

Tourentipp für den Sommer – „Hufeisentour“ im Sarntal

Sie schwärmen für die grandiose Kulisse der Dolomiten, könnten aber gut ohne die Menschenmassen auskommen, die dort im Sommer herumlaufen? Der Blick auf die grandiose Kulisse ohne die Kommentierung durch leistungsbewusste und trinkstarke Klettertrupps erscheint Ihnen attraktiv? Statt von gestressten Hüttenwirten möchten Sie gern herzlich von solchen empfangen werden, die die Zahl ihrer Gäste überblicken können? Sie könnten auch einmal überwiegend mit Paaren mittleren Alters herumlaufen, die das Wandern als Genuss angehen? Dann ist die Hufeisentour in den Sarntaler Alpen sicher eine gute Idee! Sie wandern abseits von den berühmten Gipfeln, deren Kulisse Sie von den meisten Hüttenterrassen und auch unterwegs bewundern können, in einer wirklich gastfreundlichen Gegend, die abwechslungsreiche Landschaft mit vielen Wasserläufen sowie Waldfrüchten, die nicht von Touristenmassen abgegrast werden, bietet. Die ganze Hufeisentour dauert sieben Tage, kann aber von jeder Hütte aus durch einen bequemen Talabstieg beendet werden.

1. Tag: Von Sarnthein (961 m) über die Sarner Scharte (2480 m), bis zum Rittner-Horn-Haus (2261 m; CAI) Anstieg: 1700 m; Abstieg: 200 m.

Da diese Tour mit 6 Stunden Gehzeit etwas unterbewertet ist und außerdem 1700 Höhenmeter zu überwinden sind, empfiehlt es sich, in Sarnthein zu übernachten. Wir wurden in der Pension Kranzstein sehr herzlich empfangen (Familie Spögler, Tel: 0039 - 0471 – 62 31 35, Kellerburgweg 17, von der Bushaltestelle ca. 10 min). Die Wirtin hat den Kulturteil des vom Tourismusverein herausgegebenen „Sarner Ferienführers“ verfasst und kennt auch die Wanderwege offensichtlich selbst. Deshalb gibt es zum Frühstück um 7 außer Kaffee, Müsli und Brötchen die Zusammenfassung dreier verschiedener Wetterberichte. Logistisch günstiger ist der Gasthof zum Hirschen (Tel: 0039- 0471 – 623116, Reinegg Weg 8, von der Bushaltestelle 5 min, 2. Straße rechts [Brücke, Schild „Richtung Bozen“]), da der Weg zur Sarner Scharte fast direkt vor der Tür beginnt. Da man dort abends auch essen kann, würde man allerdings die hervorragende Tiroler Speckpizza der Pizzeria Andreas Hofer verpassen.

Der schön angelegte Wanderweg zur Sarner Scharte (rote Markierung, Nr. 3) beginnt etwa 200 m nach dem „Hirschen“ und führt konsequent bergan. Wichtig bei sommerlichen Temperaturen: Auf etwa 1700 m erreicht man eine neugebaute Hütte mit mehreren Wasserstellen. Dies ist die letzte Möglichkeit, vor dem Aufstieg die Wasserflaschen zu füllen!. Da wir normalerweise nur am Schreibtisch sitzen und es sehr heiß ist, benötigen wir allein bis zur Sarner Scharte 6 Stunden. Jüngere und trainiertere Wanderer, die wir abends auf der Hütte treffen, haben aber auch 5 Stunden



gebraucht. Der Aufstieg zum Gipfel (Drahtseile) soll etwa 45 min hin und zurück dauern. Nach der Scharte zunächst steil hinunter, sobald es etwas flacher wird, trifft man auf zahlreiche Wasserläufe und Quellen. In bequemer Wanderung in 2 Stunden zum Gasteiger Sattel (2057 m), von dort in einer Stunde zum Tagesziel. Ganz tapfer sind wir den ganzen Weg zu Fuß gegangen, um abends zu erfahren, dass man auch mit einem beim Tourismusverein zu bestellendem Taxi bis zum Hof Thaler (1412 m) hätte fahren können. Das Rittner Horn Haus fällt u.a. durch ein gutes Abendessen und komplettes Frühstück positiv auf, dafür ist die einzige Dusche so eingerichtet, dass das heiße Wasser nur für fünf Gäste hintereinander reicht.

