

EINLEITUNG:

Das Hochtal Sulden eingerahmt von über 20 Dreitausendern in westlicher, südlicher und östlicher Richtung, ist ein ideales Wandergebiet bezeichnen.

Durch die Höhenlage von 1900m herrschen auch im Hochsommer ideale Wandertemperaturen.

Wandern ist hier sprichwörtlich „Genuss auf höchster Ebene“

Über 80 km Wanderwege lassen keine Wanderwünsche offen.

Dass Sie Aktiv sind, mit allen Sinnen genießen und sich wohl fühlen haben wir auf unsere Fahnen geschrieben.

Wir tun es auch und das ist eines unserer Geheimnisse.....

Das satte Grün des Talbodens begleitet uns zu Lärchen- und Zirbenwäldern. Ausgedehnte Alpenrosenfelder sind der Lichtblick unterhalb der kargen Matten. Die Gipfelregionen der 3000er tragen einen schillernden Kranz aus ewigem Eis.

Als Belohnung leuchtet darüber ein blauer Berghimmel.

Für jene welche Ihre Grenzen ausloten, oder einfach Berge besteigen möchten, können wir übrigens Hochgebirgstouren in jeder Schwierigkeitsstufe anbieten.

Sollten Sie sich für Gletscher- oder Hochgebirgstouren, Grundkurse oder geführte Wanderungen interessieren, können wir als kompetenten Partner die „Alpenschule Ortler“ empfehlen. (Infos: info@alpenschule-ortler.com // Tel. ++39 0473 613004 – www.alpenschule-ortler.com)

Als Wanderkarte im Suldental empfehlen wir die „Panoramakarte der Ferienregion Ortler“.

Für Wanderungen die über das Suldental hinausgehen die „Tabacco“ Wanderkarte Nr. 08 für das Ortlergebiet.

NUN NOCH EIN PAAR TIPPS AN UNSERE WANDERER:

- × Bleiben Sie auf den markierten Wanderwegen
- × Nehmen Sie Ihre Abfälle mit ins Tal
- × Vermeiden Sie Lärm und Geschrei
- × Halten Sie Ihren Hund an der Leine

.....nur so können wir die herrliche Natur für Sie, für uns und die nächsten Gäste erhalten.

Genießen Sie die gute Luft, die Gastfreundschaft, die Blume am Wegesrand, unsere Bergwelt, **dann hat sich Ihr Urlaub gelohnt!**

P.S. Für die gute Luft haben wir 99% aller Gebäude unseres Bergdorfs an eine Fernheizung angeschlossen, die mit Holzabfällen befeuert wird.
Dass es sich gelohnt hat, können Sie das ganze Jahr über riechen und sehen.

UNSERE WANDERTIPPS:

Zur Kälberalm

Wir beginnen unsere Wanderung an der Mündung des Zaytales, dort wo der Weg Nr. 25 vom Weg Nr. 5 zur Düsseldorfer Hütte abzweigt. Der Weg Nr. 25 steigt zunächst allmählich durch Lärchenwald an bis wir das so genannte „Schwabental“ überqueren. Danach steiler werdend, kommen wir in hohen Zirbenwald, bis an die Waldgrenze. Hier im „Marltbrunn“, bereits im Almbereich, vorbei an plätschernden Quellen, geht's an der Waldgrenze leicht abwärts zur Kälberalm auf 2248m.

Die Alm bietet den Einkehrmöglichkeit mit Verpflegung und ein unvergleichliches Ortlerpanorama direkt gegenüber.

Von nun an gehen wir bergab Richtung „Waldruhe“ auf dem Weg Nr. 24, vorbei an der alten Almhütte auf dem unteren Almboden. Wieder durch alten Zirbenwald, dem Rumwalder Wald, erreichen wir die untere Hütte, von der jedoch nur noch niedrige Steinmauern stehen. Auf gutem Weg abwärts zum „Finstertal“, dann in Serpentina durch lichten Fichtenwald kommen wir zur „Waldruhe“ auf 1.858m (Einkehrmöglichkeit mit Restaurantbetrieb). Jetzt laufen wir auf flachem Fahrweg Nr. 6 Richtung Sulden bis zur Straße und von dort zu unserem Ausgangspunkt in Sulden zurück.

Höhenunterschied: ca. 450m

Gesamtzeit: ca. 4 – 4,5 Stunden

Orientierung und Schwierigkeit: Ausschließlich markierte Wege.

Im Aufstieg ein bisschen Anspruchsvoll

Über die Kälberalm zur Valnairer Alm

Wieder eine Wanderung auf der Ostseite des Tales. Die Wanderung beginnt diesmal gleich hinter dem Hotel „Marlet“. Der Weg Nr. 19 ist der Fahrweg zur Kälberalm und führt nach der Forstschranke leicht ansteigend zum „Hohlen Kofel“. Eine erste Aussichtsbank zeigt uns ein viel versprechendes Panorama. Nach ein paar Kurven trifft im „Tampus“ der Weg Nr. 18 auf den Fahrweg (Nr. 18 ist eine schöne Variante zu Nr. 19, startet am Haus „Schöneck“ und führt über den „Scheibenstein“ zum Weg Nr. 19). Nach einigen Kurven kommen wir an der „Halben Schitt“ vorbei, einer Almwiese mitten im Wald. In kürzester Zeit sind wir an der Kälberalm auf 2248m (Die Alm bietet Einkehrmöglichkeit mit Erfrischung und Stärkung für alle). Nun folgen wir dem breiten Weg Nr. 18, der fast waagrecht den „Rumwalder“ Wald knapp oberhalb der Waldgrenze bis zum „Stierlückl“ quert. Nach kurzer Pause auf die Almwiesen oder am Bächlein, gehen wir weiter abwärts Richtung „Valnairer Alm“. Nach gemütlichem Abstieg treffen wir im steilen Gelände auf den Weg Nr. 6 und folgen diesem durch den „Unterthurner Lawinengraben“ und durch den „Putzen Graben“ und sind schon auf der „Valnairer Alm“, die am Rande einer schönen Almwiese mit herrlichem Ausblick auf 2004m liegt. Zurück nach Sulden auf Weg Nr. 6 überqueren wir oberhalb des Bergbauernhofes „Ratschöll“ den wild schäumenden „Razoybach“. Weiter immer leicht abwärts erreichen wir die „Waldruhe“ 1858m (Einkehrmöglichkeit und Restaurant). Von da ab auf dem Fahrweg Nr. 6 bis zur Straße nach Sulden.

