



Meraner Höhenweg 09/2025



13. September – 19. September 2025

Meraner Höhenweg 09/2025



Ein 7-Tage Abenteuer von Markus & Jonas



7

Footprints



1

Länder



7

Tage



132

Kilometer



Meran – Dorf Tirol – Gfeis + Lottersteig

 13. September 2025 in Italien, Tirol

Aufstieg 710 m, Abstieg 410 m, Länge ca. 14,6 km

Mit dem Rucksack auf dem Rücken verlassen wir den Kurort Meran und genießen auf der Tappeiner-Promenade die Aussicht. Über den Brunnenburgsteig gewinnen wir unsere ersten Höhenmeter und erreichen Dorf Tirol (630 m) und die Talstation der Seilbahn Hochmuth, wo die eigentliche Tour startet. Als „Wiederholungstäter“ wollten wir eigentlich mit einer OASE-Gruppe von Meran zum Gardasee wandern. Da die Tour aber nicht zustande kam, entschieden wir uns für den „Meraner Höhenweg individuell“, bei der OASE für uns die Unterkünfte gebucht hat und uns mit reichlich Informationen eingedeckt hat.

Mit der Gondel geht es in nur 4 Minuten auf 1.400 Meter hinauf. Von hier haben wir einen ersten atemberaubenden Blick auf Meran und die umliegenden Berge und Täler. Gegen den Uhrzeigersinn und somit entgegen der von den meisten Wanderern präferierten Richtung, wandern wir vorbei an den Muthöfen (1.209 m) zum Longfallhof (1.075 m). Durch Waldpassagen und über Wiesen gelangen wir nach Gfeis im Walde, wo wir den Berggasthof Walde (1.310 m) erreichen.

Da wir noch Energie haben, machen wir uns noch auf eine kleine Zusatzrunde und steigen über den Lottersteig zum Gasthaus Oberöberst, von wo es steil zurück zur Straße und dann zum Gasthof Walde geht.

Wir genießen das Abendessen und die tolle Sicht auf das Passeiertal und die Sarntaler Alpen – auch wenn die Bergspitzen in Wolken gehüllt sind – und später auf den nächtlichen Meraner Talkessel und das Etschtal.

Uhrzeit

12:00

Bewölkt

 16 °C

Höhe über NN

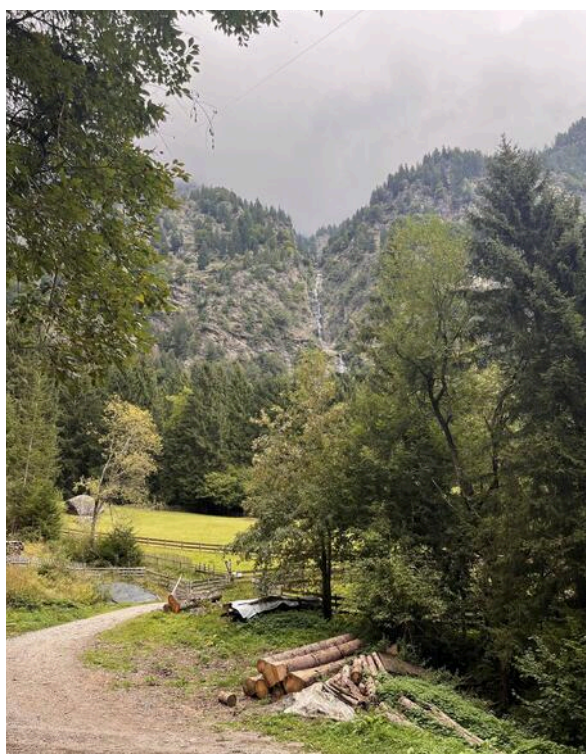
1.365 m



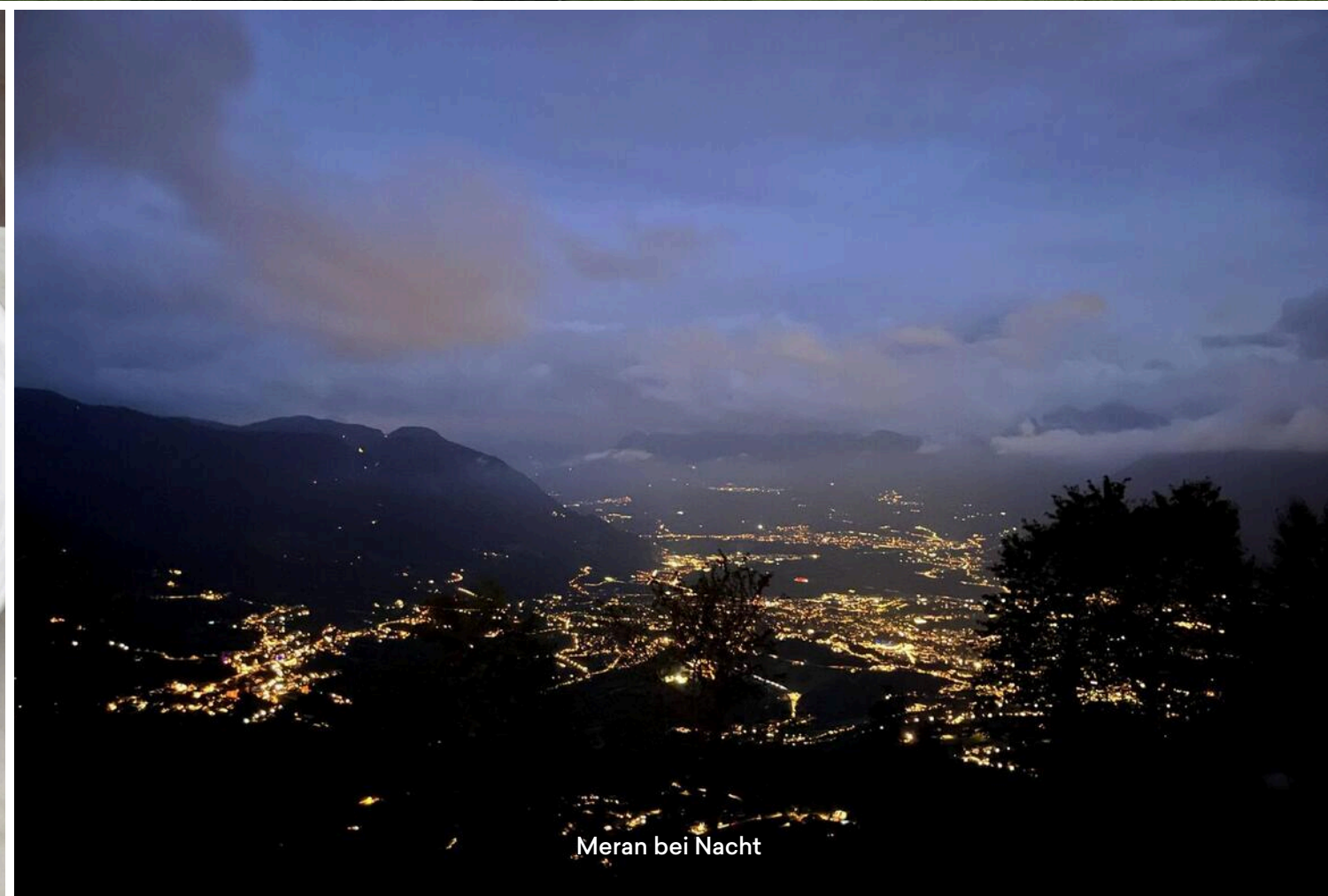
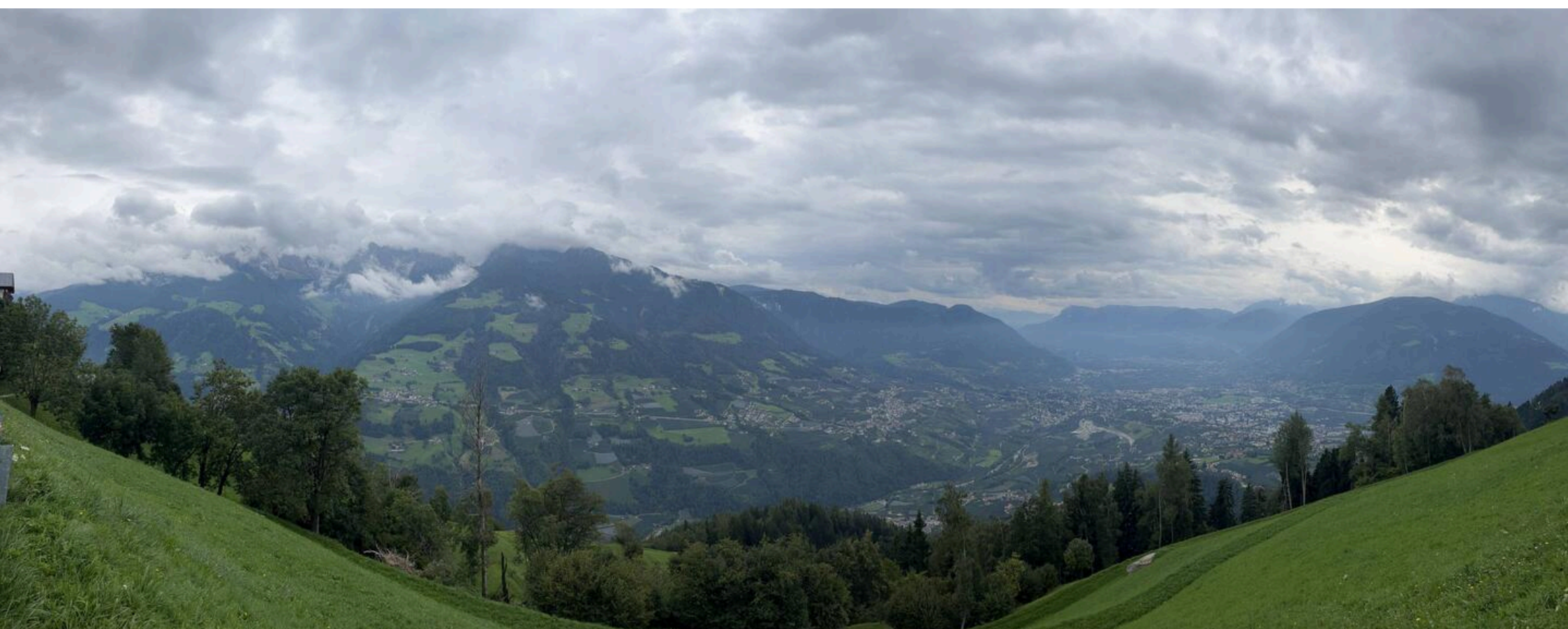