2. Tag: Rittner Horn Haus – Gasteiger Sattel – Jocherer Alm – Latzfonser Kreuz (2298 m) (Klausner Hütte, 1928 m CAI), Anstieg: ca. 400 m, Abstieg: ca. 600 m

Dieser Weg ist viel gemächlicher, führt vor allem durch begrünte Almen und zum Teil sehr sumpfige Wiesen sowie an zahlreichen Blaubeerbüschchen vorbei. Zunächst zurück zum Gasteiger Sattel, von dort immer auf Weg Nr. 1. Bevor die „Mooswiesen“ richtig beginnen, findet sich eine zu einer Rasthütte umgebaute Scheune, was bei Regen sicher praktisch sein kann. Nach dieser Hütte zweigt rechts Weg Nr. 6 zur Stöffel-Hütte ab, den man bei Regen wählen sollte, denn dann sind die Mooswiesen gewiss unpassierbar (Weiterweg auf Weg Nr. 1 a, der wieder auf Nr. 1 führt). Wir haben Glück und können in der Sonne rasten, Blaubeeren verspeisen, viel herumtrödeln und erreichen dennoch in 7 Stunden das Latzfonser Kreuz Haus (0039-0472-545017). Dieses steht neben der höchsten Wallfahrtskirche Europas, von wo aus man in etwa einer Stunde noch höher, nämlich zur Kassianspitze (2581 m) aufsteigen kann. Die private Hütte wird sehr herzlich von der Familie Lunger bewirtschaftet. Es gibt gemütliche kleine Zimmer und Lager sowie einen hygienischen und abschließbaren Waschraum. Die selbstgemachten Kasnocken sind hervorragend; von der Terrasse genießen wir die wunderbare Aussicht auf die Dolomiten so lange, bis wir Sonnenbrand bekommen. Zur Nacht bekommen wir von der Wirtin einen selbstgemachten Kräuterzucker als Betthupferl, einfach grandios. Die offizielle Tour geht bis zur Klausner Hütte (0472-545194), aber da kann es gar nicht so nett sein wie hier, und außerdem muss man am nächsten Tag 400 m mehr aufsteigen.



3. Tag: Latzfonser Kreuz – Fortschellascharte (2305m) – Tellerjoch (2563 m) – Flaggerschartenhütte (2481 m, CAI); Anstieg: ca. 700 m, Abstieg: ca. 250 m

Dieser Weg kommt uns insgesamt am wenigsten attraktiv vor, was auch am Wetter liegen kann: Wegen Regen und Gewitter können wir erst um 10.30 Uhr aufbrechen. Von der Hütte auf Weg Nr. 5,7,17 (es werden wirklich 3 Nummern verwendet) unschwierig um die Kassianspitze herum (eine mit Drahtseilen gesicherte Stelle) bis zur Fortschellascharte. Dort dem Wegweiser nach Durnholz folgen (Weg Nr. 5), nach ca. 45 min Abstieg zweigt der Weg Nr. 13 zur Flaggerschartenhütte ab (kann man leicht verpassen, kein Schild!). Dieser führt zunächst über Almen auf und ab (der auf der Karte verzeichnete Weg Nr. 4 nach Durnholz ist nicht mehr ausmarkiert). Oberhalb der Kofeljocher Alm eine leichte Biegung nach rechts, nach der es durch eine unwirtliche Steinwüste noch sehr auf und ab geht. Ab dem Tellerjoch geht es zunächst steil abwärts, was natürlich wieder aufgestiegen werden muss. Mit Pausen brauchen wir insgesamt acht Stunden für diese Strecke. Die Flaggerschartenhütte (Tel: 0471 – 62 52 51) ist herzlich bewirtet, wenn auch in sanitärer Hinsicht etwas karg ausgestattet. Die neu renovierten Schlafräume sind dafür sehr einladend. Außer den beiden Männern, die die gemütliche Gaststube so lange kräftig nachheizen bis alle nassgeregneten und –



