

# *Traumhafte*

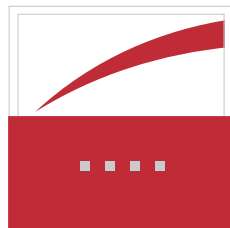
# Aussichten

Traumhafte Ausblicke

Natur & Fitness

Frische Luft

Ruhe



patrizia

## Die schönste & wohltuendste Art der Bewegung



Nicht, um von oben in mein begrenztes Tal zu blicken,  
von wo ich herkam,  
sondern um über seine Grenzen hinauszusehen,  
um das Leuchten am Horizont,  
die Dämmerung eines anderen Bewußtseins zu finden,  
bin ich auf die Berge gestiegen.  
Von Sehnsucht getrieben zog ich in die Welt hinaus,  
um am Ende doch wieder dorthin zurückzukehren,  
von wo ich herkam: Zu mir selbst.



### Liebe Gäste,

wir haben für Sie die schönsten  
Erlebniswanderungen ab Hotel bzw.  
in Meran und Umgebung zusammen-  
gefasst. Beginnend mit einfachen,  
erholsamen Wanderungen bis hin zu  
anspruchsvollen Exkursionen.  
Viel Vergnügen.

Ihre Familie Florian Spögler  
& das Patriziateam

# Inhaltsverzeichnis

## + Legende:



Spaziergang  
 leichte Wanderung  
 mittelschwere Wanderung  
 anspruchsvolle Wanderung  
 Bergtour  
 anspruchsvolle Bergtour

### Unsere besten Empfehlungen in Dorf Tirol

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 1. Apfelweg                                     |  | S. 6  |
| 2. Kuenser Waalweg                              |  | S. 7  |
| 3. Herrschaftsweg                               |  | S. 8  |
| 4. Tirol – Riffian – Rösslsteig – Saltaus       |  | S. 9  |
| 5. Algunder Waalweg über Schloss Tirol          |  | S. 10 |
| 6. Über den Tappeinerweg nach Meran             |  | S. 11 |
| 10. Muthöfe                                     |  | S. 15 |
| 11. Oberöberst                                  |  | S. 16 |
| 12. Tirol – Vellau – Saxnerweg – Partschins     |  | S. 17 |
| 13. Hochmut – Leiteralm – Vellau – Tirol        |  | S. 18 |
| 14. Tirol – Longfall – Talbauer – Tiroler Kreuz |  | S. 19 |
| 22. Zum Oberkaser                               |  | S. 27 |
| 24. Mutspitze                                   |  | S. 29 |
| 25. Spronser Seenrunde                          |  | S. 30 |
| 26. Über die Jöcher zwischen Tirol und Pfelders |  | S. 31 |

### Unsere besten Empfehlungen in nächster Umgebung

- |  |  |       |
|--|--|-------|
| 7. Marlinger Waalweg                           |  | S. 12 |
| 8. Verdinser Waalweg                           |  | S. 13 |
| 9. Maiser Waalweg                              |  | S. 14 |
| 15. Eishof im Pfoßental                        |  | S. 20 |
| 16. Alpenrose – Leadner Alm – Knottnkino       |  | S. 21 |
| 17. Hirzer – Mahdalm                           |  | S. 22 |
| 18. Vigiljoch – Naturnser Alm                  |  | S. 23 |
| 19. Schermoos – Lafenn – Edelweiss – Schermoos |  | S. 24 |
| 20. Pfelders                                   |  | S. 25 |
| 21. Seebersee                                  |  | S. 26 |
| 23. Großer Schwarzsee und Schneeberg           |  | S. 28 |

# Empfehlungen für Ihre Sicherheit beim Wandern



1. Informieren Sie sich gut über die Länge und den Schwierigkeitsgrad der Wanderung und geben Sie Angehörigen, Freunden oder dem Gastgeber Bescheid über Ihr Ziel.
2. Beachten Sie den Wetterbericht, sichere Verhältnisse sind sehr wichtig.
3. Sie selbst kennen Ihre Kondition am besten! Suchen Sie sich nur Wanderungen aus, die Ihrer Leistungsfähigkeit entsprechen.
4. Wandern Sie langsam, legen Sie genügend Pausen ein!
5. Trinken Sie viel! Sehr gut eignen sich Quellwasser, Tees oder Natursäfte. Für Ihre Energie empfehlen wir Vollkornbrot, Nüsse oder Trockenfrüchte.
6. Organisieren Sie die passende Ausrüstung: festes Schuhwerk, atmungsaktive Kleidung und Reservewäsche. Kälte- und Regenschutzkleidung, sowie ein Erste-Hilfe-Set sind sehr wichtig.
7. Passen Sie Ihr Wandertempo den anderen Ihrer Gruppe an, helfen Sie in Schwierigkeits- oder Notfällen.
8. Schützen und respektieren Sie die Natur: Vermeiden Sie Lärm, lassen Sie keine Abfälle liegen und schonen Sie unsere Vegetation.
9. Konsultieren Sie die Wanderkarte, folgen Sie nur den markierten Wegen und Steigen. Wenn Sie sich nicht sicher fühlen oder der Weg nicht mehr weiterführt, kehren Sie besser um!

## Die Ausrüstung

**+ Bekleidung:** Knöchelbedeckende Wanderschuhe mit guter Profilsohle, 2 Paar Wandersocken, wind- und wasserdichte Windjacke mit Kapuze, Pullover/Jacke aus Wolle oder Faserpelz, lange Wanderhose, Shorts, Regenüberhose, leichtes Seiden-Halstuch, Mütze, Transtex (sogenannte Sportler-Unterhemden), Wechselkleidung.

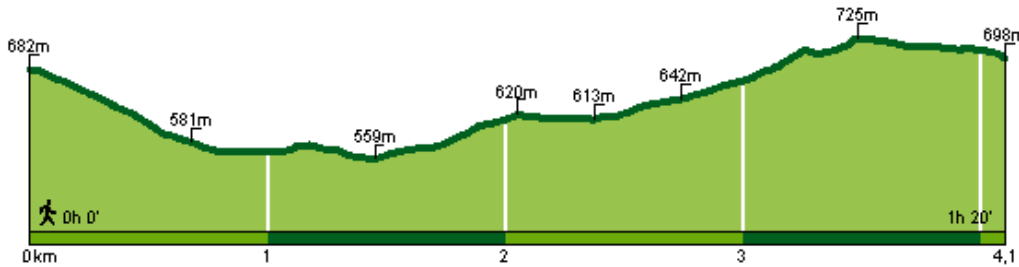
**+ In den Rucksack:** Proviant, Trinkflasche, Sonnenschutz, superleichter Alu-Schirm, kleines Taschenmesser, Taschentücher, Landkarte, Verbandsmaterial, Handy, Notproviant, Fotoapparat. Nehmen Sie zur Sicherheit, vor allem bei den anspruchsvollen Wanderungen, eine Wanderkarte (1:25.000) mit. An der Rezeption sind einige verfügbar.

# 1. Der Apfelweg



## + Tourenverlauf

Gehen Sie vom Hotel links den Weg hinunter, am Lutzhof vorbei bis auf Doss (Beginn des Schlossweges mit Blick auf die drei Schlösser). Von hier weiter über die Falknerpromenade bis zur Hauptstraße. Am Tourismusbüro gehen Sie den Aichweg entlang bis zur Ruprechtskirche, links hinauf zur Lingstrasse, weiter hoch bis unterhalb des Seminars, dann rechts zum E-Werk. Links hinauf zum Schloss Auer, weiter zum Küglerhof. Überqueren Sie die Haslachstraße bis zum Wörndlehof und links hinunter bis zum Hotel.



## + Lassen Sie sich verwöhnen – unser Vorschlag:

Ein Ganzkörperpeeling mit Meersalz und hochwertigen Ölen. Dabei werden abgestorbene Hautschüppchen sanft entfernt, die Haut fühlt sich anschließend samtweich an und erhält ausreichend Feuchtigkeit.