Muthöfe



Longfallhof





wechselhaftes Wetter und ein Umweg

 14. September 2025 in Italien, Quellenhof

Aufstieg 1.000 m, Abstieg 1.200 m, Länge ca. 24,2 km

Wir steigen ab, bis wir die „24“ als Wegweiser für den Meraner Höhenweg entdecken und diesem folgen. Wieder geht es leicht bergauf-bergab über Wiesen, durch Wald und vorbei an typischen Südtiroler Bergbauernhöfen und einigen Wasserfällen. Zwischenzeitlich laufen wir ein kurzes Stück mit Regenschirm, aber insgesamt ist das Wetter besser als gemeldet.

Die Feuchtigkeit ist vermutlich auch die Ursache, dass wir so viele Feuersalamander sehen; dafür liegen die Gipfel der gegenüberliegenden Bergkette erneut in den Wolken.

Weiter geht es nach Magdfeld (1.147 m). Das Wetter wird besser und wir machen eine kurze Rast und genießen die Aussicht und beobachten eine Ziegenherde. Da wir gut in der Zeit sind, entscheiden wir uns für einen Abstecher zum Naserhof (1.350 m). Bei einer leckeren Kürbissuppe und einer sagenhaften Aussicht auf das Südtiroler Unterland, freuen wir uns, dass wir nur noch drei Kilometer bis zu unserem Ziel vor uns haben.

Die freundliche Bedienung erläutert uns allerdings, dass aus diesem Plan nichts wird. Aufgrund starker lokaler Regenfälle in der vergangenen Nacht, hat es Abgänge gegeben und der Meraner Höhenweg ist im folgenden Stück gesperrt, da eine Brücke weggerissen wurde. Oase bestätigt uns rasch, dass die ausgewählte Ersatzroute, die richtige Entscheidung ist.

Aus 3 km werden 10 km, inklusive zusätzlicher 500 hm Abstieg und 500 hm Aufstieg. Über Straße und Wiesenwege geht es nach St. Martin und dann über den Teufelsteinweg steil bergauf zum Valtelehof (1.200 m), den wir rechtzeitig zum Abendessen erreichen und von wo wir erneut einen großartigen Panoramablick ins Passeiertal haben.