Höhenunterschied: 450m

Gesamtzeit: 5 – 5,5 Stunden

Orientierung und Schwierigkeit: In jeder Hinsicht leicht und problemlos

Schöneck über die Düsseldorfer Hütte

Um Zeit und Kraft zu sparen fahren wir mit dem Sessellift zur „Kanzel“ auf 2348m. Von da nach links auf breitem gemütlichen Weg Nr. 12 ins „Zaytal“ Richtung Düsseldorfer Hütte. Die Hütte liegt mitten im oberen Zaytal auf einem Felsriegel auf 2721m und bietet Einkehrmöglichkeit, Verpflegung und Unterkunft. Gut trainierte Bergwanderer können auch ohne den Lift zu benutzen durch das Zaytal über die „Zaywiese“ und die „Windegger“ auf die Hütte aufsteigen. Nach kurzer Rast und Stärkung überqueren wir den Zaybach in nördlicher Richtung. In dem der Hütte gegenüberliegenden Hang steigen wir langsam in Serpentina, immer der gelben Markierung folgend, dem Gipfel des „Hinteren Schöneck“ entgegen. Der Steig ist nicht besonders anspruchsvoll, ist aber an einigen Stellen im oberen Teil leicht ausgesetzt und erfordert Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Das „Hintere Schöneck“ gehört mit seinen 3128m bereits zu den 22 Dreitausendern der Suldner Talumrahmung. Nach einer Rast auf dem Gipfel, dem mächtigen Ortlerdreigestirn gegenüber, steigen wir über den westlichen Gipfelgrat, in steilen, kurzen Serpentina, Richtung Kälberalm ab. Nach kurzer Zeit, immer in Gratnähe erreichen wir das „Vordere Schöneck“ (2908m). Weitergehend auf Almflächen, erreichen wir die Kälberalm auf 2248m. Auf dem Weg Nr. 18 kehren wir zurück nach Sulden.

Höhenunterschied: 1280m

Gesamtgehzeit: 6 – 6,5 Stunden

Orientierung und Schwierigkeit: Orientierung relativ einfach.
Trittsicherheit, Schwindelfreiheit
& Kondition erforderlich

Zum Rosimgletscher

Die Wanderung zum Rosimgletscher beginnen wir abzweigend beim Bildstock an der Straße in der Nähe des Hotels Cristallo, vorbei an der Villa Alpenfriede und dann weiter links am Zaybaches auf Weg Nr. 5. Der Weg führt uns zunächst dem Bach entlang bis zur Zaywiese, die wir durchsteigen bis wir unterhalb der „Windegger“ die Kreuzung mit Weg Nr. 14 erreichen. Nun rechts ab auf Nr. 14 durch schütterten Kampfwald in Richtung Kanzellift, bis zum Fahrweg. Das letzte Stück zum Kanzellift hinauf legen wir auf dem Fahrweg zurück. Einkehrmöglichkeit und Verpflegung im Bergrestaurant Kanzel 2348m. Jene, die es gemütlicher haben wollen, können bis hierher den Kanzellift benutzen. Zunächst folgen wir dem Weg Nr. 12 leicht abwärts in Richtung „Kanzele“, von da ab ins Rosimtal. Dabei queren wir erst einen steilen Hang, kommen unter der „Unteren Schwarzen Wand“ vorbei zum Rosimboden auf 2439m. Eine wunderbare großflächige Ebene, mit kleinen Bächlein und einem grandiosen Ausblick. Der Weg führt quer über den Boden und steigt danach in steiler werdenden Serpentina durch karge Geröllhalden, bis wir uns dem Gletscher ca. 3000m nähern.

Achtung: Betreten Sie ohne Bergausrüstung keinen Gletscher (Spaltengefahr).

Für den Abstieg benutzen wir bis zum Rosimboden denselben Weg und dann die Nr. 11 die in Serpentina zum „Rastl“ und später durch den Wald in Richtung Seilbahn führt.

Höhenunterschied: 1150m

Gesamtgehzeit: 5 – 6 Stunden

Orientierung & Schwierigkeit: in jeder Hinsicht leicht und problemlos

Hintergrat Hütte

Der Weg Nr. 3 beginnt kurz oberhalb der alten Kirche St. Gertraud. Nach einigen Serpentina kommen wir zum „Kaser Knott“. Wir folgen dem Weg Nr. 3, am „Kaser Bach“

vorbei, bis zum oberen „Schreibach Boden“. Kurz danach, erreichen wir den Klettergarten der Alpenschule Ortler. Weiter geht's an der Waldgrenze bis zur Piste des Langensteinlifts bis zum Bergrestaurant auf 2330m (Einkehrmöglichkeit und Verpflegung). Gemütliche Zeitgenossen können bis hierher den Langensteinlift benutzen. Nun gehen wir weiter auf Weg Nr. 3, über das Schuttkar des „End der Welt Ferners“ Richtung Hintergrat Hütte. Wir queren den „Hintergrat Kopf“ im unteren Bereich und gelangen auf den Scheibenkofel, und queren die „Schönleiten“ mit Blick zum Suldenbach, der 760m tiefer unter uns fließt. Bald schon sind wir auf der „Hintergrat Hütte“ 2661m die herrlich am Gratsee liegt, mit der Nordwand der Königspitze direkt vor der Nase (Einkehrmöglichkeit, Unterkunft und Verpflegung). Abwärts folgen wir der Nr. 2 vorbei am oberen und unteren See, dann in steileren Serpentinaen zum Schuttkar. Jetzt haben wir die Möglichkeit die Nr. 2A auf der orografisch linken Seite, den sehr interessanten „Ertweg“ oder die Nr. 2 und dann Nr. 1 abzustiegen. Der „Ertweg“ nicht weit von der Suldenbachschlucht, teilweise gesichert, ist ein Erlebnis. Unten angelangt, kommt man auf Nr. 7 nach knapp 2 km zum Ausgangspunkt zurück.

Höhenunterschied: 820m

Gesamtgehzeit: 4,5 – 5 Stunden

Orientierung und Schwierigkeit: Insgesamt problemlos, einige ausgesetzte Stellen vorhanden!