<b>Tourenlänge:</b>	4.083 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	185 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	170 m
<b>Gehzeit:</b>	1 h 20 m
<b>Wegnummer:</b>	Apfelweg
<b>Wegart:</b>	leichter Wanderweg



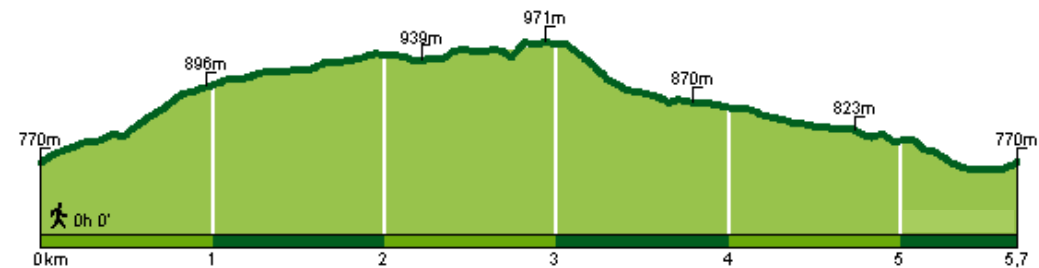
# 2. Kuenser Waalweg



## Dorf Tirol - Mutlechnerhof - Kuenser Waalweg - Longfall - Unterer Waalweg - Tiroler Kreuz

Der Kuenser Waal ist nach über 600 Jahren noch größtenteils in seiner ursprünglichen Bauart als offenes, naturbelassenes Gerinne erhalten. Führt ganzjährig Wasser, außer während der Instandhaltungsarbeiten. An seiner Einkehr im Spronsertal ist eine sehr anschauliche „Verteilerwiere“ (Schleuse), an der ersichtlich ist wie die Wasserein- und Aufteilung von jeher erfolgte. Der Kuenser Waalweg ist das ganze Jahr über begehbar, Gefahr besteht bei Gewitter, starkem Regen und im Frühjahr wenn es auftaut. Im Winter kann man herrliche Eisformationen bewundern. Im Sommer gibt es ein wunderbares Wechselspiel von Schatten und Sonne an dem ruhig bis rauschend dahinfließenden Wasser und wenn man Glück hat kann man auch ein Fischlein entdecken.

**+ Tourenverlauf** Starten Sie vom Hotel aus über die Plattergasse, vorbei an Schloss Auer und ein gutes Stück weiter, dann rechts hinunter zum Spronserbach. Nun steigen Sie hinauf zum Mutlechnerhof (837m), von wo die Markierung in 15 Min. zum über 600 Jahre alten Kuenser Waal führt. Wie alle Waalwege läuft auch der Kuenser Waalweg mehr oder weniger eben dahin. Man folgt ihm bis zu seinem Ursprung, der Waalfassung am Finelebach (1.020m), wozu knapp 90 Min. Gehzeit benötigt werden. Jenseits der Brücke wandert man rechts vom Waal einige hundert Meter talabwärts, biegt dann scharf links ab und gelangt so auf den unteren Waalweg. Von dort gehen Sie Richtung Schloss Auer und gelangen über die Plattergasse wieder zurück zum Hotel.



<b>Name:</b>	Kuenser Waalweg
<b>Anfahrt:</b>	Dorf Tirol
<b>Tourenlänge:</b>	5.659 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	252 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	252 m
<b>Gehzeit:</b>	3 Std.
<b>Wegnummer:</b>	Meraner Waalrunde, Unterer Waalweg, Meraner Waalrunde

## + Unser Beautytipp:

Diese Route können Sie auch mit den Nordic Walkingstöcken gehen. Nach dieser gemütlichen Wanderung, empfiehlt Ihnen das Beautyteam eine Massage nach Wahl.



### 3. Herrschaftsweg

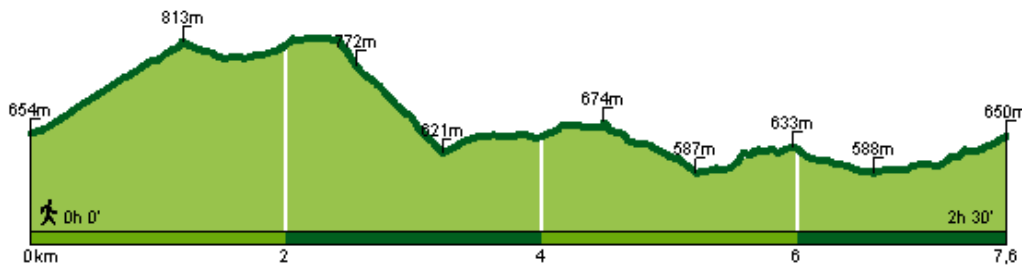


#### + Tourenverlauf

Starten Sie vom Hotel aus und gehen über die Plattergasse bis zum Tiroler Kreuz (oder bis hierher mit dem Gästebus). Nun über den Fitnessweg bis zum Farmerkreuz, wo der Herrschaftsweg beginnt. Dieser alte Weg wurde im Frühjahr 2011 nach Instandhaltungsarbeiten wieder eröffnet und bietet einen wunderbaren Blick auf das Etschtal. Gehen Sie nun Richtung Vellau bis oberhalb von Schloss Thurnstein, wo der Herrschaftsweg endet.

Rückweg über St. Peter und Schloss Tirol zum Hotel.

Die Gehzeit beträgt ca. 2 - 2,5 Stunden bei wenig Höhenunterschied.



#### + Unser SPA-Tipp:

Diese Strecke können Sie auch mit den Nordic Walking-Stöcken gehen, anschließend betätigen Sie sich ca. 1 Stunde in unserem schönen, neu eingerichteten Fitnessraum um den Kreislauf noch etwas anzuheben.

<b>Tourenlänge:</b>	7.563 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	372 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	376 m
<b>Gehzeit:</b>	2 h 30 m



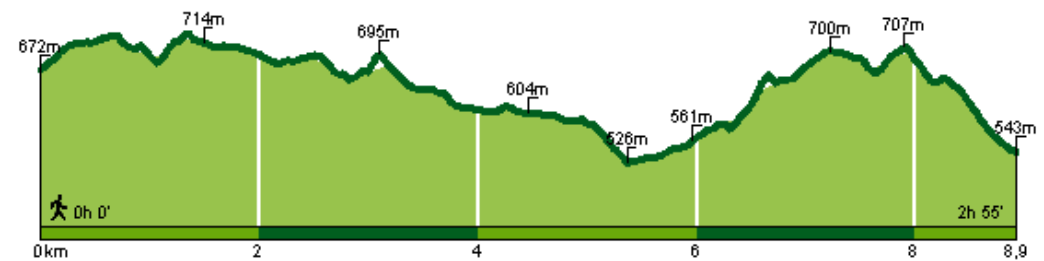
### 4. Tirol - Riffian - Rösslsteig - Saltaus



#### + Tourenverlauf

Gehen Sie vom Hotel aus über die Plattergasse, an Schloss Auer vorbei und ein gutes Stück weiter dann rechts hinunter zum Spronserbach. Diesen überqueren und auf der Wegmarkierung Nr. 9 bleibend bis zum Gasthof Ungericht oberhalb von Kuens. Weiter über den Riffianer Waalweg und den Rösslsteig bis nach Saltaus, wo Sie beim Torgglerhof einkehren können.

Von dort können Sie entweder mit dem Bus zurück nach Meran fahren oder entlang der Passer zurück nach Meran wandern.



<b>Tourenlänge:</b>	8.873 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	409 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	539 m
<b>Gehzeit:</b>	2 h 55 m

**Wegnummer:** 6, Apfelweg, 9, 2A, Meraner Waalrunde, 3A, 5, Meraner Waalrunde

#### + Unsere SPA-Empfehlung:

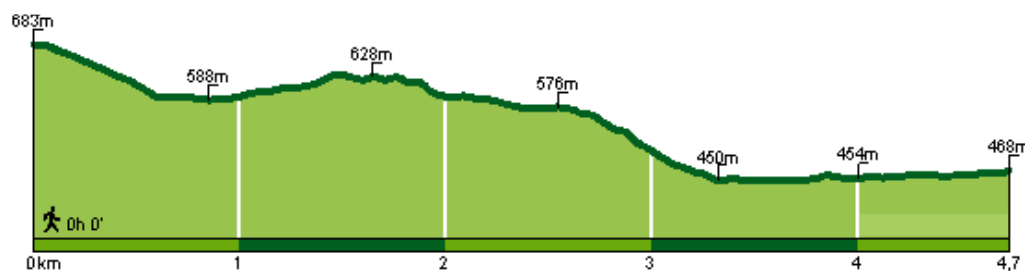
Eine Gesichtsbildung von Salin de Biosel. Diese hochwertigen, reinen Produkte befreien Ihre Haut von allem, was Ihre Schönheit auf Dauer beeinträchtigt. Wir verwenden rein pflanzliche Substanzen die auf Ihre Haut wirken. Lassen Sie sich ganz individuell beraten.

## 5. Algunder Waalweg über Schloss Tirol



### + Tourenverlauf

Gehen Sie vom Hotel über den Apfelweg ins Dorf und weiter nach Schloss Tirol, St. Peter bis zum Schloss Thurnstein.  
 Von hier den Ochsentodweg hinunter zum Algunder Waalweg und weiter bis zum Gasthof Leiter am Waal (Dienstag Ruhetag). Retour zuerst denselben Weg, dann nehmen Sie die Abzweigung Richtung Meran und spazieren über den Tappeinerweg nach Meran. Mit dem Sessellift hinauf nach Tirol und weiter mit dem Gästebus zurück ins Hotel.