Uhrzeit

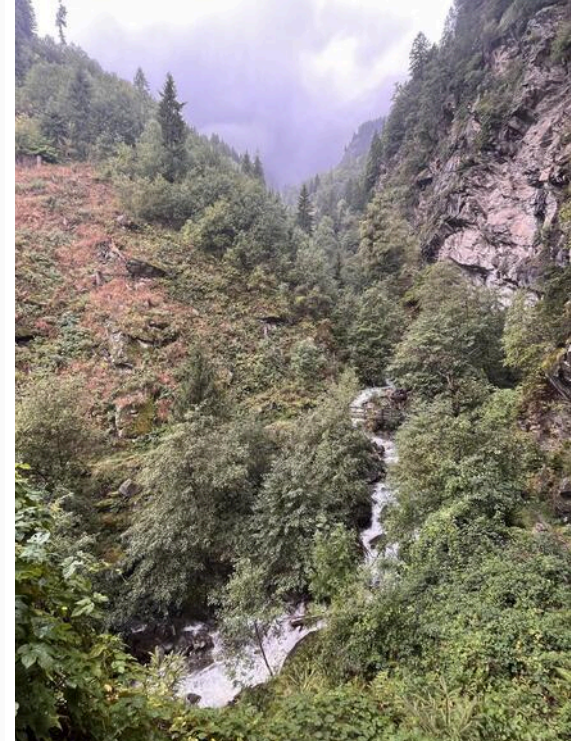
12:00

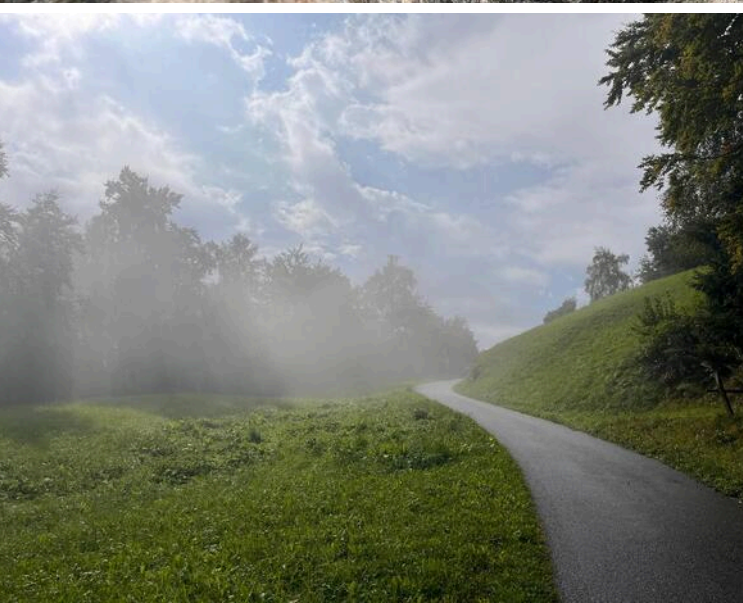
Sonnig

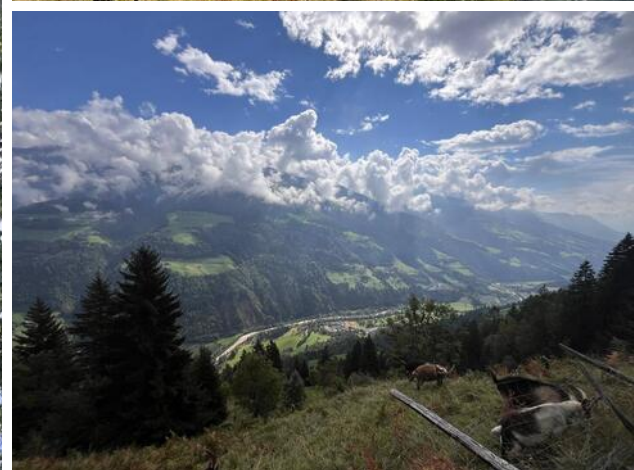
 18 °C

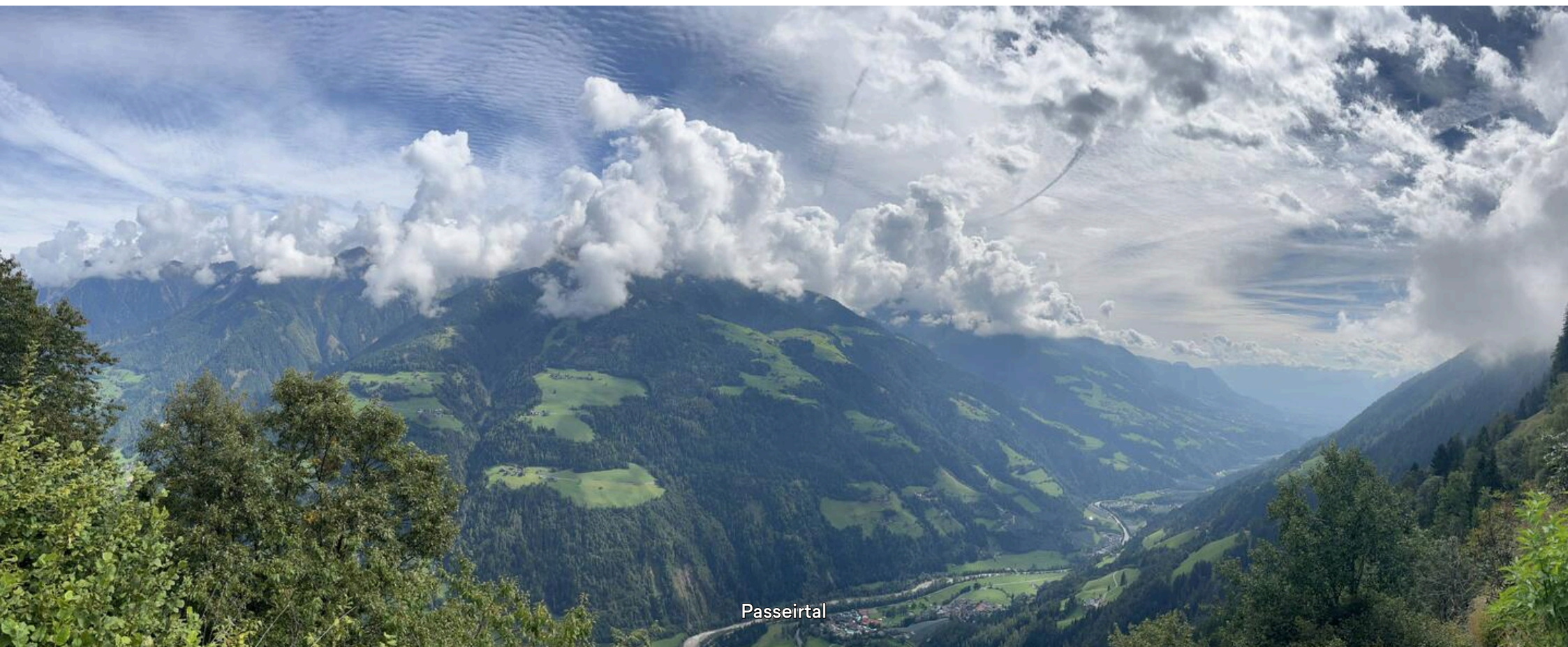
Höhe über NN

827 m







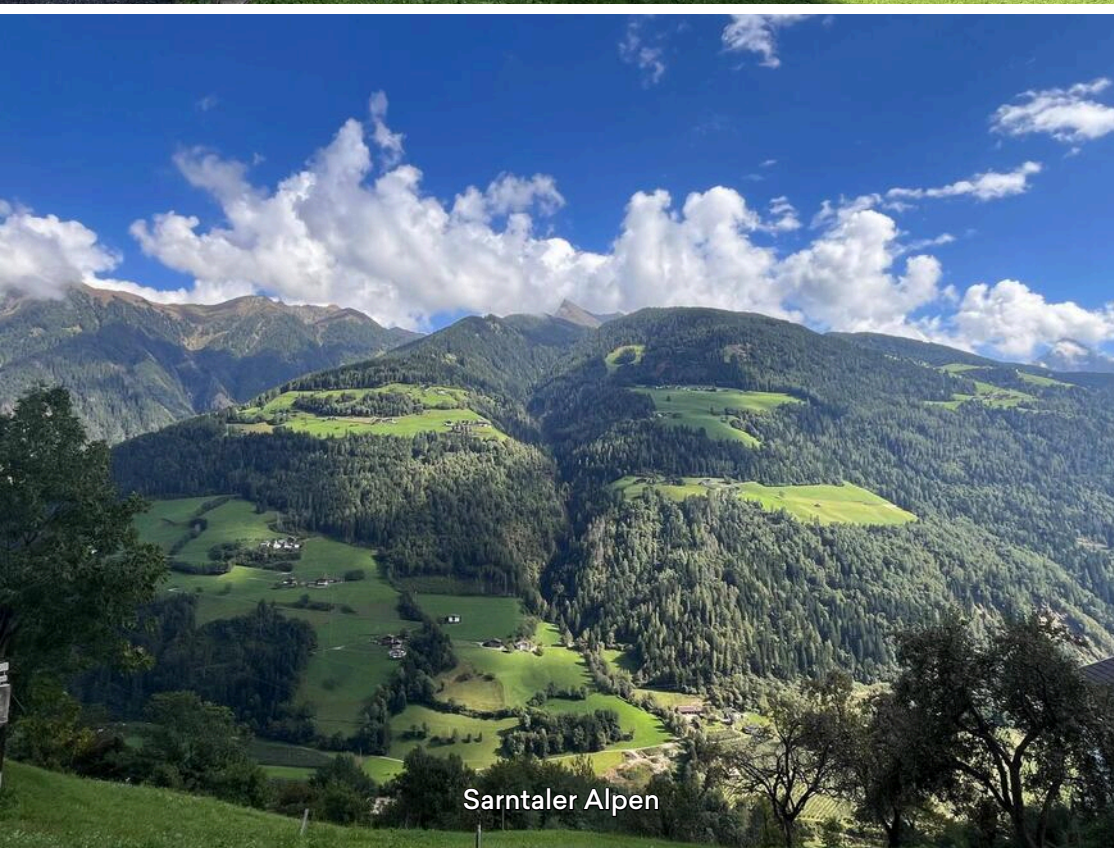


Passeirtal



Naserhof





Sarntaler Alpen



Valtelehof



Matatzspitze in den Wolken

 15. September 2025 in Italien, Matatzspitze

Aufstieg 1.370 m, Abstieg 910 m, Länge ca. 20,2 km

Wir wandern gemütlich über breite Wege Richtung Christl. Wir können noch erahnen, welche Schäden das Unwetter verursacht hat. Die Straße zu unserer gestrigen Unterkunft ist unterspült und nicht mehr befahrbar und auch an anderen Stellen ist man mit schwerem Gerät bei Räumungsarbeiten.

In Christl (1.132 Meter) haben einen schönen Blick auf St. Leonhard im Passeiertal und auf die Stubaier Alpen. Nach einem steilen Anstieg gelangen wir zur Waaler Hütte (1.520 m), wo das Klacken des Hammers seit Jahrhunderten signalisiert, dass der Bewässerungskanal in Ordnung ist.

Da wir hoch hinaus wollen verlassen wir den Meraner Höhenweg und steigen weitere 600 Höhenmeter auf zu den Gipfeln des Hahnl (1.999 m) und der Matatzspitze (2.179 m). Leider ziehen immer mehr Wolken auf, so dass die Sicht auf wenige Meter vor uns beschränkt ist und es deutlich abkühlt. Unser Optimismus, dass es vielleicht bald aufreißen wird, erfüllt sich leider nicht. Von dem phänomenalen Ausblick Alpen ist nichts zu sehen. Also verlassen wir nach kurzer Rast die Matatzspitze und steigen über die Schartenalm wieder ab. Genauso, wie die Wolken aufgezogen sind, ziehen sie auch wieder davon. Aber auch beim Abstieg haben wir ein paar sehr schöne Ausblicke und erreichen schließlich die Ulfaser Alm (1.601 m).

Den dortigen Waalweg begutachten wir nur kurz und wandern dann über Asphalt und Waldwegen nach Außerhütt (1.457 m). Hier steigen wir in den Bus, der uns nach Pfelders (1.628 m) bringt. Von dort erreichen wir in einer halben Stunde Fußmarsch die Mountain Residence in Zeppichl (1.680 m).