Hintergrat Hütte – K2 – Tabaretta Hütte

Die nächste Hüttenwanderung beginnen wir an der Seilbahn Sulden. Am oberen Parkplatz startet der Weg Nr. 1 zur Schaubachhütte. Er führt über den „Rosimbach“ unter den „Marderfall“ durch und erreicht stetig an Höhe bis zur Mittelstation der Seilbahn 2172m. Nun folgen wir Weg Nr. 2 Richtung Hintergrat Hütte, überqueren den Suldenbach und das Schuttkar und steigen in Serpentinaen über Almmatten zum unteren und oberen See. An der Hintergrat Hütte 2661m (Einkehrmöglichkeit, Unterkunft und Verpflegung) können wir uns im Gratsee die FüÙe kühlen und die Wanderung zum Langenstein auf Weg Nr. 3 fortsetzen. Das erste Stück über die „Schönleiten“ ermöglicht einen grandiosen Blick ins Tal. Ab dem „Scheiben Kofel“ geht's dann stetig bergab, bis man nach dem Schuttkar des „End der Welt Ferners“ die K2 Hütte am Langenstein 2330m erreicht (Auch hier Einkehrmöglichkeit und Verpflegung). Nun weiter nordwärts auf Weg Nr. 10 – 4A zum Kuhboden Richtung Tabaretta Hütte. Der Weg 4A führt vom Langensteinlift über den Kuhboden, an den „Schnecken Pleissen“ vorbei auf das Schuttkar der „Marltmoräne“. Bevor wir den letzten Steilaufschwung in Serpentinaen zur Tabaretta Hütte erklimmen, kommt man am Gedenkstein für die Verunglückten in der Ortler Nordwand vorbei. Die Tabaretta Hütte 2556m (ebenfalls mit Einkehrmöglichkeit, Verpflegung und Unterkunft), bietet von ihrer Terasse aus einen atemberaubenden Blick in die Ortler Nordwand, ins obere Vinschgau mit Reschen und Haider See sowie in die Öztaler Alpen. Zum Abstieg ins Tal benutzen wir der Weg Nr. 4 übers „Ladum“, und das Knappenloch zur alten Kirche St. Gertraud. Zum Ausgangspunkt zurück kommt man dann auf Nr. 7 nach knapp 2 km.

Höhenunterschied: 1.000m

Gesamtgehzeit: 5,5 – 6 Stunden

Orientierung & Schwierigkeit: in jeder Hinsicht problemlos, bis auf 2 – 3 ausgesetzten Stellen.

WEITERE WANDERVORSCHLÄGE DIE JEDOCH NUR MIT ORTSKUNDIGER FÜHRUNG DURCHGEFÜHRT WERDEN SOLLEN!

Düsseldorfer Hütte – Zayjoch – Laaser Tal

Wir wandern auf Weg Nr. 5 oder fahren mit dem Sessellift zur Kanzel und dann auf Weg Nr. 12 zur Düsseldorfer Hütte 2721m. Weiter geht's durch das obere Zaytal, unterhalb der Tschengelser Hochwand vorbei zum „Kleinen Angelus Ferner“. Diesen Ferner umgehen wir auf der linken Seite (oder überqueren ihn, je nach Jahreszeit) und kommen dann auf das Zayjoch auf 3224m. Jetzt, nach Erreichen des höchsten Punktes der Wanderung, geht's abwärts ins Laaser Tal auf Weg Nr. 15. Zuerst auf einem kurzen mit Sicherungen versehenen Teilstück, dann immer weiter auf Weg Nr. 15 an der Schäferhütte vorbei zur Ferner Hütte auf 2094m und weiter zur „Unteren Laaser Alm“ 1825m. Wir folgen immer noch Weg Nr. 15 Tal auswärts bis zur Bahn zum Marmorbruch ca. 1378m und weiter nach Laas 885m.

Höhenunterschied: bergauf 1375m, bergab 2340m

Gesamtgehzeit: ca. 9 Std.

Orientierung & Schwierigkeit: Sehr gute Kondition und Berggängigkeit der Teilnehmer erforderlich. Die Wanderung kann durch eine Übernachtung in der Düsseldorfer Hütte wesentlich erleichtert werden. Ortskundiger Führer wird empfohlen.

Anmerkung: Im Laaser Tal ist KEINE Hütte bewirtschaftet!

Tabaretta Hütte – Bergwerk Zumpanell – Auszersulden

Bei dieser Rundwanderung wandern wir zum aufgelassenen Magnesit Bergwerk Zumpanell, welches erst in jüngster Zeit mit Schautafeln versehen und für Besucher interessant attraktiv gestaltet wurde. Unser Weg Nr. 4 startet an der alten Kirche St. Gertraud oder mit dem Sessellift „Langenstein“ zur Tabaretta Hütte 2556m (Einkehrmöglichkeit, Unterkunft und Verpflegung). Ab hier geht's weiter auf einem ausgetretenen Schafsteig ohne Markierung Richtung Norden talauswärts. Wir überqueren 3 große Schuttkarren mit den dazwischen liegenden großen Grashügeln um zum Bergwerk zu gelangen. Hier auf 2360m empfehlen wir die Besichtigung des Tagebauwerkes mit den liegen gebliebenen Relikten und den Schautafeln. Nun haben wir zwei Möglichkeiten um abzustiegen: zuerst auf Weg Nr. 26 an der Schäferhütte am Waldrand vorbei nach Auszersulden, oder über den Herrensteig nach Gomagoi.

Höhenunterschied: bergauf 700m – bergab 940m

Gesamtgehzeit: ca. 6 – 7 Stunden nach Auszersulden

Orientierung und Schwierigkeit: Von der Tabaretta Hütte bis zum Bergwerk ist die Orientierung sehr schwierig, der Wegverlauf ist nicht durchaus sichtbar und bei Regen muss in den Schuttkarren mit Steinschlag gerechnet werden. Die Wanderung, mit ortskundigen Begleitern ist deshalb sehr lohnend, einmal wegen der Aussicht und zum zweiten wegen der Abgeschlossenheit abseits aller Touristenpfade.

Anmerkung: Nur in Begleitung eines Wanderführers empfohlen.