### + Ein Tipp zur absoluten Erholung:

Genießen Sie den Rest des Tages an unserem Pool, schwimmen Sie einige Längen oder relaxen Sie in unserer Saunalandschaft.

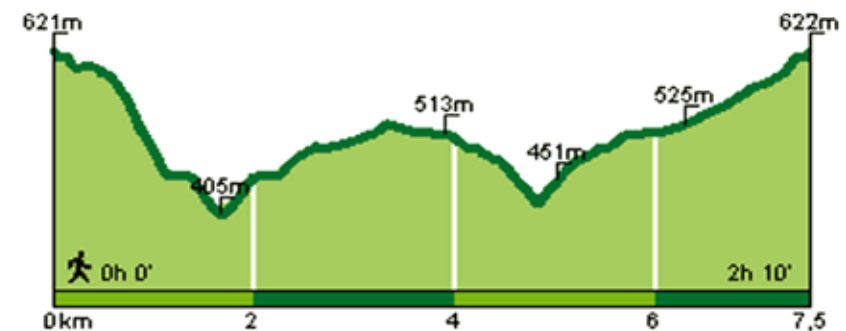
<b>Tourenlänge:</b>	4.705 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	86 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	302 m
<b>Gehzeit:</b>	2,5 Stunden
<b>Wegnummer:</b>	Apfelweg, 26, 29, 29A, Algunder Waalweg
<b>Wegart:</b>	leichter Wanderweg

## 6. Über den Tappeinerweg nach Meran

### + Tourenverlauf

Gehen Sie vom Hotel aus durch die Obstplantagen ins Dorf, der Hauptstraße entlang bis zum Minigolf. Hier rechts abbiegen, die Keschtngasse hinunter bis diese in den Gnaidweg einmündet. Rechts den Gnaidweg weiter bis zum Thurner-Schössl. Etwa 200 m auf der Thurnstein-Straße abwärts. Links beginnt der berühmte Tappeinerweg, der sie bis nach Meran führt.

In Meran können Sie den Sessellift nach Dorf Tirol benützen oder Sie steigen zu Fuß über den Tiroler Steig und den Segenbühel wieder nach oben und kommen mit dem Gästebus wieder zurück ins Hotel.



<b>Tourenlänge:</b>	7.499 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	333 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	332 m
<b>Gehzeit:</b>	2 h 10 m
<b>Wegnummer:</b>	26, 29, 29A, Tappeinerweg, ev. Tirolersteig



## 7. Marlinger Waalweg

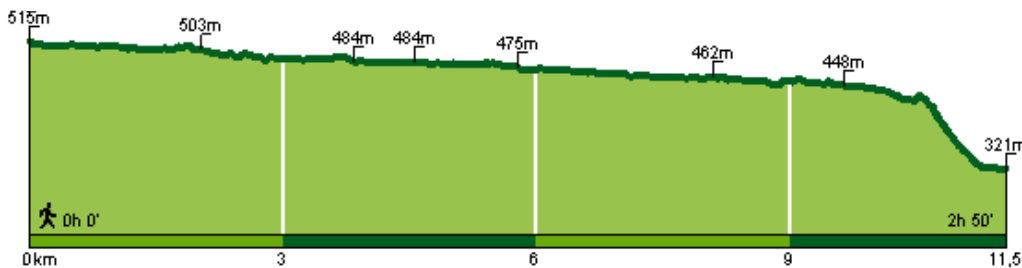


Der Marlinger Waal wird auf der Töll von der Etsch abgekehrt und umläuft in kaum merkbarem Gefälle den gesamten Marlinger Berg knapp über den Ortschaften Forst, Marling, Tschermers und Schloss Lebenberg, um nach etwa 13 km Länge im Raffeingraben vor Lana zu enden. Es ist der längste Waal im Burggrafenamt und in der Anlage das kühne Werk eines Leihenbruders des Kartäuserklosters von Allerengelsberg im Schnalstal. Der Bau wurde 1737 begonnen und kostete in seiner ganzen Länge an die hunderttausend Gulden.

Diese damals hohe Summe hat sich inzwischen hundertfach gelohnt, denn erst durch den Waal wurden die Fluren am Fuße und an den Hängen des Marlinger Bergs zum heutigen fruchtbaren Obst- und Weinbaugebiet. Der Marlinger Waalweg hat den Vorzug, dass er von allen genannten Ortschaften aus erreicht werden kann. Entsprechend den Bodenverhältnissen bietet er mannigfache Abwechslung. Obstanger, Weinberge und Kastanienhaine wechseln einander ab. Durch seine immerfort wechselnde Richtungsänderung bietet er dem Wanderer stets neue, verschiedene Bilder und Ausblicke auf den Meraner Talkessel.

**+ Tourenverlauf** Fahren Sie mit dem Auto oder mit dem Bus über Algund vorbei an der Brauerei Forst bis nach Töll. Der Waal führt in seiner ganzen Länge bis nach Lana, man kann ihn aber bereits in Marling oder Tschermers unterbrechen und mit dem Bus wieder nach Töll zurückfahren. Gehzeit bis nach Lana: ca. 4 Stunden.

Evtl. erreichen Sie den Ausgangspunkt von Dorf Tirol ausgehend über Schloss Tirol, St. Peter und weiter den Algunder Waalweg. Gehzeit bis Töll: ca. 2 Stunden



### + Unser Wellnessstipp: ein Ölbad

Genießen Sie ein Bad Ihrer Wahl während Sie durch die Wasserdüsen massiert werden. Der Kreislauf wird angeregt und das Farblichtspiel in der Wanne verführt alle Sinne.

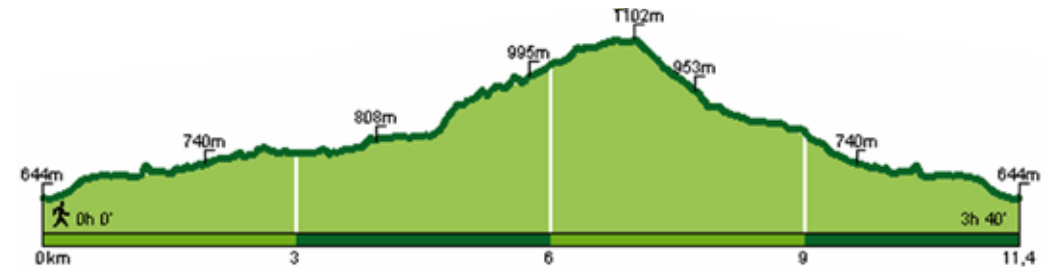
<b>Name:</b>	Marlinger Waalweg
<b>Anfahrt:</b>	Töll
<b>Tourenlänge:</b>	11.542 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	84 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	278 m
<b>Gehzeit:</b>	2 h 50 m von Töll bis Lana
<b>Wegnummer:</b>	Meraner Waalrunde,
<b>Eigenschaft:</b>	Stufen

## 8. Verdinser Waalweg



### + Tourenverlauf

Fahren Sie mit dem Auto bis zur Talstation der Seilbahn Meran 2000 (640m). Von hier zu Fuß ca. 100 Meter die Hauptstraße entlang und dann links abzweigen auf den Weg Nr. 3. Der Verdinser Waalweg führt von hier oberhalb von Schenna entlang bis zum Gasthof Pichler (827m). Hier steigen Sie hinauf bis zum Gasthof Zmaler (1.094m) und dann abwärts zum Rastlhof (Montag Ruhetag), wo Sie gemütlich einkehren können. Auf gut markiertem Weg wieder hinunter und am Ende führt Sie der Waalweg wieder zum Ausgangspunkt zurück.



<b>Tourenlänge:</b>	11.444 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	645 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	645 m
<b>Gehzeit:</b>	3 h 40 m
<b>Wegnummer:</b>	3, Meraner Waalrunde, Schenner Waaweg, 18A, Höfeweg, Meraner Waalrunde, 3

### + Unser Tipp:

Nach dieser schönen Rundwanderung empfehlen wir Ihnen das Board 3000 in unserem Fitnessraum. Es löst Verspannungen, stärkt die Muskeln und aktiviert das Herz-Kreislaufsystem. Ein tägliches Training von 5 Minuten auf dem Board erzielt in kürzester Zeit positive Trainingsergebnisse.





