



## **Auf den Spuren der Hufeisentour - Dolomiten Panorama inklusive!**

Erlebe den farbenprächtigen Südtiroler Herbst im Sarntal

---

Die Sarntaler Hufeisentour - ein Kleinod im Herzen Südtirols - gilt als echter Geheimtipp für Wanderer, die besonders den Herbst in den Bergen schätzen. Die 7-tägige Tour führt uns rund um das Sarntal, in einem ursprünglichen und nicht überlaufenen Gebiet Südtirols, das hier und da an Skandinavien erinnert. Die umliegenden Berge schaffen eine tolle Kulisse, bei guten Verhältnissen haben wir die Aussicht auf die Südtiroler Dolomiten, die Zillertaler Alpen, die Stubai Alpen, das Südtiroler Ortlergebiet und auf die Brenta Gruppe. Die Hütten und Unterkünfte sind sehr familiär und gemütlich und machen den Charme dieser Jahreszeit erlebbar.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Riedlerhof - Sarntaler Scharten Biwak - Sarner Scharte - Villandersberg - Gasteiner Sattel - [Rittner-Horn-Haus](#)

Wir starten mit einem kurzen Taxitransfer zum Wanderparkplatz Riedlerhof (1.503 m). Von dort geht es zu Fuß bergauf, über die Sarner Scharte (Biwak) (2.381 m) und den Villandersberg (2.509 m) zum Gasteiger Sattel und weiter zum heutigen Tagesziel - dem Rittner-Horn-Haus auf 2.259 m.

Höhenunterschied: bergauf 1270m | bergab 580m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 2:** Gasteiger Sattel - Totenrücken - Stöfl Hütte - [Latzfonser Kreuz](#)

Nach einer erholsamen Nacht gehen wir den ganzen Tag oberhalb der Waldgrenze mit atemberaubenden Aussichten entlang über den Gasteiger Sattel zum Rittner Bildstock und Totenrücken weiter zur Stöfl Hütte, wo wir unsere Mittagsrast einlegen. Auf einem Almweg geht es weiter am Kesselbild vorbei, wobei wir tolle Aussichten genießen können bis wir am Schutzhaus Latzfonser Kreuz (2.305 m) ankommen.

Höhenunterschied: bergauf 740m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 3:** Fortschellscharte - Schrotthorn - Leierspitze - Durnholz - [Jägerhof](#) oder vergleichbare Unterkunft

Vom Schutzhaus geht es zur Fortschellscharte und wenn es die Bedingungen zulassen erwarten uns heute 2 Gipfel. Das Schrotthorn 2.590 m und die Leierspitze 2.542 m, die miteinander über eine kleine Gratwanderung verbunden sind. Von der Pfannscharte geht es hinunter ins Großalmtal nach Durnholz 1.558 m, wo wir uns im Jägerhof oder in einer vergleichbaren Unterkunft entspannen können.

Höhenunterschied: bergauf 620m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 4:** Durnholzer Jöchl - Karnspitze - Pens - [Penserhof](#) oder andere Unterkunft im Tal

Nach einer Nacht im Tal geht es auf direktem Weg zum Durnholzer Jöchl (2.235 m) und auf die Karnspitze (2.412 m). Wir steigen am Kirchbergbach entlang ab nach Pens (1.458 m).

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 970m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

**Tag 5:** Oberbergtal - Weißenbach - [Murrerhof](#) oder eine vergleichbare Unterkunft

Hinter dem Penser Joch gelangen wir schnell wieder in eine sehenswerte Hochgebirgsszenerie. Spitze Bergekegel, Klippen, Schneereste, schmale Pfade und felsige Passagen würzen die Route. Auf dem Weg liegen

schöne Rastplätze, die zum Verweilen einladen. Über das Oberbergtal geht es entlang von Almen und Bächen hinab nach Weißenbach. Im Gasthaus Murrerhof oder einer vergleichbaren Unterkunft lassen wir den Tag ausklingen.

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 6:** Durralm - Kaserwiesalm - [Meraner Hütte](#)

Heute steigen wir wieder auf mit dem Tagesziel Meraner Hütte (1.960 m). Wir starten nach einer kurzen Busfahrt direkt im Tal unterhalb von St. Bartholomäus über den Sagenweg zur Durralm und über die Kaserwiesalm zum Missensteiner Joch (2.128 m). Von dort können wir schon die Meraner Hütte sehen.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 7:** Kreuzjoch - Sarnthein

Am letzten Wandertag führt uns unser Weg mit einer 360 Grad Aussicht zum Kreuzjoch, an den Steinernen Mandeln, einem alten Hexen- und Kraftplatz vorbei zurück zum Ausgangspunkt ins Sarntal nach Sarnthein.

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

---

## Ausrüstung

- |   |  |
|---|--|
|  RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L     |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  TELESKOPSTÖCKE                        |  FUNKTIONSSOCKEN                  |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE              |  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ       |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG            |  LEICHTE HÜTTENHOSE               |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG             |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG        |
|  WÄRMENDE JACKE                        |  REGENSCHUTZ                      |
|  MÜTZE / STIRNBAND                     |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE            |
|  SONNENSCHUTZ                          |  TRINKFLASCHE                     |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE                 |  REGENSCHIRM (OPTIONAL)           |
|  GAMASCHEN (OPTIONAL)                  |  HÜTTENSCHUHE                     |
|  KLEINER KULTURBEUTEL                  |  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD        |
|  POWERBANK (OPTIONAL)                |  TASCHENLAMPE                   |
|  OHROPAX (OPTIONAL)                  |  BLASENPFLASTER & TAPE          |

**Grundsätzlich gilt:** So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
3 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
3 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)  
Transfers

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Parkgebühren  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

7 Tage Sonntag - Samstag

### TREFFPUNKT

09:30 Uhr Parcheggio Pubblico, Sarnthein, Sarntal Südtirol

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

---

## Preise und Termine



**EUR 1165.00 pro Person**



S106-24-1

06.10.2024 - 12.10.2024



S106-24-2

13.10.2024 - 19.10.2024

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompass Wanderkarte  
056 Sarntaler Alpen - 1:25.000

Parcheggio Pubblico: Kostenfreier Parkplatz ggü. Sportplatz

---

# Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basisschutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

## Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.



# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

## AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