Übers K2 zur Madonna

Der Weg Nr. 3 zur K2 Hütte am Langenstein beginnt kurz oberhalb der alten Kirche St. Gertraud auf 1850m. Der wunderbar angelegte Wanderweg führt in Serpentina durch den lichten Kirchwald zur „Kaserknott“ und weiter zum oberen „Schreibachboden“, von dort weiter

am unteren Rand der Moräne des „End der Welt Ferners“ bis zur Bergstation des Langenstein Lifts mit dem Bergrestaurant K2 2330m (Einkehrmöglichkeit und Verpflegung). Nach einer kleinen Stärkung setzten wir unsere Wanderung oberhalb des Bergrestaurants auf dem Weg Nr. 23 fort. Wir steigen langsam und bedächtig, denn der Wegverlauf ist um einiges steiler, wie wir gleich feststellen werden. In kurzen Serpentinien geht's am Rand der Lawinenverbauung immer in Kammnähe bergauf, dem „Marltgrat“ entgegen. Kurz vor dem Ziel überschreiten wir noch einen anmutigen Wiesensattel und stehen dann vor dem schroffen Felsaufschwung des Marltgrates mit der Statue der Madonna auf 2568m. Wir genießen die unmittelbare Nähe des mächtigen Berges und die grandiose Aussicht. Für den Abstieg benutzen wir denselben Weg Nr. 23 bis zum Bergrestaurant. Von da ab weiter auf dem Weg Nr. 10 Richtung „Kuhboden“ und zum oberen „Schmalzboden“ um auf den Weg Nr. 4 zu gelangen. Nun immer Nr. 4 am „Knappenloch“ vorbei, über die Wiege nach St. Gertraud, also genau zum Ausgangspunkt zurück.

Gesamtgehzeit: ca. 5 Stunden

Höhenunterschied: 720m

Orientierung und Schwierigkeit: In jeder Hinsicht leicht und
problemlos

Von den Gampenhöfen zur Tabaretta Hütte

Wir starten am untersten Parkplatz der Seilbahn Sulden, überqueren den Suldenbach, wandern auf der orografisch linken Seite auf Weg Nr. 7 wenige Meter talauswärts. Nach der Wegekreuzung folgen wir Weg Nr. 9, der leicht ansteigend durch Grünerlen, nachher aber durch hohen Bergwald führt. Nach kurzer Zeit überquert man den wild tobenden „Schreibach“ später den zahmen „Kaserbach“ und kommt zur „Kaserknott“. Immer weiter auf Nr. 9 über die Piste durch den „Gattertauf“ unterhalb der Lawinenverbauung, kommen wir zum „Knappenloch“ und folgen dem Weg Nr. 4 zur Tabaretta Hütte. Nach dem Gedenkstein bringen wir den steilen Grashügel nach hinter uns und stehen auf der herrlichen Terasse der Tabaretta Hütte auf 2556m (Einkehrmöglichkeit, Unterkunft und Verpflegung).

Beim Abstieg benützten wir denselben Weg Nr. 4 bis kurz vor dem Gedenkstein und biegen dann links ab (Wegweiser). Von jetzt an auf Weg Nr. 8 zum „Kranebittbödele“ weiter zum „Wassereck“ und geht's flach weiter durch bis zum „Rossbödele“. Noch 3 Kehren zum „Platzl für Fleißige“ und dann auf dem „Faulenzerweg“ Weg Nr. 8 bis zur alten Kirche St. Gertraud 1850m (Eventuell auch als Startpunkt sehr gut geeignet). Das letzte Wegstück legen wir auf Weg Nr. 7 bis zum Ausgangspunkt der Seilbahnstation Sulden zurück.

Höhenunterschied: 710m

Gesamtgehzeit: 4,5 – 5 Stunden

Orientierung und Schwierigkeit: in jeder Hinsicht leicht und
problemlos

Anmerkung: Der Weg Nr. 8 vom Gedenkstein bis zum Wassereck wird
im Frühling 2004 erneuert, in Stand gesetzt und markiert.

Tabaretta – Payer – Bergl Hütte

Diesmal eine Hüttenwanderung bis ins Nachbartal Trafoi. Unser Ausgangspunkt ist die alte Kirche St. Gertraud auf 1850m. Wir nehmen den Weg Nr. 4 zur Tabaretta Hütte. Ein

Wanderweg, der nach kurzer Zeit die „Wiege“ überquert, dann die „Kössler Wasser“ und weiter führt zum „Unteren Schmalzboden“ und zum „Knappenloch“, ein Überbleibsel aus der Knappenzeit, welches an der Kreuzung mit dem Weg Nr. 9, verborgen oberhalb des Weges liegt. Weiter auf Nr. 4 kommt man zum Aussichtsbänkchen am „Schöpfgraben“, gleich danach zum „Ladum“. Gleich oberhalb des „Ladum“ treffen wir auf den Höhenweg Nr. 4A zum Langenstein (Eventuelle Erleichterung durch die Benützung des Langenstein Lifts 2330m) überqueren die Marltmoräne und stehen am Gedenkstein für Verunglückte am Fuße des Grashanges zur Marltscheid. Nach vielen Serpentine und einigem Schweiß erreichen wir die Tabaretta Hütte auf der „Marltscheid“ auf 2556m (Einkehrmöglichkeit Unterkunft und Verpflegung). Nun folgen eine lange Querung bis zur „Bärenkopfscharte“ 2871m. Hier haben wir das Stilsferjoch gegenüber, den Ortler mit dem „Normalweg“ vor uns und befinden uns ab sofort im Trafoital. Weiter über ausgesetzten Felsenpfad zu einer Scharte mit einzigartigem Blick ins Suldental. Jetzt noch die letzten Serpentine zur Payer Hütte 3029m, der Ausgangshütte für den Ortler Normalanstieg (auch hier Einkehrmöglichkeit, Unterkunft und Verpflegung). Für den Abstieg benutzen wir, bis zur besagten Scharte denselben Weg, biegen aber dann ins Trafoital auf Weg Nr. 185 ab. Nach wenigen Serpentine biegen wir erneut links ab auf Weg Nr. 186 und gehen zunächst über einen flachen Boden südwestwärts Richtung Bergl-Hütte. (Eine andere Möglichkeit wäre auf Weg Nr. 185 zu bleiben und an der aufgelassenen „Edelweiß Hütte“ 2481m und an der verfallenen „Alpenrosen Hütte“ 2029m vorbei nach Trafoi.) Wir queren dann den Tabaretta Grat, kommen in den Lawinengraben unterhalb der „Hinteren Wandlen“ und haben nun Sichtkontakt zur Hütte. Nach einer weiteren Querung kommen wir zur Bergl Hütte auf 2188m (Einkehrmöglichkeit mit Unterkunft und Verpflegung). Das letzte Stück des Abstieges bewältigen wir in Serpentine zu den „Hl. Drei Brunnen“ auf 1605m und ab nun auf der fast ebenen Zufahrtsstraße nach Trafoi.

Höhenunterschied: Aufstieg 1180m – abstieg 1500m

Gesamtgehzeit: ca. 6 Stunden

Orientierung und Schwierigkeit: Die Orientierung ist problemlos, einige wenige ausgesetzte Stellen sind zu bewältigen, jedoch ist gute Kondition erforderlich.