## 9. Der Maiser Waalweg

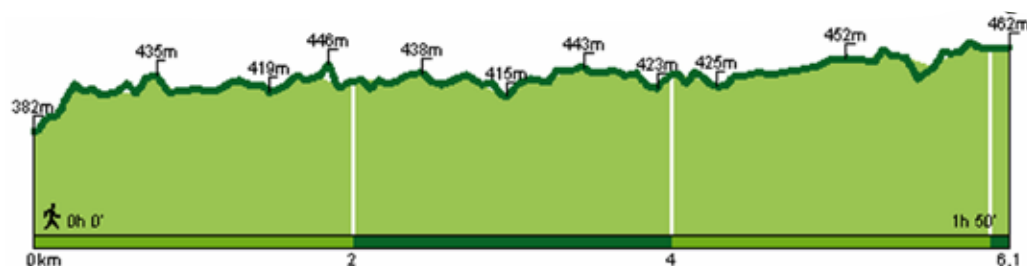


### + Tourenverlauf

Fahren Sie mit dem Auto nach Meran-Obermais bis zum Gasthof Ofenbauer (Vergilstraße). Von hier zu Fuß entlang dem herrlichen, ursprünglichen Maiser Waalweg bis nach Saltaus oder weiter bis nach St. Martin.

Einkehren können Sie am besten beim Torgglerhof in Saltaus.

Retour empfehlen wir Ihnen denselben Weg.



<b>Tourenlänge:</b>	6.095 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	253 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	173 m
<b>Gehzeit:</b>	1 h 50 m bis Saltaus
<b>Wegnummer:</b>	10, Maiser Waalweg, Meraner Waalrunde

### + Unser Tipp:

Benötigen Sie noch ein Mitbringsel für Ihre Lieben zu Hause? Verschenken Sie ein paar Stunden Erholung in unserer Beauty und Vital Lounge, wie zum Beispiel einen Massagegutschein oder eine Gesichtspflege nach Wahl.



## 10. Muthöfe

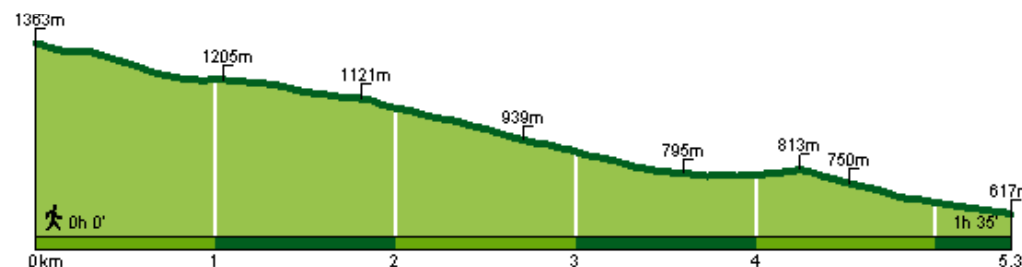


Anders als die meisten Bergtouren führt diese Wanderung nur bergab. Dabei durchqueren wir von dem mit der Seilbahn erreichbaren Gasthaus Hochmut auf dem bekannten Muter Weg die einzigartige Siedlungslandschaft der Muthöfe.

Ausgangspunkt der Wanderung ist der ebenso aussichtsreich wie schwindelerregend hoch über dem Meraner Becken am Steilhang klebende Gast- und Bauernhof Hochmut, der von Dorf Tirol aus bequem mit der seit 1970 bestehenden Seilbahn erreichbar ist. Von dort aus steigen wir auf dem landschaftlich sehr schönen „Muter Weg“ zum Gasthaus Tiroler Kreuz ab und kehren von dort zum Ausgangspunkt zurück. Bei dieser Wanderung, die teils durch steile Wiesenhänge, teils durch Wald oder durch malerische Gebüschlauben führt, durchquert man eine der bekanntesten Höfelandschaften Südtirols. Das halbe Dutzend Höfe bildet einen bereits seit 1285 urkundlich fassbaren Streuweiler an den Südhängen der Mutspitze hoch über dem Meraner Becken. Der von Hof zu Hof führende Muter Weg wird da und dort von Felsen, Stützmauern, Buschzeilen, verschiedenen Zäunen oder Bäumen gesäumt. Hier steht ein Wegkreuz, dort lädt an aussichtsreicher Stelle eine Sitzbank zum Verweilen ein; und etwa auf Halbweg bietet der Thalbauer Einkehrmöglichkeit. Zuletzt verlassen wir die Wiesen der Muthöfe, und was folgt, ist ein Gang durch artenreiche Mischwälder.

### + Tourenverlauf

Vom Gasthaus Hochmut (Hochmuth) an der Bergstation der Muter Seilbahn der Markierung 24 und später 23 folgend die steile Höfelandschaft großteils auf dem „Muter Weg“ durch Wiesenhänge teils steil, teils nahezu eben von Hof zu Hof hinunter zum Gasthaus Thalbauer, weiter bis zur Weggabelung, rechts der Markierung 23 folgend weiterhin auf dem Muter Weg durch steile Wiesen hinab zum Wald und durch diesen teilweise in Serpentina hinunter zum Gasthaus „Tiroler Kreuz“; von da auf Weg 23 die Waldhänge querend zum Gasthaus „Farmer Kreuz“ und hinunter nach Dorf Tirol.



<b>Tourenlänge:</b>	5.346 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	37 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	783 m
<b>Gehzeit:</b>	1 h 35 m
<b>Wegnummer:</b>	24, 23B, 23, Fitnessweg, 23B

### + Entspannungstipp:

Genießen Sie anschließend eine wohltuende Gesichtsmassage, in Verbindung mit einer Kopf- und Nackenmassage.

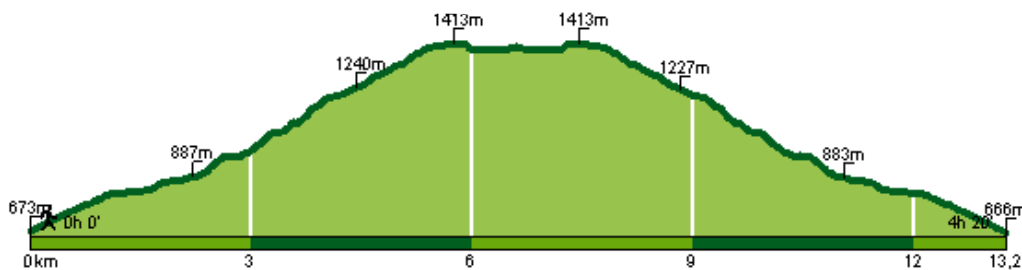


# 11. Die Obersthöfe



## + Tourenverlauf

Wandern Sie direkt vom Hotel ausgehend über die Plattergasse zum Tiroler Kreuz. Von dort Richtung Longfall – kurz vorher zweigen Sie rechts ab nach Gfeis bis zum Gasthaus Walde (Donnerstag Ruhetag) und eventuell weiter bis zum Gasthof Unter- oder Oberöberst (1387m), wo Sie bei einer traumhaften Aussicht sehr gemütlich einkehren können. Nun steigen Sie ab zur Bergrast (Einkehr möglich), und weiter wieder zurück nach Dorf Tirol.



<b>Tourenlänge:</b>	13.160 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	815 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	822 m
<b>Gehzeit:</b>	4 h 20 m
<b>Wegnummer:</b>	6, 27A, 24, 27B, 21, 24A, 21A, 24A, 21, 27B, 24, 27A, Meraner Waalrunde, 6

### + Unser Tipp:

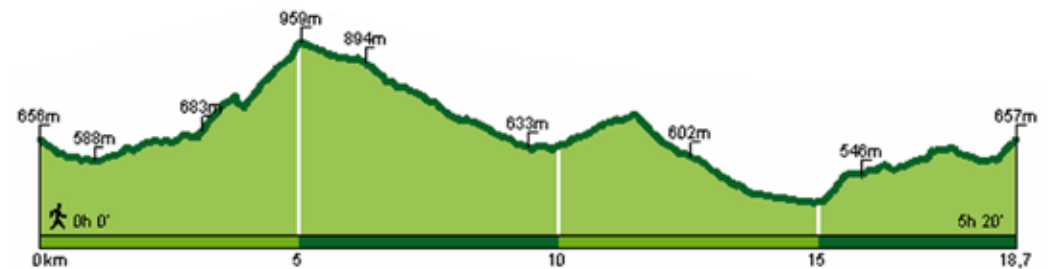
Genießen Sie Ihren restlichen Tag in unserer Beauty und Vital Lounge und lassen Sie sich auf ein einzigartiges Massageerlebnis mit den Bambus-Stäben ein...  
schöne Düfte und ruhige Musikklänge lassen Sie in eine andere Welt eintauchen. Diese Behandlung bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

# 12. Tirol - Vellau - Saxnerweg - Partschins



## + Tourenverlauf

Gehen Sie vom Hotel aus durch die Obstanlagen zum Schloss Tirol. Dann den Weg Nr. 26 über Pirbamegg hinauf zum Oberlechener (Mittwoch Ruhetag) und weiter nach Vellau (996 m). Entlang des Saxnerweges (26 A) kommen Sie nach Partschins. Von hier entweder mit dem Bus nach Meran oder zu Fuß auf dem Weg Nr. 7 nach Oberplars, Algunder Waalweg, Ochsentod, Schloss Thurnstein zurück nach Dorf Tirol.