Diese Unterkunft passte eigentlich gar nicht in unsere Wanderung. Statt dem Bettenlager erhalten wir eine Suite. Der Besuch des Wellnessbereichs lohnt leider nicht mehr, da wir sonst das köstliche Abendmenü verpassen würden.

Uhrzeit

12:00

Teils bewölkt

 14 °C

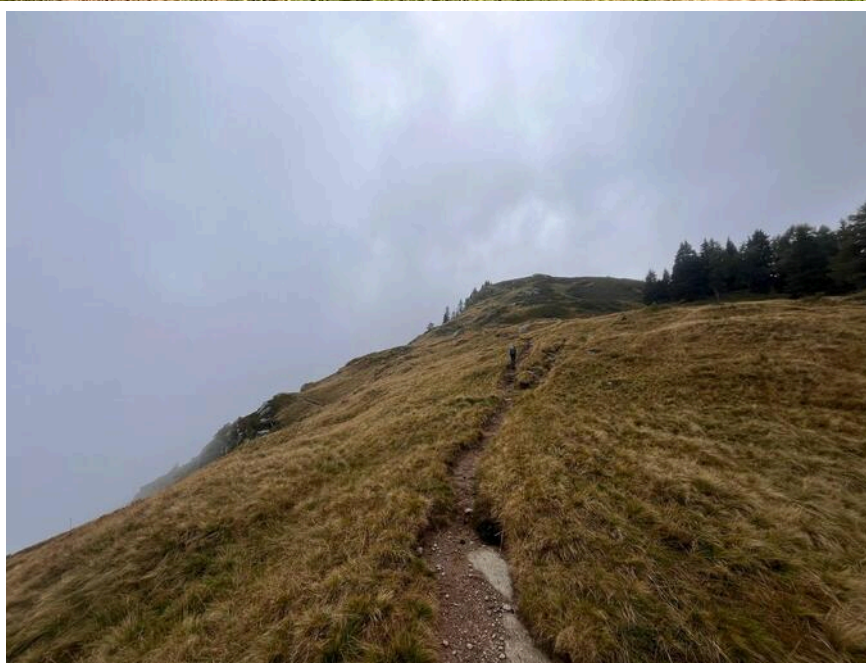
Höhe über NN

2.145 m



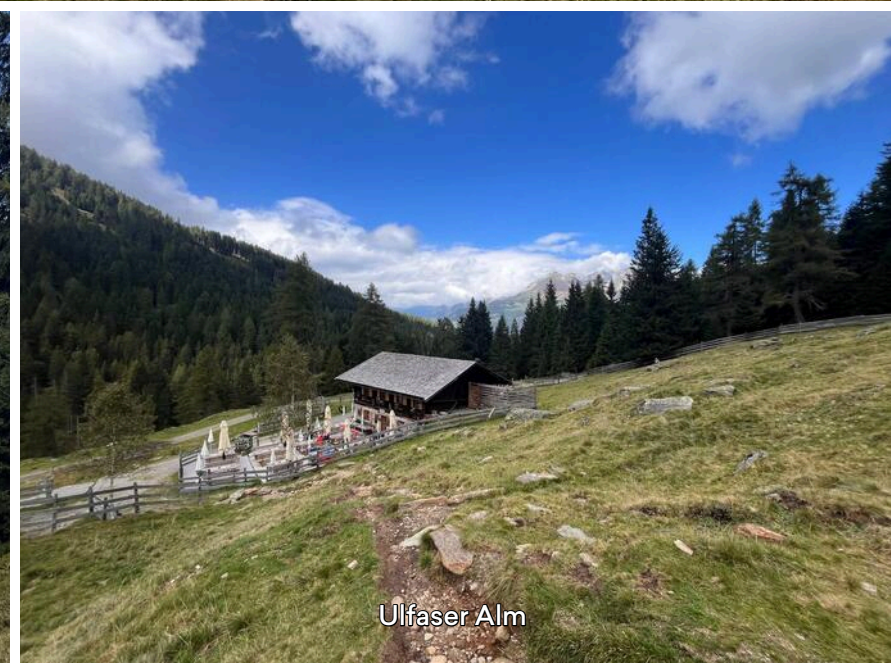


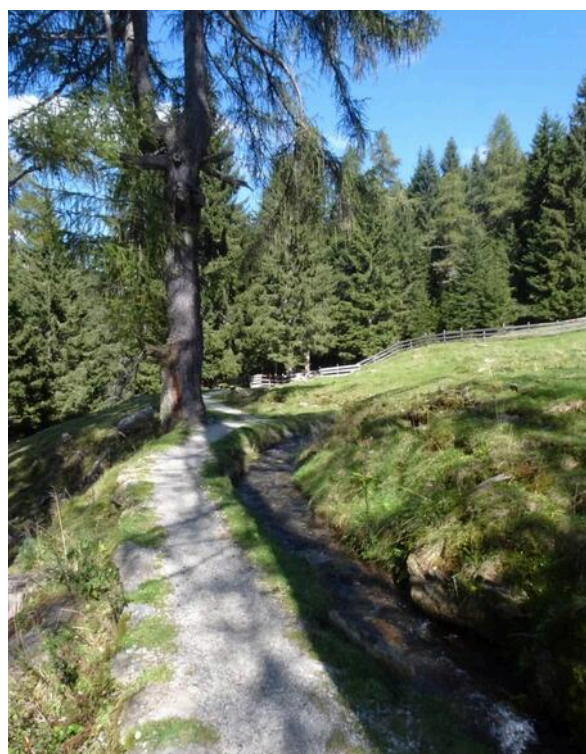
Waler Hütte



Hahnl









eine hochalpine Etappe

 16. September 2025 in Italien, Stettiner Hütte

Aufstieg 1.190 m, Abstieg 940 m, Länge ca. 19,6 km

Voller Energie starten wir ins Hochgebirge und zum höchsten Punkt des Meraner Höhenwegs. Wir wandern gemütlich zur Lazinser Alm (1.860 m), wo wir eine Menge Murmeltiere beobachten können. Dann geht es über den neuen Alpinsteig steil bergauf. Der Graslandschaft folgt eine Landschaft aus Geröll. Schnee liegt keiner und so können die Spikes, die wir extra für diese Etappe eingepackt haben, weiter im Rucksack bleiben.

In einiger Entfernung sehen wir ein paar Steinböcke und gefühlt alle 10 Minuten fliegt ein Hubschrauber über unsere Köpfe hinweg, der Beton für eine Baumaßnahme zur Scharte fliegt.

Nach einem anstrengenden Aufstieg, lassen wir die Stettiner Hütte (2.875 m) erst einmal rechts liegen und wandern noch ein wenig weiter zum Eisjöchl (2.908 m), da wir Sorge haben, dass erneut Wolken aufziehen und uns die Rundumsicht vernebeln könnten.

Nachdem wir die Sicht ins Pfossertal und die umliegenden Berge ausreichend genossen haben, geht es zurück zur neuen Stettiner Hütte. Über die „Römerstraße“, einem mit Steinen gepflasterten Weg, steigen wir nach der Mittagsrast hinab ins Pfossental. Von nun an geht es nur noch bergab und die alpine Vegetation kehrt zurück und erneut können wir das ein oder andere Murmeltier beobachten, was wir sehr ausgiebig tun.

Der geschichtsträchtige Eishof (2.076 m) hatte leider keine Schlafplätze für uns frei und so müssen wir weitere 30 Minuten zur uralten und traditionsreichen Mitterkaser Alm (1.954 m) weiterziehen. Dieses 800 Jahre alte Haus ist der krasse Gegensatz zum gestrigen Hotel, aber eine tolle Erfahrung.