Von Sulden nach Prad auf Weg Nr. 6

Diese Wanderung mit sehr wenig Höhenunterschied im Aufstieg, jedoch großem Höhenunterschied im Abstieg beginnen wir am Hotel Post 1850m bzw. am Museum „Alpine Curiosa“ des Reinhold Messner. Das erste Wegstück der Nr. 6 führt am unteren Waldrand, an der Pension Schönblick vorbei und kommt zur Straße, der wir ca. 1 knappen km folgen. Dort beginnt an der rechten Seite die Abzweigung zur „Waldruhe“ wieder auf Nr. 6. Bis zur „Waldruhe“ 1858m folgen wir dem Forstweg, danach einem abwechslungsreichen Wanderweg durch Fichtenwälder, überqueren den rauschenden „Razoybach“ (unterhalb sehen wir den „Ratschöll Hof“, einen kargen Bergbauernhof auf 1843m) und kommen zum „Unterthurner Lawinengraben“ und kurze Zeit später auf die Almwiese der „Valnairer Alm“ mit dem großen Kreuz auf 2007m. Hier haben wir den höchsten Punkt unserer Wanderung erreicht, von nun an geht's nur mehr bergab. Der Weg Nr. 6, der ehemalige Almweg, geht zunächst relativ steil am Rand der unteren Almwiese entlang abwärts, und mündet in den „Hochstückwald“. Immer wieder mit kleinen Steilstücken bespickt geht's in Richtung „Prader Berg“ bis man in der Nähe des „Untervalnairhofes“ auf ca. 1340m die Straße erreicht. Ab jetzt folgen wir der Straße quer durch die Wiesen und an den Höfen vorbei in Richtung Prad, bis zum „Dürren Ast“ auf 1050m (Hier Einkehrmöglichkeit und Verpflegung). Nun folgen wir dem letzten Stück unseres Weges der Straße durch die „Theinenwiesen“ bergab, an der Kirche St. Johann vorbei nach Prad.

Höhenunterschied: bergauf 160m – bergab 1100m

Gesamtgezeit: ca. 6 Stunden

Orientierung und Schwierigkeit: Die Orientierung ist problemlos.
Durch den langen Bergabweg ist jedoch
Kondition und gutes Schuhwerk empfehlenswert.

Schaubach Hütte – Madritschjoch – Zufallhütte

Wir benützen Weg Nr. 1 zur Schaubachhütte 2581m, oder fahren mit der Seilbahn Suldner zur Bergstation. Ab hier auf Weg Nr. 151 durchs Madritsch Skigebiet zum Madritschjoch auf 3123m. Nun abwärts durchs lang gezogene Madritschtal zur Zufallhütte auf 2265m immer noch auf Weg Nr. 151. Fürs letzte Stück von der Hütte zur Straße (Schönblick 2055m) benützen wir Weg Nr. 150.

Höhenunterschied: bergauf: 1225m – bergab 1068m

Gesamtgezeit: 6 - 7 Stunden

Orientierung und Schwierigkeit: in jeder Hinsicht problemlos

Die Wanderungen zu den einzelnen Schutzhütten, bzw. Bergrestaurants werden nicht näher beschrieben. Die Wegnummern und Ausgangspunkte sind jedoch in der Panoramakarte (bzw. Wanderkarte) ersichtlich.

SPARKASSEN NATUR UND KULTURPROMENADE SULDNER

Anlässlich der 200 Jahr Feier der Ortler Erstbesteigung durch Josef Pichler (Pseirer Josele) im Jahre 1804 wird die Suldner Kulturpromenade auf zum Teil bestehenden Wanderwegen errichtet bzw. gebaut. Die Suldner Kulturpromenade ist ein Rundwanderweg mit geringem Höhenunterschied der rund um den Suldner Talkessel verläuft und an den verschiedensten Sehenswürdigkeiten vorbeiführt. Man kann außerdem an mehreren Stellen die Promenadenrunde beginnen.

WIR BEGINNEN UNSERE PROMENADENRUNDE AN DER KIRCHE ST. GERTRAUD.

Die Pfarrkirche St. Gertraud: wurde in den Jahren 1896 bis 1902 auf Initiative des hochwürdigen Herrn Kuraten Johann Eller erbaut. Den Bau finanzierten großteils der Pfarrer und seine Schwestern durch das Hotel Eller. Die Suldner beteiligten sich hauptsächlich durch ihre Arbeit. Auf der rechten Seite vor dem Kircheneingang befinden sich das Grab und das Denkmal für den Alpenfreund und Kirchenerbauer Kurat Johann Eller. Dieses wurde durch den deutschen und österreichischen Alpenverein gestiftet und errichtet. Auf der linken Seite ist das Denkmal für seine beiden Schwestern Philomena und Katharina Eller. Daneben die Erinnerungstafel für Gawen Kenway, dem Spender der Kirchturmuhre in Gedenken an den „besten und treuesten Bergführer“, Peter Dangl.

In unmittelbarer Nähe der Pfarrkirche befindet sich das „**Haus der Berge**“ worin die

Alpenschule Ortler untergebracht ist. Am Eingang befindet sich die **Ahnengalerie** der renommierten Suldner Bergführer. Es handelt sich um Portraits und Zeichnungen der durch besondere touristische Verdienste ausgezeichneten Suldner Bergführer (errichtet von der Alpenschule Ortler).

Die Alte Pfarrkirche aus dem 14. Jh. Mit alten Grabsteinen aus Marmor im Friedhof und Fresken aus dem 14Jh. – 15Jh. im Inneren der Kirche. Im Friedhof der alten Kirche zur Hl. Gertraud ist der **Gedenkstein der tödlich verunglückten Bergsteiger**. Es handelt sich um ein metallenes Buch mit der Namenseintragung der Bergtaten im Ortlergebiet. Errichtet und ergänzt von der Bergrettung Sulden.

In allernächster Nähe davon finden wir das **Payer Denkmal**. Es handelt sich um eine marmorne Gedenktafel, errichtet und gestiftet vom Deutsch- österreichischen Alpenverein 1892, für den böhmischen Kartograph und Alpenforscher, in Anerkennung der Vermessungstätigkeit im Ortlergebiet, der alpinistischen Leistungen mit Besteigung sämtlicher Gipfel.