<b>Tourenlänge:</b>	18.718 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	838 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	838 m
<b>Gehzeit:</b>	3,5 h bis Partschins insgesamt 5,20 h
<b>Wegnummer:</b>	Brunnenburgsteig, 26, Apfelweg, 26, 21A, 26A, Partschinser Waalweg, 10B, Meraner Waalrunde, Peter Mitterhofer, 7, 29A, 26, 7, 29A



### + Beauty- Tipp

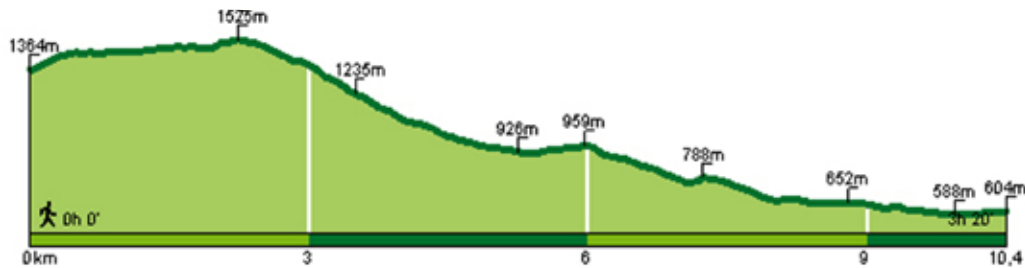
Nach dieser Wanderung lassen Sie sich noch von unserem Beauty-Team in eine wohlige Körperpackung einhüllen und genießen Sie anschließend in der Schwebeliege. Sie schweben wie auf einer großen Luftmatratze auf fein temperiertem Wasser...

## 13. Hochmuth - Leiteraln - Vellau - Tirol



### + Tourenverlauf

Fahren Sie mit der Seilbahn zur Hochmuth und von dort den Weg 24 über den „Oberen Felsenweg“ „Hans-Frieden-Weg“) bis zur Leiter-Alm (1.522 m). Achtung nur für Schwindelfreie! Nun auf dem Weg 25 berab nach Vellau (alternativ mit dem Korblift), beim Bauernhof „Pirbamegg“ vorbei und weiter über St. Peter zurück nach Dorf Tirol.



<b>Tourenlänge:</b>	10.392 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	1.061 m
<b>Gehzeit:</b>	3,5 Stunden
<b>Wegnummer:</b>	22, 24, 25, 22, 25A, 21A, 26, Weinweg, 9

### + SPA-Tipp:

Wie wichtig ist es für den Menschen im Gleichgewicht zu bleiben um den Alltag zu meistern. Stress und psychische Blockaden können mit der Dorn-Osteopathie Massage sanft gelöst werden. Auch Gelenkblockaden werden dabei gelöst und Bewegungen fallen Ihnen leichter.

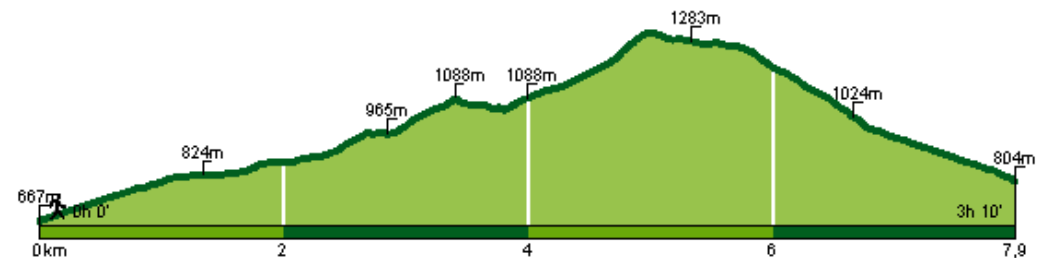


## 14. Tirol - Longfall - Talbauer - Tiroler Kreuz



### + Tourenverlauf

Gehen Sie vom Hotel aus über die Plattergasse zum Tiroler Kreuz (806 m). Von dort über den Weg Nr. 6 zum Gasthof Longfall (1.075 m - Freitag Ruhetag). Kurz vorher den Weg 24 hinauf zum Talbauer, wo Sie gemütlich einkehren können. Nun entweder hinauf zum Hochmut und mit der Seilbahn wieder ins Tal oder Sie wandern den Weg Nr. 23 zum Tiroler Kreuz und mit dem Bus oder zu Fuß zum Hotel.



<b>Tourenlänge:</b>	7.880 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	703 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	565 m
<b>Gehzeit:</b>	2,5 Stunden bis zum Talbauer
<b>Wegnummer:</b>	6, 27A, 27, 24, 23, 23B

### + Unser Tipp

Beginnen Sie Ihren Morgen mit der Wassergymnastik im Hallenbad, um schon vor dem Frühstück den Stoffwechsel anzukurbeln. Wenn Sie sich anschließend noch nicht genügend beschwingt fühlen, empfehlen wir Ihnen eine Resonanz-Massage. Erfunden von Dr. Vitalis Josef ist sie eine Kombination von Schröpfung, Klangmassage und Massage von Energiepunkten.

## 15. Eishof im Pfossental



Vom Schnalser Tal zweigt ostseitig das Pfossental ab und führt hinauf bis zum Eisjöchl, dem Übergang nach Pfelders. Dieses Tal lernen wir kennen, indem wir vom Hof und Gasthaus Vorderkaser hinein wandern bis zum Eishof im innersten Talboden.

Das vom Schnalstal ostseitig abzweigende Pfossental ist im äußeren Teil zwar schmal und steil, aber im inneren Bereich öffnet es sich und wird zu einem breiten, flachen und freundlichen, zum gemütlichen Wandern einladenden Hochtal. Ausgangspunkt für die beliebte Talwanderung ist der blumengeschmückte, rund 1.700 Meter hoch gelegene Hof Vorderkaser am Ende der Talstraße (gebührenpflichtiger Parkplatz). Von dort aus geht es immer auf breitem Weg talein. Nach der ersten engen Talstrecke breiten sich herrlich blühende Bergwiesen aus, und hier liegen, nicht weit voneinander getrennt, drei Almen mit Einkehrmöglichkeit: Mitterkaser, Rableid und Eishof. Und über dem Talschluss ragt prächtig die Hohe Weiße auf, ein aus hellem Marmor aufgebauter Dreitausender. Die drei genannten Almen waren einst ganzjährig bewohnte Bergbauernhöfe, woran der Name des nicht weniger als 2.070 m hoch gelegenen, bereits um 1.290 n. Chr. nachweisbaren, Eishofes denn auch noch erinnert. Und dies macht die landschaftlich großartige Wanderung auch in besiedlungsgeschichtlicher Hinsicht interessant.

**+ Tourenverlauf** Vom Hof Vorderkaser im Pfossental stets der Markierung 24 folgend auf dem breiten, nicht geteerten Güterweg, der meist dem alten Talweg folgt, großteils nur mäßig ansteigend durch Lärchenbestände talein zu den ausgedehnten Bergwiesen und zum ehemaligen Hof Mitterkaser (heute Alm und Gastschenke), durch Wiesenhänge eben bis leicht ansteigend kurz weiter zur Rableid-Alm (ebenfalls Gaststätte und ehemaliger Hof) und in weitgehend ebener Wanderung weiter talein bis zum Eishof (Gaststätte), der innersten ehemaligen Dauersiedlung im Pfossental. Die Rückkehr nach Vorderkaser erfolgt auf dem oben beschriebenen Weg.



### + Beautyprogramm:

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie traumhaft entspannen können, empfehlen wir Ihnen eine Ganzkörpermassage mit ausgewählten alpinen Ölen.

#### Anfahrt:

Durch das äußere Schnalstal und von diesem abzweigend auf etwas steiler Straße zum Hof Vorderkaser (Gastwirtschaft, Parkplätze).

#### Tourenlänge:

9.720 m

#### Höhenleistung Aufstieg:

403 m

#### Höhenleistung Abstieg:

403 m

#### Gehzeit:

2 h 40 m

## 16. Wanderung von Vöran zur Leadner Alm



### + Tourenverlauf

Fahren Sie mit dem Auto nach Hafling und weiter nach Vöran bis zum Gasthof Alpenrose (1.300 m), wo Sie gut parken können. Von hier zu Fuß auf dem Weg Nr. 11 zur Leadner Alm (1.514 m), einem sehr schönen und sonnigem Plätzchen mit guter Verpflegung. Zurück Richtung Gasthof Grüner Baum und weiter den Schützenbrünnlweg zurück zur Alpenrose. Sehr interessant ist auch ein Abstecher zum Knottnkino, wo man die herrliche Aussicht auf den Meraner Talkessel bewundern und genießen kann. Eine gemütliche, sehr schöne Wanderung mit wenig Höhenunterschied.