Uhrzeit

12:00

Bewölkt

 6 °C

Höhe über NN

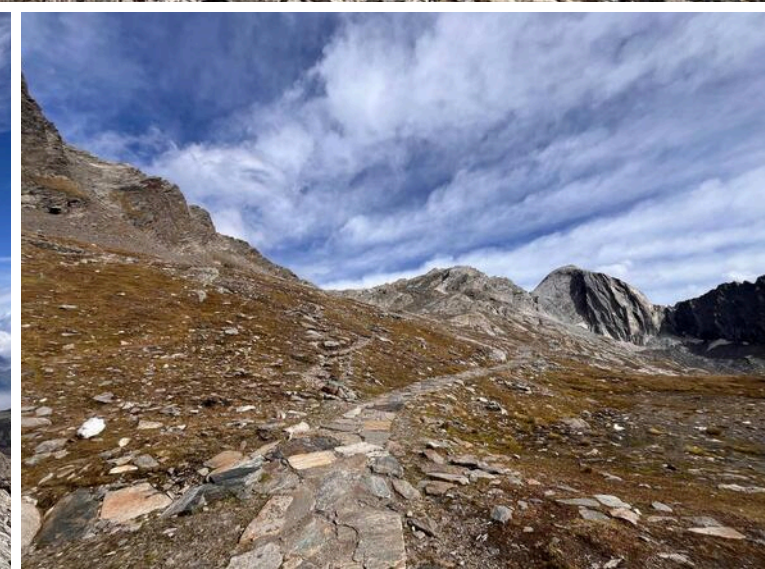
2.867 m

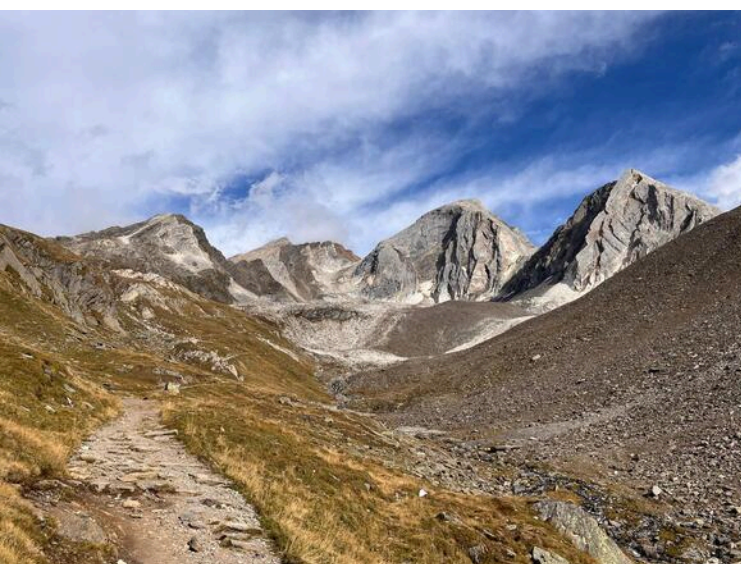


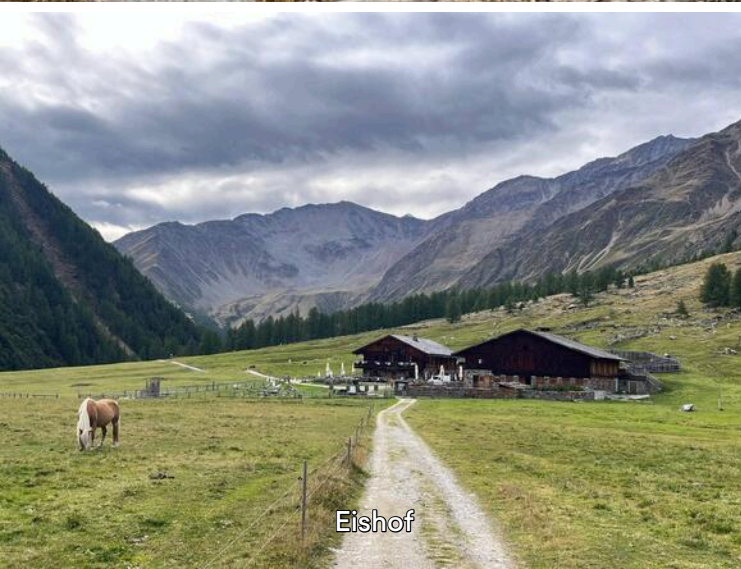


Stettiner Hütte











Murmeltier-Impressionen





geplante Umleitung und tolle Aussichten

 17. September 2025 in Italien, Katharinaberg

Aufstieg 870 m, Abstieg 1.450 m, Länge ca. 22,2 km

Über Forstwege geht es über Vorderkaser / Jägerrast (1.693 m) über Wiesenwege am Bach entlang zum Nassreidhof. Der Abschnitt des Meraner Höhenwegs von hier Richtung Katharinaberg ist aufgrund umfangreicher Felsstürze und Steinschlaggefahr auf unbestimmte Zeit gesperrt und die meisten Wanderer überbrücken dieses Stück per Shuttle oder Taxi.

Wir nicht! Über die Straße steigen wir hinab zum Tumlhof und dann über matschige Pfade steil bergauf nach Sellboden, wo wir wieder auf den Meraner Höhenweg treffen und der „24“ nach Montfert (1.471 m) folgen.

Immer wieder haben wir einen phänomenalen Blick Richtung Stilfersjoch und das malerische Katharinaberg, das unter uns liegt. Als der Weg dann Richtung Westen schwenkt, sehen wir die Apfelplantagen des Vinschgaus und können auf Naturns herabschauen. Aufgrund der Seilbahnen gibt es hier deutlich mehr Wanderer, als an unseren bisherigen Tagen auf dem Höhenweg.

Nach einer Rast im Linthof verlassen wir den Meraner Höhenweg und wandern hinab zur Aussichtsplattform Unterstell. Von hier haben wir einen grandiosen Blick Richtung Meran und in die entgegengesetzte Richtung ins Martelltal.

Leider müssen wir diese Höhenmeter nun wieder aufsteigen, dafür gibt es im Pirchhof (1.445 m) ein sehr uriges Zimmer und ein leckeres Abendessen.

Uhrzeit

12:00

Bewölkt

 16 °C

Höhe über NN

1.233 m





Katharinaberg

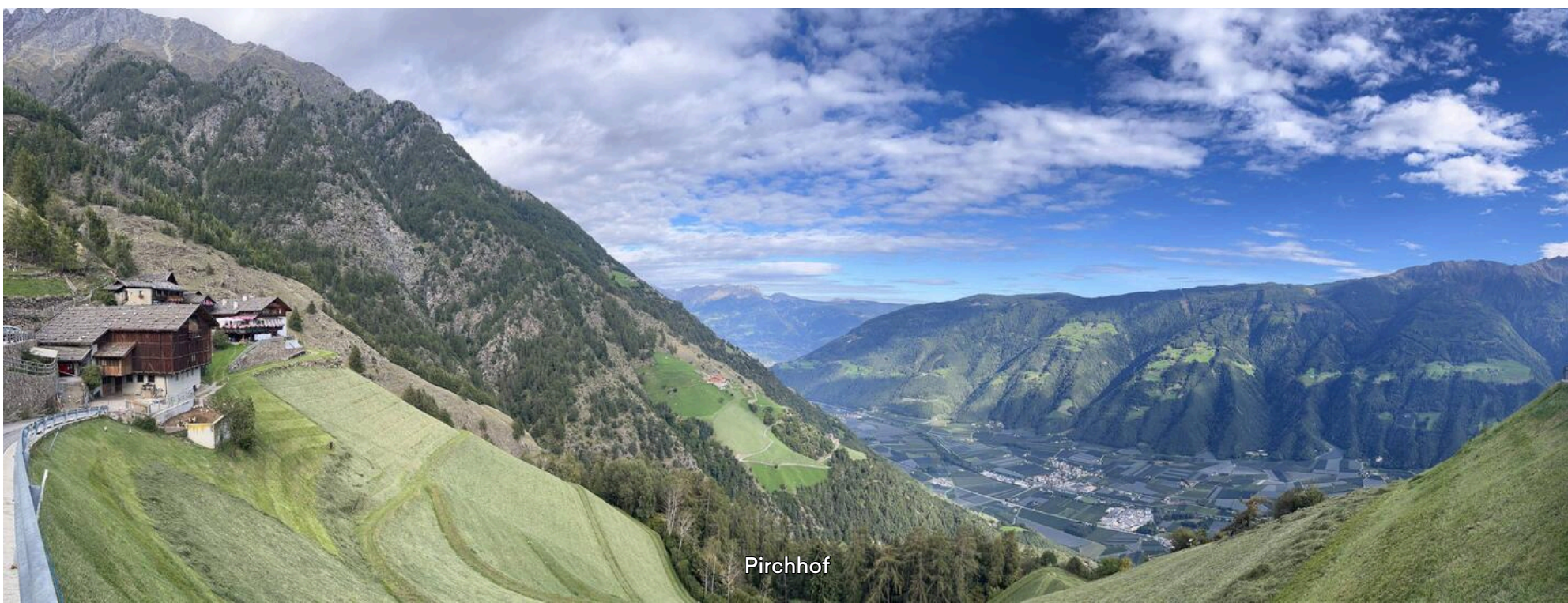






Aussichtsplattform
Unterstell





Pirchhof



1.000 Stufen und viele Wasserfälle

 18. September 2025 in Italien, Partschinser Wasserfall

Aufstieg 1.210 m, Abstieg 860 m, Länge ca. 15,6 km

Wir gelangen mit der 1.000-Stufen-Schlucht zum ersten Highlight des Tages. Über eine Hängebrücke überqueren wir die Schlucht und erreichen kurz darauf einen ersten großen Wasserfall. Der Weg schlängelt sich von Hof zu Hof vorbei an Hochforch (1.555 m) und dem Giggelberg (1.565 m), wo wir aufgrund der Seilbahn wieder vielen Wanderern begegnen.