Oberhalb des Payer Denkmals kommt man zur **Lourdes Grotte**, eine in einen Felsen gehauene Grotte mit den Statuen der Mutter Gottes und der Bernadette. Die Grotte wurde auf Initiative von Katharina Eller errichtet und 1892 vom Fürstbischof Aichner eingeweiht. (übrigens ein guter Platz für persönliche Gebete und stille Besinnung)

Nun wandern wir taleinwärts auf Weg Nr. 7 mit der einheitlichen Markierung für die Kulturpromenade. Auf dem gesamten Streckenverlauf sind an aussichtsreichen, geeigneten Plätzen Bänkchen zum Ausruhen und Genießen angebracht.

Nach kurzer Strecke und dem Überqueren des Kaserbaches kommen wir zur **Forsthütte im Kirchwald mit dem Pflanzgarten**.

Weiter durch über den tosenden Schreybach und durch Wald bis **zur Kupferbüste des Christomannos** - Denkmal das von der Bergrettung Sulden **dem Alpenpionier** errichtet wurde.

Wir überqueren den Suldenbach und wandern in der Nähe des „Rosimbachs“ leicht ansteigend aufwärts, bis wir das Bäckmannendenkmal in der Nähe des Zivilschutzzentrums erreichen.

Bäckmannendenkmal: Es handelt sich um eine Marmor Gedenktafel, dem russischen Staatsrats Carl Bäckmann zu Ehren. Die Gedenktafel wurde von den Bergführern von Sulden errichtet als Dank für die Schenkung der Bäckmannhütte am Hinteren Grat, welche der Staatsrat aus eigenen Mitteln 1892 erbauen ließ und den Bergführern vermachte.

Gleich daneben befindet sich das **Külkendenkmal** am ehemaligen Rosimlift. Eine Gedenktafel dem Vorarlberger Winterpionier zu Ehren. Gründer der 1. Skischule Suldens und Hauptinitiator des Wintertourismus im Ortlergebiet. Errichtet vom Skiclub Ortler und der Skischule Sulden.

Nach kurzer Wanderung kommen wir zur **Evangelischen Kapelle** in der Nähe des Suldenhotels vom Alpenpionier Otto Schmid aus Wien 1904 für seine protestantische Frau erbaut. Während der Sommermonate wird die Kapelle von einem evangelischen Pastor betreut.

Weiter geht's oberhalb des Suldenhotels vorbei zum Hotel Zebbru über den „Zaybach“ zur

Aussichtsplattform. Eine Raststätte mit Panoramablick zum Ortler, von seltener Schönheit, mit Verweilmöglichkeit, **Gebiets – Panoramakarte und Gipfelerklärung.**

Am Hotel Marlet vorbei zum Hotel Post und dem Alpine Curiosa.

Alpine Curiosa: Reinhold Messner hat im Dorf zu Füßen des Ortler in einem kleinen, denkmalgeschützten Gebäude, dem „Flohhäusl“, ein Museum mit alpinen Kuriositäten eingerichtet. Anhand von 13 Stationen wird „*die andere Geschichte der Alpinistik*“ erzählt, die laut Messner den Riss aufzeigt, der zwischen der Idee und der Tat der besten Bergsteiger klafft. Reinhold Messner möchte mit diesem Museum „*dem Bergsteigen seine menschliche Dimension wiedergeben.*“ Er möchte mit den alpinen Reliquien die andere Seite der Geschichte bekannt machen und manche Widersprüche aufzeigen.

In der Nähe, im Untergeschoss des Schulgebäudes, ist das

„**Museum für das Ortlergebiet**“ von Konrad Knoll untergebracht. Das Museum ist Ausdruck von Sammlerleidenschaft und mühevolem Einsatz für die Wiedergabe des Kriegsgeschehens im Ortlergebiet in der Zeit 1915 – 1919. Ein Ort gegen das Vergessen der Wurzeln, eine Liebeserklärung an die Heimat, eine stille Anerkennung und Erinnerung an die großen Leistungen der Pioniere dieser Zeit; Ein Rundgang durch die Geschichte und Kultur des Ortlergebietes, nebenbei eine Sonderpräsentation der Gebirgsfront im 1. Weltkrieg und eine selten schöne Sammlung an Mineralien des Ortlergebietes und Umgebung. Das Museum führt Sie durch die 100 – jährige Tourismusgeschichte des Ortlergebietes, deren Förderer und Pioniere, welche dieses Bergdorf am Fuße des Ortlers weltweit bekannt gemacht haben....

Der Weg folgt sodann der Bergpromenade bis zur Pension Schönblick, steigt dann über den Hang zum Restaurant Jak & Yeti ab, in dessen unmittelbarer Nähe sich **Messners Eismuseum** befindet. Das größtenteils unterirdische Museum rund um die Welt von Eis und Schnee wird im kommenden Sommer im Rahmen der 200 Jahr Feier vom Bauherrn Reinhold Messner eröffnet.

Jetzt durch die Wiese talaus, über den Suldenbach auf die andere Talseite, am Ortlerhof vorbei an der Wiese entlang bergauf bis zum Waldesrand und wieder talein auf dem Faulenzerweg bis **zur alten Pfarrkirche.**

Unterwegs am Wegrand steht das **Stüdel Denkmal:** Eine Gedenktafel zu Ehren des Präsidenten des deutsch- österreichischen Alpenvereins Sektion Prag. Pionier im Schutzhüttenbau (Payerhütte), sowie dem Anlegen der Wanderwege im Ortlergebiet. Verdienste auch für die Organisation des Bergführerwesens, die Ausbildung zu diesem Beruf und die Unterstützung in Not geratener Bergbauern.

Nun noch die letzte Wegstrecke bis zu unserem Ausgangspunkt, der **Kirche St. Gertraud.**

Zustiegsmöglichkeit:

- ☛ Pfarrkirche St. Gertraud
- ☛ Freizeitzentrum
- ☛ Weggabelung bei der Villa Rosim
- ☛ Zivilschutzzentrum
- ☛ Hotel Zebra
- ☛ Hotel Post

☛ Restaurant Jak & Yeti

Gesamte Länge: ca. 8 km

Wegesbreite: ca. 120cm

Höchster Punkt: 1950m

Tiefster Punkt: 1820 m

SULDNER HÜTTENRUNDE

Die hier vorgestellte Hüttenrunde ist in mancher Hinsicht ungewöhnlich: einmal der Wegverlauf, weil einzelne Wegstücke auf unbefestigten Wegen querfeldein bewältigt werden. Weiters kommt man an einsamen Orten vorbei und erlebt das Hochgebirge hautnah und aus ungewöhnlichen Blickwinkeln. Im Übrigen dauert die Wanderung rund eine Woche. Wir wandern von Hütte zu Hütte und übernachten auch dort.

1.Tag (Anreisetag)

Start ist im Traftal, an den hl. Drei Brunnen 1605m.