**Tourenlänge:** 9.587 m

**Höhenleistung Aufstieg:** 398 m

**Höhenleistung Abstieg:** 398 m

**Gehzeit:** 2 h 40 m

**Wegnummer:** 11, 16, Schützenbrünnlweg, 14, 11

### + Aus unserem Beautyprogramm

Das Öl der alpinen Latsche mit seinen vitalisierenden Eigenschaften eignet sich sehr gut nach dieser Wanderung, um dem Körper bei einer Ganzkörpermassage die verdiente Entspannung zu geben. Durch den Latschenduft werden auch die Atemwege freier.





## 17. Hirzerhütte - Hinteregg - Mahdalm

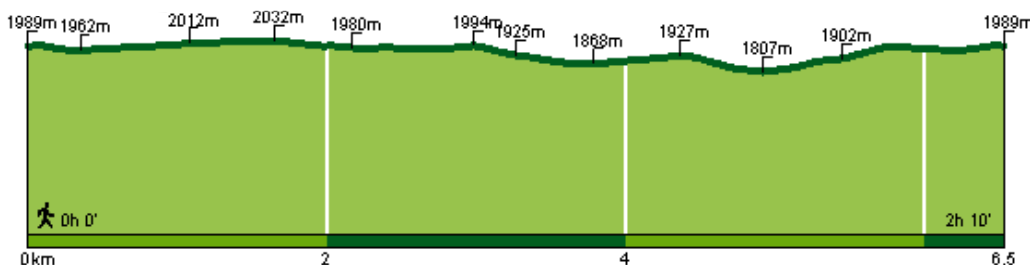
### + Tourenverlauf

Von Saltaus im Passeiertal fahren Sie mit der Seilbahn zur Bergstation der Hirzerbahn (1.980 m).

Von hier aus gehen Sie über die Hirzerhütte (1.983 m) und anschließend den Weg Nr. 1 zur Hintereggeralm oder weiter zur Mahdalm (1.974 m).

Retour gibt es 3 Routen:

- der einfachste Weg - denselben Weg zurück zur Seilbahn
- der schönste Weg - über den Almenweg retour zur Seilbahn
- der kulinarische Weg - über die Gompalm (sehr gute Einkehrmöglichkeit) den Weg Nr. 4 zur Mittelstation der Seilbahn in Obertall (1.480 m)
- Eine sehr schöne Rundwanderung, rechnen Sie mit einer Gehzeit von ca. 4 Std.



### + Unser Beautytipp:

Gepflegt von Hand bis Fuß. Perfekt gepflegt Hände und Füße sind die Visitenkarte Ihres Körpers. Genießen Sie das samtig-weiche Gefühl nach einer professionellen Maniküre und Pediküre.



**Tourenlänge:** 6.480 m

**Höhenleistung Aufstieg:** 378 m

**Höhenleistung Abstieg:** 378 m

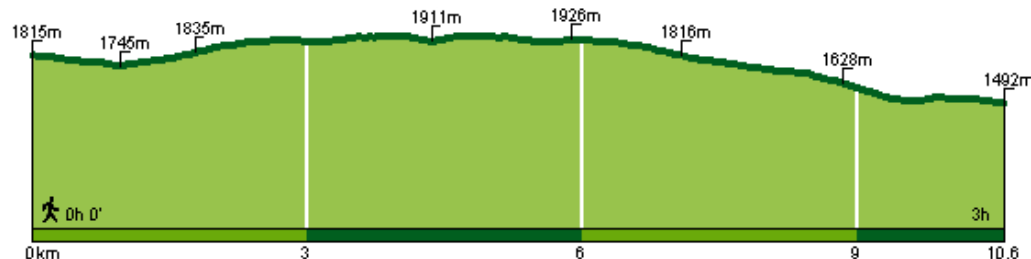
**Gehzeit:** 1,5 Stunden bis zur Mahdalm

**Wegnummer:** 8A, 40, Europäischer Fernwanderweg, Almenweg, Europäischer Fernwanderweg, 4, 5B, 40, 8A

## 18. Vigiljoch - Naturnser Alm

### + Tourenverlauf

Fahren Sie von Lana aus mit der Seilbahn auf das Vigiljoch (1.486 m). Eventuell mit dem Sessellift weiter bis zum Larchbühel (1.837 m). Der Aufstieg zu Fuß dauert ca. 1 Stunde. Von hier zu Fuß den Weg Nr. 9 bis zur Naturnser Alm. Unterwegs haben Sie einen herrlichen Ausblick bis hin zu den Dolomiten. Nach einer gemütlichen Brotzeit auf der Naturnser Alm gehen Sie wieder zurück zum Sessellift oder steigen ab bis zur Station der Seilbahn. Sehr lohnenswerte und schöne Wanderung.



**Tourenlänge:** 10.574 m

**Höhenleistung Aufstieg:** 339 m

**Höhenleistung Abstieg:** 662 m

**Gehzeit:** (ohne Sessellift) 2,5 h

**Wegnummer:** 4, 34, 30, 34, 11, 13, 34



### + Entschlackungstipp:

Gerne beraten wir Sie, wie Sie Ihre Problemzonen besser in den Griff bekommen. Neben einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung können Sie unterstützend mit Cellulitewickeln nachhelfen: zur Auswahl stehen Ihnen Bänder- oder Folienwickel.

## 19. Schermoos - Lafenn - Edelweiss - Schermoos

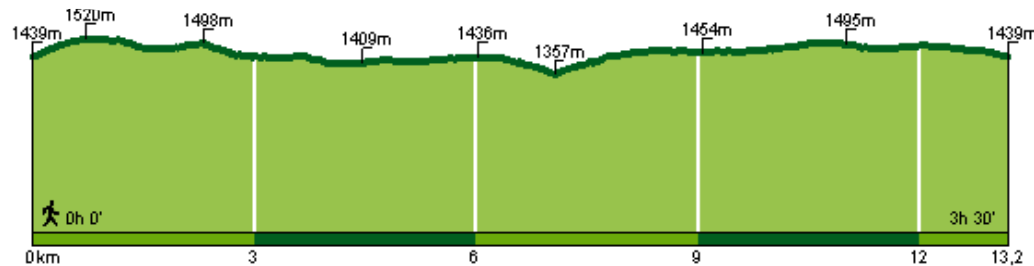


### + Tourenverlauf

Fahren Sie mit dem Auto Richtung Mölten und nehmen Sie die Abzweigung Jenesien - Flaas.

Vom Parkplatz Schermoos gehen Sie hinauf zur Lafennkirche.

Weiter den E 5 Richtung Jenesien. Ca. auf Halbweg rechts abbiegen zum Gschnofer Stall (Einkehrmöglichkeit). Rückweg: Richtung Gasthof Edelweiß und dann auf dem E 5 wieder zurück zum Lafennkirchlein bzw. zum Auto.



### + Unser Tipp:

Genießen Sie eine Algen-Ganzkörperpackung in unserer Schwebeliege. Ohne mit dem Wasser in Berührung zu kommen entspannen Sie perfekt. Die Algenpackung hilft den Körper zu entschlacken. Wasseransammlungen und Bindegewebsschwächen werden somit verbessert.



<b>Tourenlänge:</b>	13.155 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	361 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	361 m
<b>Gehzeit:</b>	3 h 30 m

<b>Wegnummer:</b>	4, Rundweg Langfenn, Europäischer Fernwanderweg, 7A, 12, 7, Europäischer Fernwanderweg, 7A, 5
-------------------	---

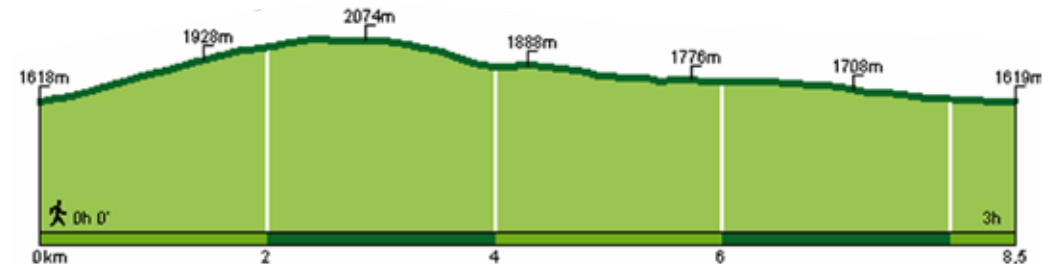
## 20. Pfelders - Grünboden - Lazins



### + Tourenverlauf

Aufstieg: Vom großen Parkplatz in Pfelders (1620m; Autostraße von Moos herein) zu Fuß oder mit der Kabinenbahn hinauf zum Grünboden (2000m); dort befindet sich die rustikale Grünbodenhütte (Gaststätte). Der Anstieg zu Fuß dauert ca. 1. Stunde.