An der Nasereit Hütte (1.523 m) besuchen wir kurz den nahe gelegenen Nasereiter Wasserfall bevor wir in der Hütte einkehren. Dort kommen wir auf die Idee, die wohl keine geführte Gruppe machen würde, statt 300 Höhenmeter zur Tablander Alm aufzusteigen, 500 Höhenmeter zum Partschins Wasserfall hinabzuwandern. Die zahlreichen Wasserfälle sind beeindruckend, insb. der Haupt-Wasserfall, bei dem bis zu 6.000 Litern pro Sekunde 97 Meter in die Tiefe stürzen.

Die Meter, die wir hinabgestiegen sind – plus den 300 Höhenmetern – müssen wir nun über den Partschinser Höhenweg und einen weiteren Wanderweg steil bergauf zur Tablander Alm (1.788 Meter) erklimmen. Der Kaiserschmarren auf dieser Hütte ist ein Genuss.

Von der Tablander Alm zum Schutzhaus Hochgang (1.839 Meter) führt unsere Route größtenteils durch Nadelwald. Von der Hüttenwirtin werden wir auf den herrlichen Sonnenuntergang im Rosengarten der Dolomiten hingewiesen.

Uhrzeit

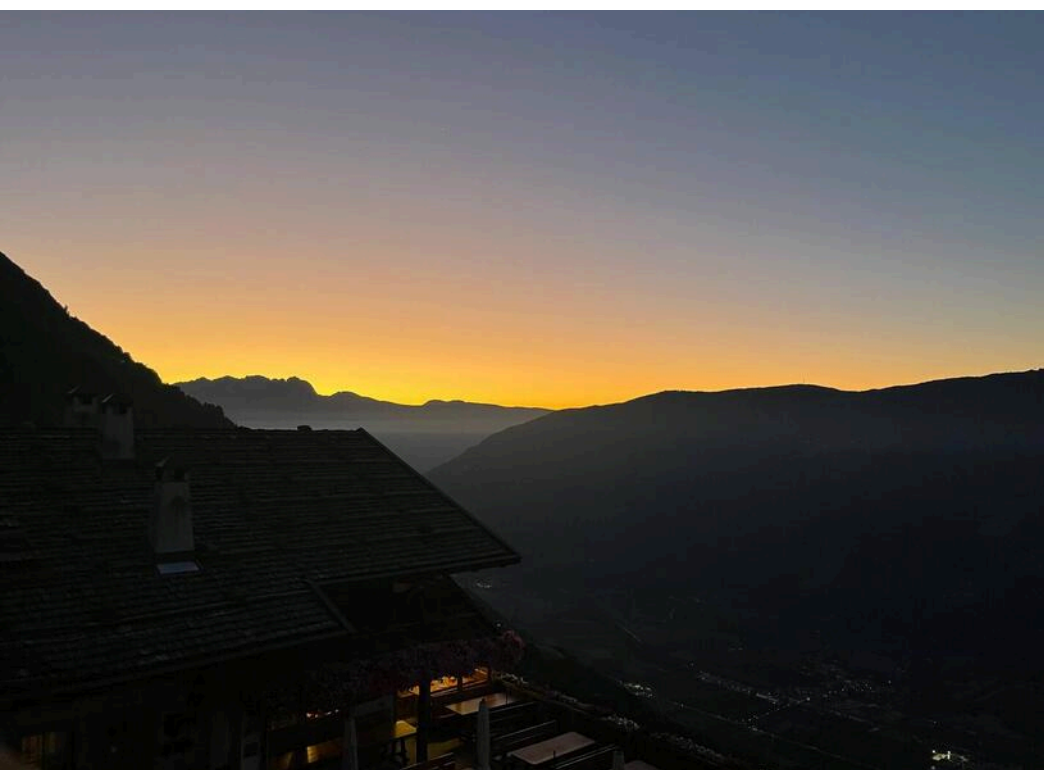
12:00

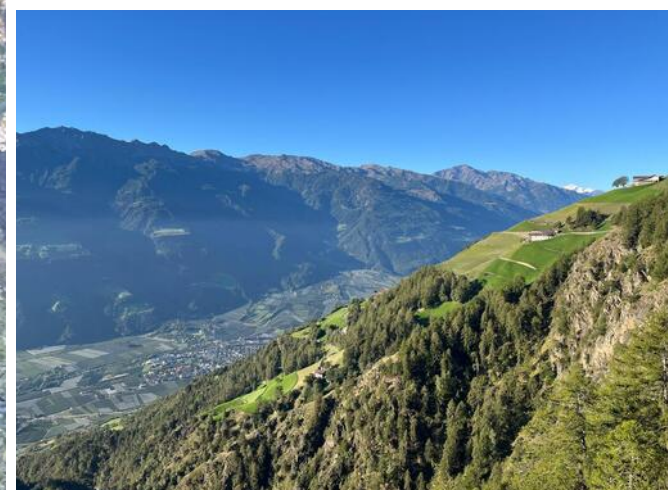
Sonnig

 18 °C

Höhe über NN

1.133 m







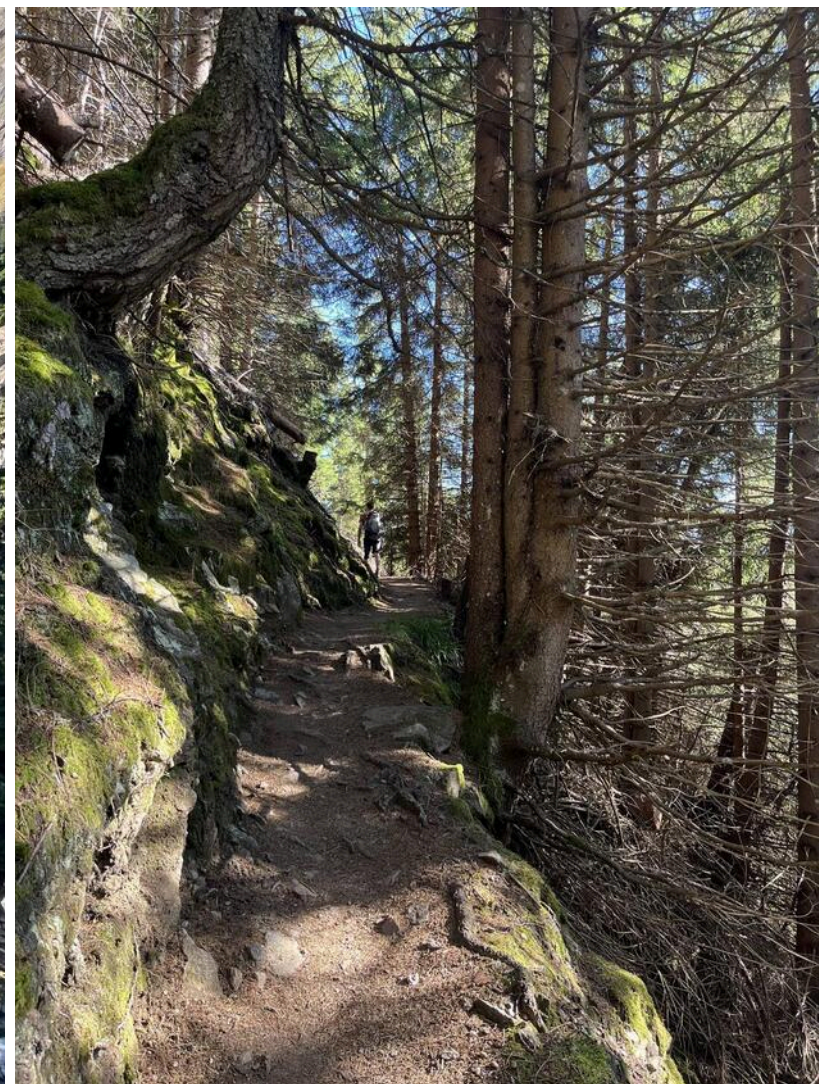


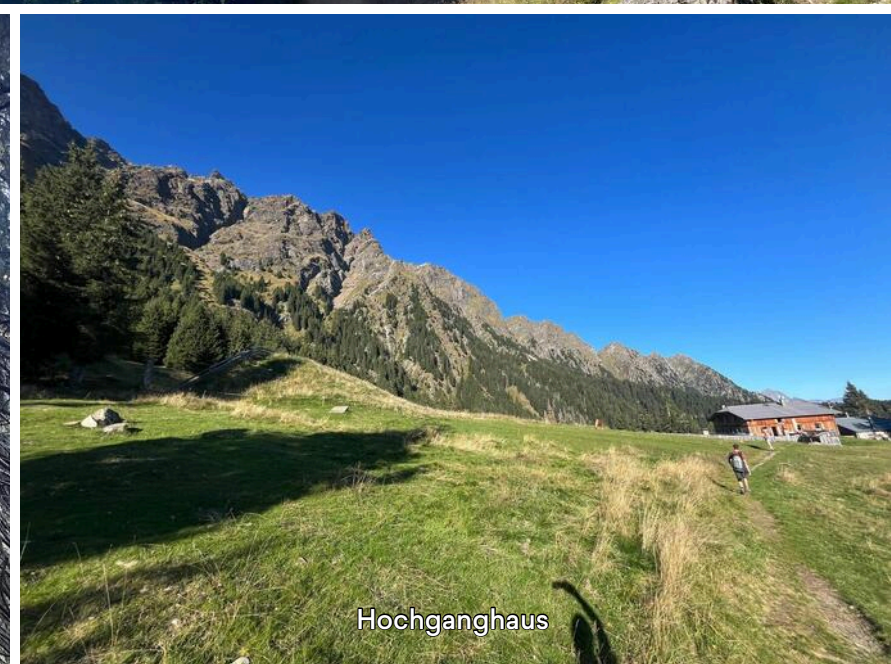
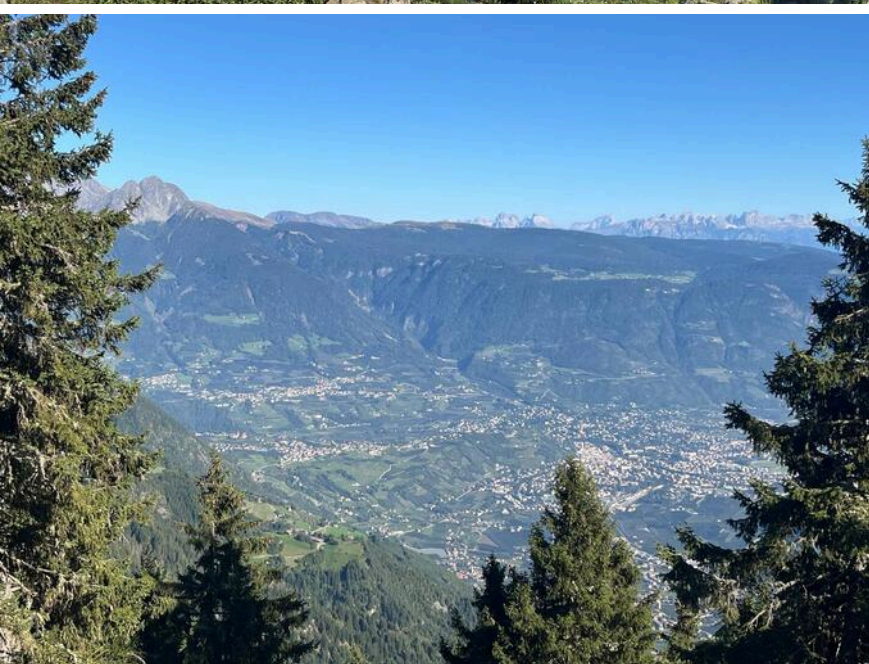
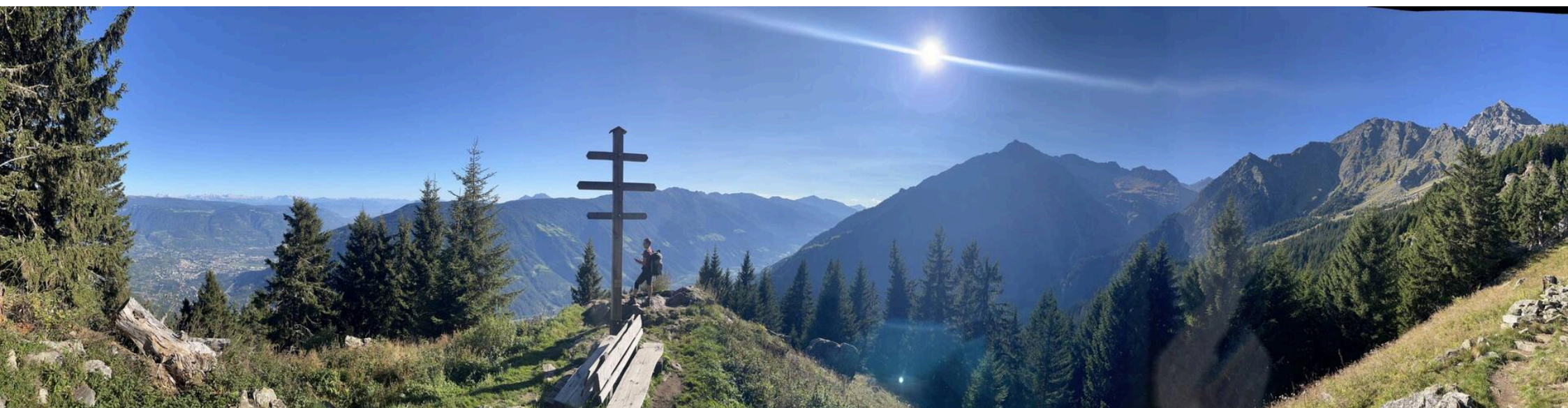
Nasereit Hütte



Partschins Wasserfall







Hochganghaus





Spronser Seenplatte

 19. September 2025 in Italien, Tirol

Aufstieg 670 m, Abstieg 1.180 m, Länge ca. 13 km