Auf Weg Nr.186 zur Berglhütte 2188m (Übernachtung).

2.Tag

Auf Weg Nr.186 über den Tabarettakopf zur aufgelassenen Edelweisschütte 2481m, weiter auf Nr.185 abwärts bis zur Abzweigung „Herrensteig –Zumpanell“ zum Bergwerk 2361m.

Dann über die „ Egger“ in südlicher Richtung, auf unbefestigten Wegen zur Tabaretta Hütte 2556m (Übernachtung).

3.Tag

(je nach Kondition eventuell ein Abstecher auf die „Payerhütte“ 3029m). Auf Weg Nr.4 zur K2-Hütte am Langenstein auf 2330m, dann über den Kuhberg Nr. 23 zur Mutter Gottes am Marltgrat auf 2568m. Nun überqueren wir den Marltferner am obersten Teil, auch noch das

südlich davon gelegene Schuttkar, um auf den Hintergratkopf 2813m zu gelangen. Abstieg zur Hintergrathütte 2661m (Übernachtung).

4.Tag

Querung der Suldenmoräne unterhalb der Königspitze zur „Schaubachhütte“ 2581m, dann über den „Stecknerweg“ zur Eisseespitze 3230 m und entlang des Langenferners hinunter zur „Zufall-Hütte“ 2265m (Übernachtung).

5. Tag

Von der Zufall-Hütte auf Weg Nr.151 Richtung Madritschjoch 3123m zur Schaubachhütte 2581m und mit der Seilbahn ins Tal 1900m und dann auf Weg Nr.12 über das Bergrestaurant „ Kanzel“ zur „ Düsseldorf-Hütte“ 2721m (Übernachtung). (Natürlich kann auch der Sessellift zur Kanzel benützt werden.)

6.Tag

Aufstieg zum „Hinteren Schöneck“ 3143m. Abstieg übers „Vordere Schöneck“ 2908m zur „Kälberalm“ 2248m und auf Nr.19 nach Sulden.

Logischerweise können einzelne Etappen ausgelassen oder geändert werden. Wir empfehlen jedoch die Wanderung nur mit Führer (unmarkierte Steige, Querfeldeinrouten, selten begangene Wege) durchzuführen und mit ihm je nach Kondition der Teilnehmer die Routen bzw. Varianten zu wählen.

**Diese Wanderung erfordert auf jeden Fall gute Kondition und Berggängigkeit.
Für Informationen wenden Sie sich an die Alpenschule Ortler.**

1. Der Archaikweg:

Archaisch bedeutet „urtümlich, gealtert, ursprünglich“. Wir folgen der Route eines ur- und frühgeschichtlichen Saumpfades, welcher als sogenannter „Wormisionsteig“ eine Verbindung zwischen Etschtal und Veltlin. Entlang dieser Route wurde Bergbau betrieben. Holz- und Weidewirtschaft waren Anlass für die Entstehung von Höfen und Siedlungen, von der Bronzezeit bis in die Neuzeit reichen Spuren menschlichen Lebens in dieser Region.

Von der Stilfserbrücke (1125m) aus führt ein steiler Bergpfad zwischen den Häusern von Stilferbrücke zum „Weiberbödele“ hinauf, einem frühgeschichtlichen Brandopferplatz aus der Bronzezeit. Nach 15 Minuten Gehzeit erreicht man das „rätoromanische Dorf“ Stilfs. Dort herrschte über Jahrhunderte ein reger Bergbaubetrieb.

1311 m liegt Stilfs, das wir in nordöstliche Richtung durchwandern und an dessen Ende wir eindrucksvoll die Ortlergruppe, die Hochwälder und nacheiszeitliche Moränen bewundern können. Nun folgen wir dem „Archaikweg“ weiter zum bereits sichtbar vor uns liegenden „Kaschlin-Bühel“, dem Siedlungsplatz kupferzeitlicher Jäger, Sammler und Bergknappen.

Über „Kaschlin“ gelangen wir nach 1 ½- stündiger Gehzeit weiter zur „Unterbrunnquelle“, wo ein rund 300 m langes Teilstück eines alten Verkehrsweges über das Stilfserjoch freigelegt werden konnte. Von dort erfolgt der Abstieg zu den Agumser Berghöfen und nach einer 45-minütigen Wanderung erreicht man Prad.

Gehzeit: ca. 3 Stunden , mit der Variante Bergwaal als Rundwanderung ca. 5 Stunden

Beste Zeit: April bis November

Schwierigkeit: oft einfache, eher schmale Wanderwege in leicht abschüssigem, jedoch bewaldetem Gelände. Vorsicht bei sehr regnerischem Wetter wegen Steinschlaggefahr in kurzen Abschnitten.

2. Der Almenweg:

Die Gemeinden des Obervinschgaus zählen zu den almreichsten Tirols. Butter, Bager. Und Halbfettkäse sind die Erzeugnisse dieser Betriebe. Beim Almabtrieb im Herbst erhalten nach Maßgabe der Milchleistung die Bauern Butter und Käse. Trafoi (1543 m) an der Stilfserjoch-Strasse ist Ausgangspunkt unserer Höhenwanderung im Bereich der Waldgrenze.

Von hier führt der Waldweg hinauf zur Furkelhütte, die auch mit dem Sessellift von Trafoi aus erreichbar ist. Ortlermassiv mit Madatschferner und die Trafoier eiswand stehen mächtig hinter uns.

In diesem Abschnitt des Weges begegnen wir Alpvieh auf der Sommerweide in den 2200 bis 2700m hoch gelegenen Hochweiden.

Von der Furkelhütte gelangen wir zur Prader Alm und weiter über einen schmalen Bergpfad nach etwa 1 ½ Stunden Gehzeit zur Stilfser Alm (2064m) In beiden Almen sind intakte Wirtschaftsgebäude, aber auch Schweinepferche, Jauchengruben, Wasserwaalen usw. zu beobachten.

Über den Ochsenberg oder von Stilfs aus gelangt man zur Dorfer- und weiter zur Glurnseralm, steigt anschließend nach St. Martin bei Glurns ab.

Gehzeit: ca. 9 Stunden für alle Almen, es besteht jedoch die Möglichkeit nur Teilstücke zu machen.

Beste Zeit: ab Mitte Juni bis Ende September

Schwierigkeit: zum Teil durchquert der Weg sehr enges, steiles Gelände.