Höhenweg: Von der Grünbodenhütte auf dem gut markierten »Panoramaweg« zuerst in kurzem Anstieg, dann in ebener Hangquerung und schließlich in längerem Abstieg durch großteils freie Berghänge zur Faltschnalalm (1.871 m; ab Grünboden 1 Std.); von da der Beschilderung »Lazins« folgend südwestwärts zum Faltschnalbach (Brücke) und dann auf dem markierten Fußweg nur leicht absteigend durch Wald westwärts zum Gehöft Lazins (1.772 m, Gasthaus; ab Faltschnal 20 Min.). Rückweg: Vom Lazinshof nach Belieben entweder auf dem schattseitigen oder auf dem sonnseitigen, jeweils breiten und bequemen Weg großteils weitgehend eben talaus nach Pfelders; ab Lazins 45 Min.



<b>Tourenlänge:</b>	8.501 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	(mit Sessellift) 520 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	520 m
<b>Gehzeit:</b>	3 h
<b>Wegnummer:</b>	8, 5, 5A, 4, 24

### + Beautytipp: Antistressmassage

Durch diese sehr sanfte und leichte Massage ist der Alltagsstress schnell vergessen



## 21. Seebersee

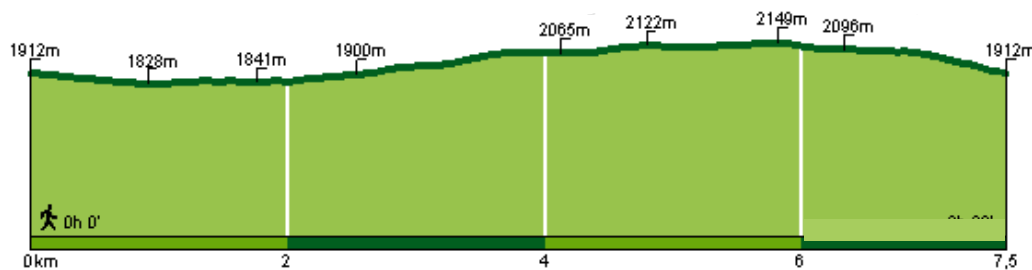


### + Tourenverlauf

Das Ziel ist diesmal das hintere Passeiertal.

Anfahrt über die Timmelsjochstraße, ca. 1 km nach dem Berggasthof Hochfirst links ab und talseitig auf kurzem Fahrweg zur Seeberalm-Parkplatz (ca. 1.900 m). Von da nun zu Fuß auf dem breiten Fahrweg in rund 20 Min. hinein zur Seeberalm (1.850 m; Jausenstation) und der Beschilderung »Seebersee« und der Markierung folgend, teils fast eben, teils mittelsteil durch Grashänge aufsteigend hinauf zum See (2.059 m; ab Ausgangspunkt 2 Std.).

Rückweg: Vom See der Beschilderung »Glanegg« und der Markierung folgend auf weitgehend ebenem Steig durch steinige Grashänge in 1 Std. nahezu eben hinaus zur Oberglaneggalm (Jausenstation), unmittelbar darauf bei Wegweiser »Parkplatz« rechts ab und auf steilem Fußpfad durch die Hänge hinunter zum Parkplatz. Ab See ca. 1:30 Std.



### + Erholungstipp:

Beginnen Sie den SPA-Aufenthalt in unserer angenehm ruhigen Saunalandschaft, um die Muskeln aufzuwärmen. Anschließend behandeln wir Ihren Rücken mit einer intensiven Schöpfmassage, der sich vom Rucksacktragen manchmal verspannt.

<b>Tourenlänge:</b>	7.544 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	365 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	365 m
<b>Gehzeit:</b>	3 h 20 m
<b>Wegnummer:</b>	20, 20A, 44, 43, 43A, 20

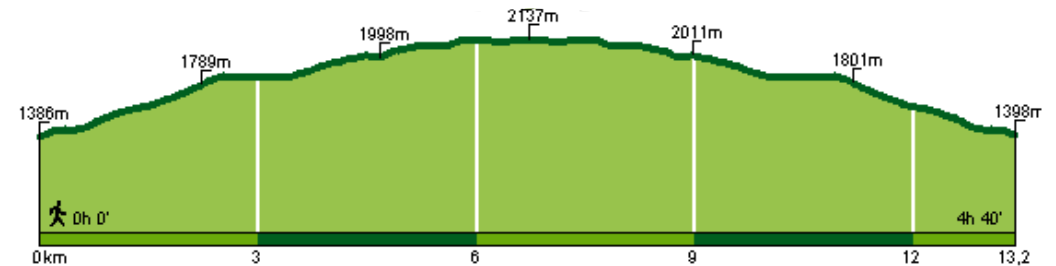


## 22. Zum Oberkaser im Spronser Tal



### + Tourenverlauf

Von Dorf Tirol (596 m) mit der Seilbahn hinauf zum Gasthaus Hochmuth (1.361 m). Von da auf Weg 22 hinauf zum Gasthaus Steinegg und dann zum Berggasthaus Mutkopf (1.684 m). Auf dem „Bockersteig“ (Markierung 22) ca. 40 Minuten weiter bis zur nächsten Abzweigung, hier leicht ansteigend auf Weg 22 („Jägersteig“) hinein zum Pfitscherjöchl, vorbei am Pfitschersee und am Kasersee zur Oberkaseralm (2.131 m; Gaststätte). Planen Sie nach der Brotzeit etwas Zeit ein, die Ruhe und die Natur am Kasersee zu genießen. Retour empfehlen wir Ihnen denselben Weg wie hin.



<b>Tourenlänge:</b>	14.464 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	847 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	847 m
<b>Gehzeit:</b>	5 h
<b>Wegnummer:</b>	24, 22, 6

### + Gönnen Sie sich eine erholsame Massage:

Nach dieser anstrengenden Tagestour haben Sie sich eine Vitalstone-Massage verdient. Durch die Lavasteine und deren Wärme öffnen sich die Energiezentren die sonst nicht leicht erreichbar sind. Der ganze Körper wird von innen gereinigt und Sie fühlen sich wieder stark.



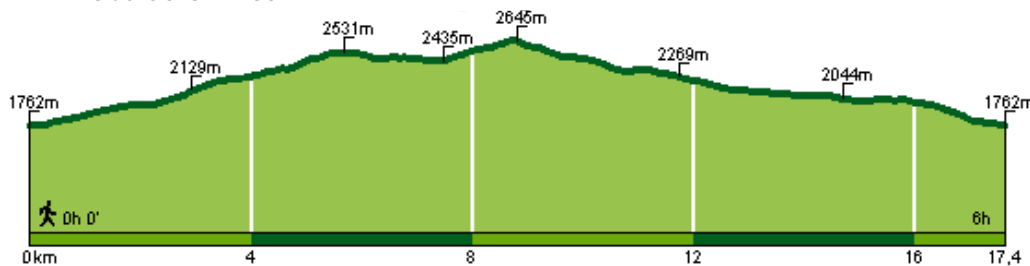
## 23. Großer Schwarzsee und Schneeberg



### Timmelsbrücke - Großer Schwarzsee - Karlscharte - Schneeberg - Timmelsbrücke

#### + Tourenverlauf

Diese Bergtour, bei der eine über 2.600 Meter hohe Scharte überschritten wird, erfordert Trittsicherheit und alpine Erfahrung. Vom Parkplatz hinter der Timmelsbrücke (1.759 m - Km 20 der Timmelsjochstraße) durch das Haupttal hinein zur Timmelsalm (2.000 m), hinter der Alm über die Brücke und nordostwärts (Markierung 30) hinauf nach Unterkrumpwasser. Nun im Hochtal weiter talein und zuletzt steil hinauf zum Großen Timmels-Schwarzsee (2.514 m). Vom Südostufer des Sees taleinwärts am Hang etwas absteigen und das breite Tal und den Bach überqueren. Von der Brücke der Markierung 29 nach hinauf zur Karlscharte (2.632 m). Von der Scharte talabwärts (weiterhin Markierung 29). Bevor das Hochtal im unteren Teil steil abfällt, links einen steilen Hang queren, dann über steile Weideflächen zur Alm am Bach hinunter und hinauf zur nahen Knappensiedlung St. Martin am Schneeberg (2.355 m, im Sommer bewirtschaftetes Schutzhaus). Rückkehr zur Timmelsbrücke: Von St. Martin hinunter zum Seemoos, dann rechts vom Hauptweg abzweigend auf dem Panoramaweg (Nr. 29) talaus bis ober die Obergostalm (sie liegt nur wenig tiefer und bietet Einkehrmöglichkeit), dann auf dem Höhenweg (stets Nr. 29) weiter bis oberhalb der Schönauer Alm und nun an den Almwiesen vorbei hinunter zur Timmelsbrücke (1.759 m).