Heute wählen wir zwischen drei Etappen. Wir entscheiden uns für die anspruchsvollen Route zu den Spronser Seen mit leichten Kletterpassagen. Über den schwarz markierten Wanderweg geht es zur Hochgangscharte (2.455 Meter). Oben angekommen blicken wir auf den Langsee, den größten der zehn Spronser Seen. Wir machen einen Abstecher zum kleinen und großen Milchsee und wandern dann entlang des Langsees zum Grünsee.

Der kurze Abstieg zur Oberkaser Alm, bietet einen herrlichen Ausblick. Vorbei am Kasersee und der Pfitscher Lacke geht es zum Pfitscher Jöchl und dann abwärts Richtung Seilstation Hochmuth. Auf unserem Weg dorthin über den Jägersteig blicken wir hinab auf die Muthöfe und zur Langfallalm, die wir am ersten Tag besucht haben und haben traumhafte Ausblicke auf die Gipfel der Sarntaler Alpen, die bei unseren ersten Etappen in Wolken gehüllt waren. Wir passieren den Gasthof Mutkopf und langsam schließt sich unsere Wanderung.

Am Berggasthof Oberhochmuth machen wir noch einen kurzen Abstecher auf den Vellauer Felsenweg, der eine andere Variante gewesen wäre.

Hier endet unsere Hüttenwanderung, wir steigen in die Seilbahn und fahren hinab nach Dorf Tirol und von dort mit dem Bus zu unserer Unterkunft in Meran. Zum Ausklingen werden wir noch zwei Tage Meran und die umliegenden Waalwege erkunden.

Bei unserer leicht modifizierten Runde haben wir in sieben Tagen ca. 132 km und ca. 7.200 hm (auf + ab) zurückgelegt. Neben dem Wandern und der Natur war auch das Essen jeden Tag ein echtes Highlight.

Das Fotobuch wurde mit Hilfe der App FindPenguins erstellt.