3. Höfeweg

Die Stilfser und Lichtenberger Berghöfe erwandern heißt, in das Mittelalter eintauchen, Landschaften, Gebäude, Arbeitsweisen und auch eine Sprache kennenlernen, die Raum und Zeit vergessen lassen, denn die Enge und Steilheit der Fluren ließen nur begrenzt den Einsatz der Technik zu.

Vom Dörfchen Gomagoi (1260m) ausgehend erreichen wir zuerst über einen Forstweg, danach über einen Waldsteig nach 1 ½ Stunden Gehzeit den Fraggeshof auf 1650 m gelegen.

So wie viele der vor uns liegenden Berghöfe wurde auch „Fragges“ von Hirten und Holzfällern sowie Almleuten als Winterstadel errichtet. Spätestens im 17. Jahrhundert entstand daraus eine Dauersiedlung.

Von dort gelangen wir über die Forststrasse zum Wildgehege „Fragges“, das vom Nationalpark Stilfserjoch betreut wird. Von hier geht es abwärts einen alten Waldweg zum Weiler „Platz“, dessen früheste Erwähnung in das 14. Jahrhundert zurückreicht. Sehr urtümlich und trotz Erschließungsweg, dem wir nun entlang wandern, noch kaum von der Segnung der Technik vereinnahmt ist auch der Weiler „Vallatsches“ auf etwa 1720 m. An Steilheit kaum zu überbieten liegen sorgfältig gepflegte Wiesen, früher von Steinmauern abgestützte Äcker. Nach dreistündiger Gehzeit steigt man nun wiederum durch einen Waldweg ab auf 1520 m zum Weiler „Faslar“, wo wir sehr gut die Kleinstparzellierung der Felder und Fluren der Dorfgemeinschaft Stilfs überschauen können. Die erste Etappe dieses Höfe-Wanderweges kann mit dem Abstieg ins Dorf Stilfs nach etwa 4-Stündigem Marsch enden.

Die zweite Etappe führt über weitere Höfe einem Waldpfad entlang zur Schartalm. Rund 1 ½ Stunden sind wir dabei unterwegs, ehe nun der stetige

Abstieg in weiteren 2 $\frac{1}{2}$ Stunden nach Lichtenberg über verschiedene mittelalterliche Rodungsflächen, zur Schlossruine Lichtenberg, dem Ende dieses Weges, erfolgt

Gehzeit: pro Etappe ca. 5 Stunden

Schwierigkeit: meist einfache Wanderpfade, auch für Kinder leicht begehbar

Beste Zeit: nur von Mai bis November, da in Schattenhängen Schnee längere Zeit liegen bleibt.

Prad - Agums - Lichtenberg - Prad (Frauwaal)

Prad (907 m), Agums (931 m), Pinethof (1083 m), Lichtenberg (927 m)

Höhenunterschied: rund 200 Meter im Aufstieg, ebenso viele im Abstieg.

Einfache, gemütliche Wanderung.

Gesamtgehzeit: etwa 3 Stunden

Von Prad wandert man in Richtung Agums, folgt aber nach der Brücke nicht mehr der Hauptstraße, sondern biegt links ab und steigt kurz an in Richtung Gargitz. Nach kurzer Zeit kommt man an den alten Kreuzweg, der beschildert und natürlich auch an seinen „Stationen“ zu erkennen ist. Auf diesem gelangt man zur Kirche zum heiligen St. Georg, die ein riesiges Kreuz - den „Großen Hergott von Gums“ - aus dem 14. Jahrhundert birgt, das den Brand von 1971 auf fast wundersame Weise unversehrt überstanden hat. Von der Kirche führt der mit Nr. 9 markierte Steig nur mäßig steil aufwärts zum Pinethof, dem höchsten Punkt der Wanderung. Von hier wandert man hinab zur Kapelle zur heiligen Christina, die vermutlich auf einem alten, heidnischen Kultplatz errichtet worden ist. Der Blick auf die noch immer mächtigen Ruinen von Schloß Lichtenberg und das gleichnamige Dorf, das früher einmal Suvendes genannt wurde, ist eindrucksvoll und unvergeßlich zugleich.

Das Schloß mit seiner weit zurückreichenden Geschichte wird seit jüngerer Zeit restauriert. Der größte Teil des ehemals reichen Freskenschmuckes wurde abgenommen und befindet sich heute in Innsbruck. Aber viele Malereien haben ihre Spuren hinterlassen, fast eine Aura in dem alten Gemäuer, uns sind an bestimmten Tagen mit ganz besonderem Licht überraschend deutlich zu erkennen.

Nun steigen wir vom Kirchhügel ab, überqueren den Bach und wenden uns der recht interessanten Pfarrkirche unterhalb des Schlosses zu, da dieses selbst nicht besichtigt werden kann. Dann setzen wir den Weg fort, hinab nach Lichtenberg mit seinen vielen charakteristischen Winkeln (das ist einer der positiven Aspekte, die man der relativen geringen wirtschaftlichen Entwicklung so manches Vinschgauer Dorfes abgewinnen kann). Knapp an der Straße nach Glurns findet sich rechterhand der Weg mit der Markierungsnummer 14, der fast eben nach Prad zurück führt.

Prader Rundwegwanderung

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leichte Wanderung

Hinter dem Gasthof „Stern“ nach links, dem asphaltierten Feldweg Markierung Nr. 7 folgend bis zum Nickkreuz. Von dort dann den Steig Nr.4, leicht ansteigend, weiter bis zum „Nauhof“. Von dort kommt man dann, immer der Markierung Nr. 4 folgend zu den sogenannten „Schweinböden“ und dann zu der Jausenstation „Dürren Ast“. Der Abstieg erfolgt über den Steig Nr. 1 durch den Erlenwald zum Hotel Prad, dann der Hauptstrasse oder dem Suldenbach Damm entlang zurück ins Dorf.

„Lottersteig“

Dauer: 3-4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: gemütliche Wanderung

Von der St. Johannkirche zum „Dürren Ast“, von dort über die Schweinböden der Markierung Nr. 5 folgend zum Platzgernunhof, Egghof bis zum Standleierhof. Abstieg über die Standleierwiesen bis zum Nittkreuz und Nr. 7 bis zum Dorf.

Wildgehege Fraggles – Obere Stifseralm – Prader Alm – Wildgehege Fraggles

Dauer: ca. Stunden

Schwierigkeitsgrad: gemütliche Wanderung

Vom Wildgehege leicht ansteigend bis zur Oberen Stifseralm. Von da aus den Steig Nr. 4 weitergehen bis zu der Prader Alm. Abstieg über den Forstweg bis zum Wildgehege Fraggles.