geschwitzten Sachen getrocknet sind, muss es noch eine begabte Köchin geben, denn das Essen schmeckt ausgezeichnet. Dafür, dass hierher alles hochgeflogen oder –getragen werden muss, ist die Hütte erstaunlich preisgünstig (bei reichlichem Verzehr zahlten wir für 2 117000 Lit [60,43 Euro]).

(Wer den Weg mit dem 4. Tag beenden will, kann auch über den Weg Nr. 16 über die Flaggerschartenalmen nach Mittenwald absteigen, ein Weg, der in einem in der Hütte ausliegendem Buch als „ einer der schönsten Talwege der Alpen“ angepriesen wird [ca. 6 Stunden]).

4. Tag: Flaggerschartenhütte – Hörtlaner Scharte (2605 m) – Astenberg (2326 m) – Penser Joch (2214 m) Anstieg: ca. 400 m, Abstieg: ca. 700 m

Der heutige Weg gefällt uns trotz des nach wie vor durchwachsenen Wetters (der morgendliche Regenguss dauert heute nur bis 9.30) sehr gut! Von der Hütte auf Weg Nr. 15 zunächst am rechten Ufer des Flaggerschartensees vorbei, dann mit einigen Drahtseilen, aber harmlos, bis zur Hörtlaner Scharte. Von dort zunächst etwas steil hinab zum romantischen Traminbachtal: Wasserfälle und Bach plätschern um die Wette, Schafe weiden auf Almen. Bald darauf zweigt der Weg Nr. 15 zum



Tagewaldhorn ab (Klettersteig), wir gehen aber den Weg Nr. 13 weiter, der (leicht zu verpassen) bald nach rechts oben und durch mit niedrigen Latschen beständenes Gebiet zum romantischen Distelsee (viele Murmeltiere) führt. Beim Weiterweg zu den Seebergseen verzichten wir auf den Abstieg zur bewirtschafteten Seebergalm und gehen auf der Höhe an zahlreichen Blaubeerbüschen. Von den Seebergseen steil über Wiesen (zum Glück ist es gerade trocken, sonst wäre es sicher rutschig) fast bis zum Niedereck. Dort mündet der Weg Nr. 14a ein, dem wir nach links (entgegen dem Wegweiser nach Grasstein) folgen, zunächst fast in einer Kammwanderung, später über Almwiesen um den Astenberg herum. Von der Penser Alm gibt es auch einen Wanderweg zum Penser Joch Haus, aber da

es regnet, gehen wir lieber – kürzer - auf der Straße. Das Penser Joch Haus (0472-647170) bietet nach insgesamt 7 Stunden unterwegs mit heißen Duschen, Fön und gutem Kuchen gerade rechtzeitig Zuflucht vor einem mit Hagel durchmischten Wolkenbruch. Die Gewissheit, dass das nächste Tagesziel auch mit dem Bus erreichbar ist, beruhigt irgendwie.