Uhrzeit

12:00

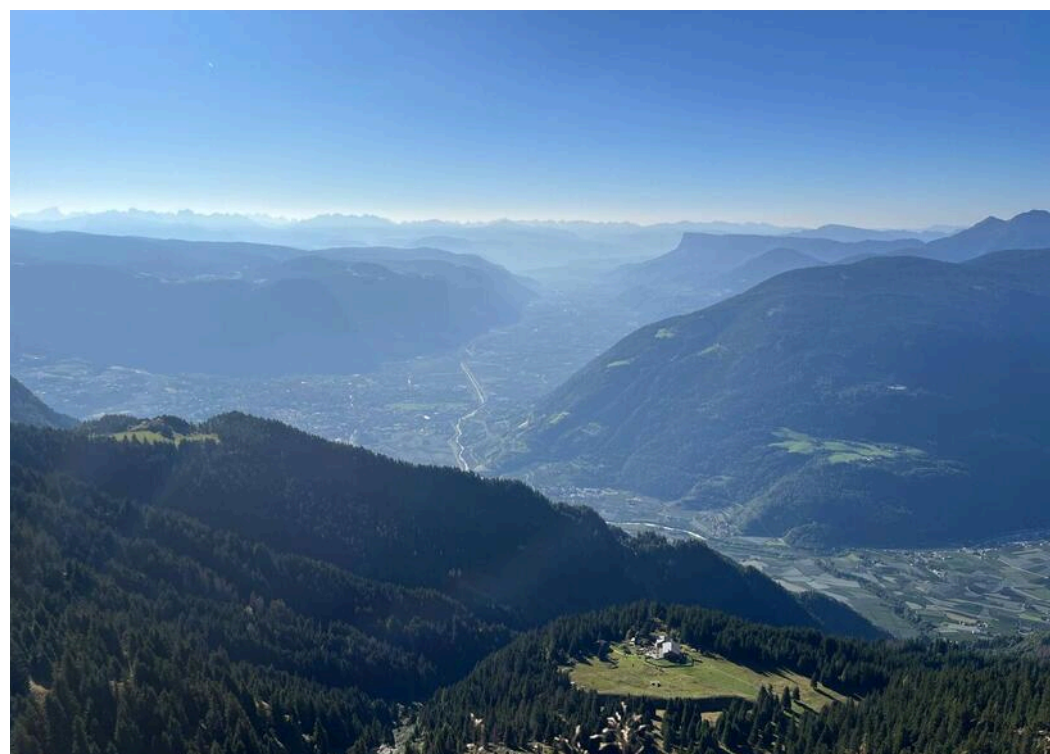
Sonnig

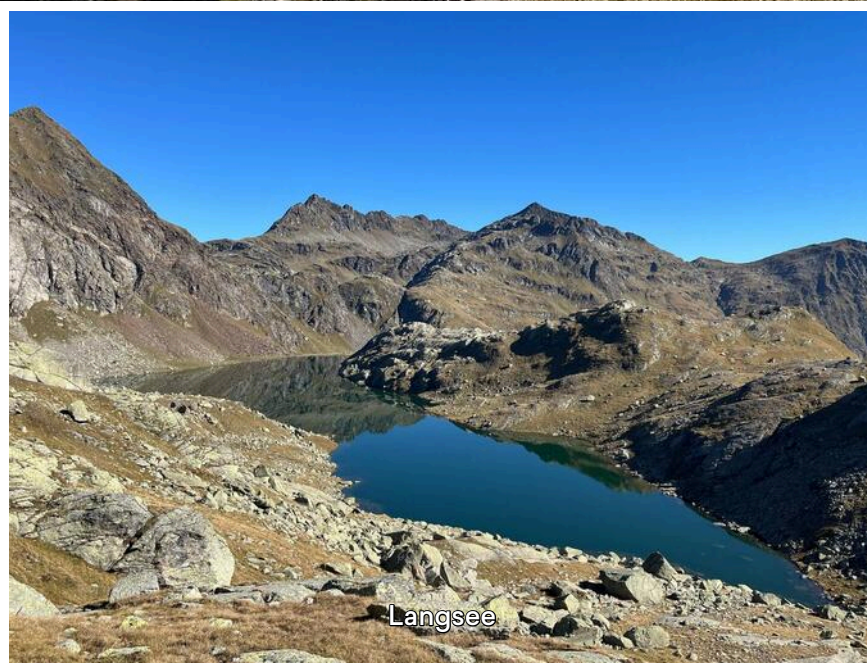


15 °C

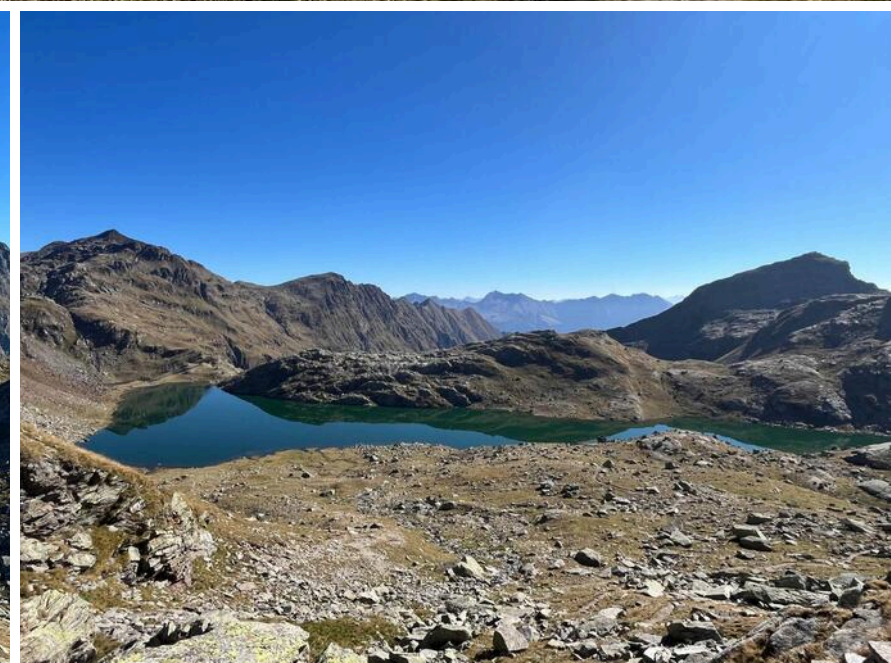
Höhe über NN

2.388 m





Langsee

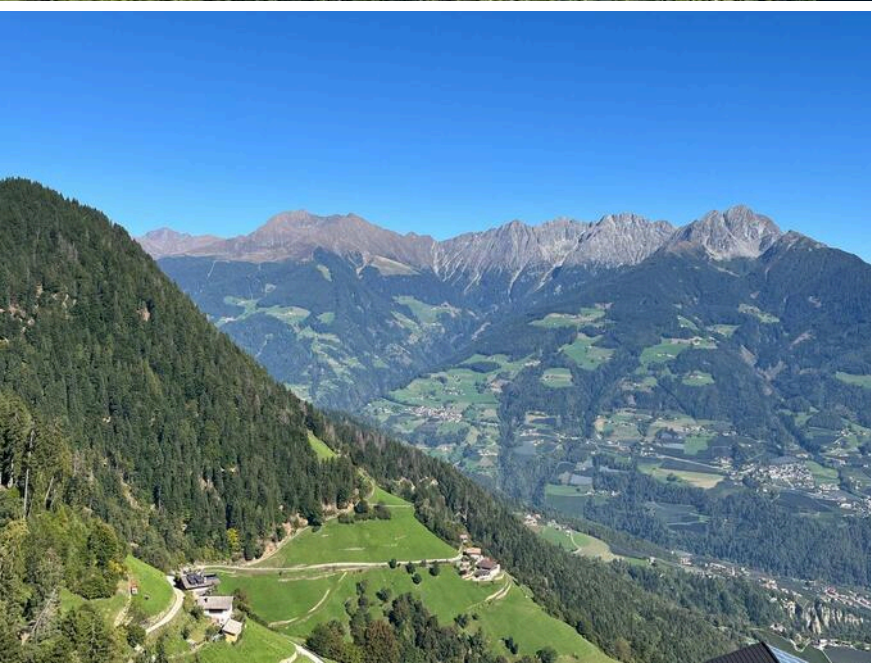




großer Milchsee



Oberkaser Alm



Vellauer Felsenweg