#### + Unsere Empfehlung:

Infrarotkabine und anschließende Rückenmassage. Durch die Erwärmung geht die anschließende Massage tiefer ins Gewebe und löst muskuläre Verspannungen und Schmerzen.

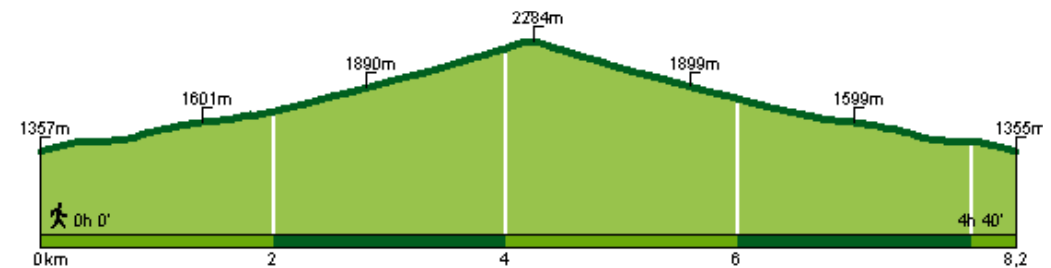
<b>Anfahrt:</b>	Timmelsbrücke (1.759 m)
<b>Tourenlänge:</b>	17.416 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	1.112 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	1112 m
<b>Gehzeit:</b>	6 h
<b>Wegnummer:</b>	30, 29, 30

## 24. Mutspitze



#### + Tourenverlauf

Mit der Seilbahn hinauf zum Hof und Gasthaus Hochmuth (1.351 m). Von da in wenigen Minuten auf gutem Weg hinauf zum Gasthaus Steinegg und ostwärts auf dem Waldweg 22 teils ansteigend, teils fast eben hinauf zum Gasthaus Mutkopf (1.684 m; ab Hochmuth 1 Std.). Nun auf dem Waldweg Nr. 22/23 über den Rücken hinauf zu Weggabel und links auf Weg bzw. Steig 23 über den steilen Ostgrat unschwierig empor zum Gipfel (2.295 m; ab Gasthaus Mutkopf 1,5 - 2 Std.) – Abstieg: Am besten auf dem Anstiegsweg.



<b>Tourenlänge:</b>	8.155 m
<b>Höhenleistung Aufstieg:</b>	949 m
<b>Höhenleistung Abstieg:</b>	953 m
<b>Gehzeit:</b>	4 h 40 m
<b>Wegnummer:</b>	24, 22, 23, 25, 23, 22, 24



#### + Unsere Empfehlung für Sie: Fußreflexmassage.

Diese Fußstimulierende Massage bringt müde Füße wieder auf Trab und der gesamte Körper wird angeregt und durchblutet.

## 25. Spronser Seenrunde - Rundwanderung

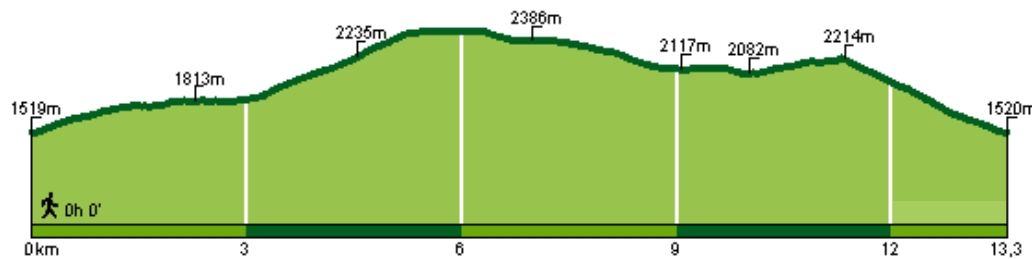


Eine anspruchsvolle Wanderung in der Texelgruppe.  
Sehr gute Kondition, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung.

### + Tourenverlauf

Von der Hochmuth über die Leiter Alm wandert man auf dem Weg Nr. 24 zum Hochgangschutzhause, dort rechts abzweigend führt ein steiler Aufstieg zur Hochgangscharte (2.441 m), nur für Schwindelfreie. Von der Scharte links abzweigend geht man oberhalb des Langsees entlang (2 km) bis zum Grünsee, von dort steigt man auf dem Weg Nr. 6 ins Spronsertal zur Oberkaser Alm (2.131 m; im Sommer geöffnet). Kurz nach der Alm geht es Richtung Jägersteig und den Weg 25 talauswärts bis zur Gabelung an einem großen Felsblock. Von hier links abzweigen, den Jägersteig weiter bis zum Gasthof Mutkopf und schließlich über Gasthof Steinegg zur Bergstation der Seilbahn Hochmuth zurück.

Die Rundwanderung kann auch in umgekehrter Reihenfolge gemacht werden.



### + Unser Beautytipp:

Eine Sportmassage ist nach dieser Tour eine ideale Vorbeugung gegen Muskelkater und Verspannungen. Das dabei verwendete Arnika-Bergkräuter-Öl hat hierbei eine sehr gute Wirkung.

Anfahrt:	Leiter Alm
Tourenlänge:	13.309 m
Höhenleistung Aufstieg:	1.170 m
Höhenleistung Abstieg:	1.170 m
Gehzeit:	7 - 8 h
Wegnummer:	24, 7, 22, 25B, 25
Eigenschaft:	Seilsicherung

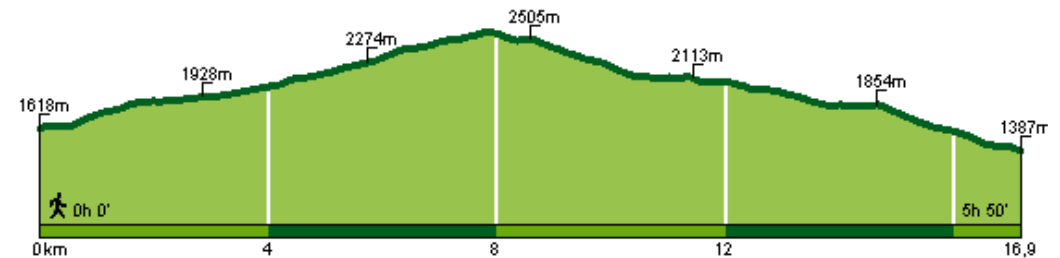
## 26. Über die Jöcher zwischen Tirol und Pfelders



Pfelders - Faltschnaljoch - Spronser Joch - Spronser Seen - Dorf Tirol

### + Tourenverlauf

Startpunkt: Pfelders in Passeier (1.622 m) / Endpunkt: Dorf Tirol (596 m). Auf Weg 6 bis zur Faltschnalalm (1.871 m, Ausschank). Immer weiter auf Weg 6 durch das Faltschnaltal hinauf zum Faltschnaljöchl (2.417 m) und über Schieferfelder weiter zum Spronser Joch (2.580 m). Weiter auf dem Steig 6 nun hinunter zum Schiefersee, zum Grünsee und schließlich bergab zur Oberkaseralm (2.131 m; Schutzhütte). Von hier über den Jägersteig und den Mutkopf bis zur Seilbahn Hochmuth, mit dieser wieder retour nach Tirol.



Tourenlänge:	16.948 m
Höhenleistung Aufstieg:	1.056 m
Höhenleistung Abstieg:	1.289 m
Gehzeit:	5 h 50 m
Wegnummer:	8, 6, 42A, 6, 22
Wegart:	schwieriger Bergweg



### + Unser Beautytipp:

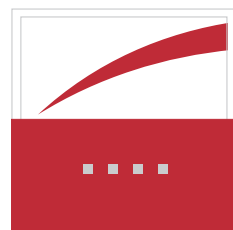
Nach dieser anspruchsvollen Wanderung, empfiehlt Ihnen unsere Vital-Lounge eine 90 minütige Alpin-Kräuterstempel-Massage, die eine Tiefenspannung bewirkt und gleichzeitig den Körper entgiftet. Wichtig: Vergessen Sie nicht viel Wasser verteilt auf den ganzen Tag zu trinken.



FOTOS: MCM - Frieder Blicke, Michael Müller, Iris Ratschiller, Helmut Rier,  
TV Tirol, TV Lana, Ferienregion Südtirols Süden, Stefan Christian Bock

TRAUMHAFTE AUSSICHTEN

Fam. Florian Spögler - I-39019 Dorf Tirol (BZ) - Lutzweg 5  
Telefon 00 39/04 73/92 34 85 - fax 0039/04 73/92 31 44  
info@hotel-patrizia.it - [www.hotel-patrizia.it](http://www.hotel-patrizia.it)



patrizia