5. Tag: Penser Joch – Grölljoch (2557) – Oberbergalm (2155) – Weißenbach (1335); Anstieg: ca. 350 m, Abstieg: ca. 1400 m

Entgegen der österreichischen Wettervorhersage hat es am nächsten Tag nicht bis auf 1800, sondern nur bis auf 2500 m geschneit; es ist kalt, aber sonnig. Also kann es weitergehen! Der Weg Nr. 12 a Richtung Weißhorn, der gegenüber dem Gasthof bei einer Gedenktafel beginnt, bietet schöne Rückblicke auf die bereits begangenen Sarntaler Alpen und zum Teil bis nach Meran, heute allerdings nicht auf die Dolomiten. Nach ca. 2 Stunden erreichen wir die Steinbergseen, die man auch durch die Querung eines Geröllhanges umgehen kann. Der Abstieg um etwa 100 m bietet uns jedoch den Vorteil, einer etwa 20köpfigen geführten Gruppe auszuweichen. Knapp unterhalb des Grölljochs treffen wir auf den frisch gefallenen Schnee. An einen Aufstieg über den Klettersteig zum Weißhorn (2705 m), der (mit Abstieg) zusätzlich 1 bis 1,5 Stunden dauern soll, ist heute nicht zu denken, schon der ungesicherte Abstieg vom Grölljoch zum Oberbergbach (ca. 300 m, angeblich Schwierigkeitsgrad I, was mir etwas übertrieben vorkommt) ist bei Schnee und Eis nicht ohne (bis hier brauchen wir insgesamt 5 Stunden). Nun geht es nur noch abwärts, zunächst über Almen, dann über etwas unangenehme Betonpisten, in etwa weiteren 2,5 Stunden nach Weißenbach. Wir übernachteten im italienisch geführten Murrer Hof (0471 – 62 71 21), genießen das luxuriöse Bad und die gute Küche. Trotz Schlemmerei (2 Fleischgerichte, Nachtisch, Schnäpse etc) müssen wir nur 158 000 Lire [81,16 Euro] bezahlen. Auf dem Weg zum Murrer Hof können wir im Mini-Markt unsere Vorräte ergänzen: In der Saison ist auch samstags bis 18.30 geöffnet.



6. Tag: Busfahrt bis Aberstückl – Durralm (1568 m) – Kaserwiesalm (1793 m) – Mis-sensteiner Joch (2128 m) – Kesselberghütte (2300 m) Anstieg: 1000 m, unbedeuten-de Abstiege

Da Sonntag ist, erst um ca. 9.47 in den Bus gestiegen, nach 25 Min am Hof Liepert ausgestiegen und die Forststraße bis zum Hof Mossmann gegangen. Nach dem Hof geht in einer Kurve rechts ein Karrenweg ab, der sich in einem steilen, aber wunderschönen Waldweg fortsetzt. An einer Holzbrücke über den Sägebach trifft er auf Weg Nr. 7 (den hätte man von der vorherigen Haltestelle, am Ahner Saatgütl, auch sofort nehmen können), ebenfalls ein zum Teil sehr steiler, aber romantischer Waldweg, an dem man Unmengen an Blaubeeren, Erdbeeren und Himbeeren finden kann. Nach der Durralm (bis dort brauchen wir 2 Stunden) stets am Sägebach entlang über Almwege und (seltener) Waldwege in ca. 1 Stunde zur bewirtschafteten Kaserwiesalm. Von dort sind es noch ca. 2 Stunden zur Kesselberghütte (0473 – 448148). Diese ist eher auf Tagesgäste eingestellt (aber: Sehr gutes Frühstück!) Wahrscheinlich ist die Meraner Hütte (0473 – 27 94 05, AVS) eine gute Alternative.

An diesem Tag kann man noch den höchsten Berg der Sarntaler Alpen, den Hirzer (2781 m), „mitnehmen“. Die logistisch günstigste Übernachtungsmöglichkeit hierfür ist sicher die Pension Edelweiß (Bergrettungsmeldestelle) direkt gegenüber der Bushaltestelle. Dort kann man sicher auch früher Frühstück bekommen als 7.30 (frühestes Frühstück im Murrer Hof) und dann auch früh mit dem Bus abfahren. Sonntags geht das aber nicht, da der erste Bus um 9.47 fährt [sonst: 7.13, 7.43, 8.13, etc] Die Hirzerbesteigung erfordert eine andere Wegführung. Schon vor der Durralm nach rechts auf Weg Nr. 7 zur Anteranalnhütte und den Anteranseen, dann nach rechts auf Weg Nr. 4 und 7 bis zum Hirzer. Wieder zurück bis zu den Seen, von dort weiter auf Weg Nr. 4 bis zum Mis-sensteiner Joch. Hierfür sind ohne Pausen 7 Stunden veranschlagt, zusätzlich sind 550 m Anstieg zu bewältigen.

7. Tag: Panoramaweg – Öttenbacher Alm (2105 m) – Obermarchen (1700 m) – Sarnthein (951 m), Abstieg: 1350 m; unbedeutende Anstiege

An diesem Tag weichen wir von der Hufeisentour ab, was sich als problematisch herausstellt: Die auf den Karten eingezeichneten Wanderwege sind z.T. von neuen Almbesitzern gesperrt und schwer zu finden. Zuerst Weg Nr. 14 um den Großen Mittagler herum, der wunderbare Aus- und Rückblicke auf die gestrige Tour bringt.

Danach Weg Nr. 10 a zur Öttenbacher Alm nur teilweise gefunden, da gesperrt. Da der Zuweg zum Weg Nr. 2a zur Sarner Skihütte versperrt ist, müssen wir ab Obermarchen auf der Straße gehen, bis nach dem Hof „Alber“ wieder ein Wanderweg nach Sarnthein ausgeschildert ist. Auf diese Art sind wir – nach Aufbruch um 9.30 Uhr - gegen 16 Uhr in Sarnthein. Damit hätten wir auch einen Nachtzug nach Bremen noch erwischen können. Wir lassen die Tour in Sarnthein ausklingen (natürlich mit Tiroler Pizza), steigen am nächsten Tag um 9.15 in den Bus und haben noch Zeit für einen Einkaufsbummel in Bozen, bevor um 12.31 der Zug abfährt (Ankunft in Bremen: 22.50 Uhr).



Die Hufeisentour geht zunächst zur Meraner Hütte (auch nach dem Umweg über den Panoramaweg kann man dahin abbiegen), sodann auf Weg Nr. 4 und 51 über die untere Scharte (1964 m), das Kreuzjöchl und das Kreuzjoch (2086 m) bis zum Auenjoch (1923). Von hier erreicht man als weitere „detour“ auf dem mit P markierten Weg in ca. 20 Minuten die „Stoanernen Mandln“, der Sage nach ein alter Hexentanzplatz. Vom Auenjoch auf Weg Nr. 2 zur Auenalm, zur Sarner Skihütte und nach Sarnthein. Dabei ist keine Straße zu wandern, und Weg und Markierung sind sicher vom Touristenverein sorgfältig gepflegt. Als Gehzeit sind (ohne Stoanerne Mandln) 4,5 Stunden veranschlagt.

Anreise

Bahnverbindung Bremen/Bozen (ab ca. 7 h, an ca. 17.30), dort stündlich Busse nach Sarnthein, der letzte um 19.15, Fahrtzeit ca. 45 min (Fahrplan: <http://www.sad.it/deutsch/infora.html>)

Karten und weitere Informationen

Die Tabacco-Karte Sarntal/Val Sarentino (1:25 000) und die Macgraphic Karte Sarntal/Val Sarentino (1:33 000) sind sehr genau, die Kompasskarte „Sarntaler Alpen“ (1:33 000) nicht ganz so. Beim Tourismusverein in Sarnthein kann man den Wanderführer „Unterwegs im Sarntal“ erwerben, der auch weitere Touren und Klettertips enthält (Infos zu Übernachtungen etc. 0039 – 0471-62 30 91 oder <http://www.sarnerweb.de/>). Wir hatten die Basisinformationen aus der Zeitschrift Trekking (Heft 8/1998). Eine alternative Sarntaltour (in vier Tagen von Meran nach Brixen) findet man unter <http://www.tourplaner-online.de/berge.html> (unter Bergtouren). Der beschriebene Testlauf fand Ende August/Anfang September 2001 statt.