



Meraner Höhenweg

...mit Durchquerung der Texelgruppe

Der Meraner Höhenweg im Original umrundet die Texelgruppe in einem sanften, weiten Bogen. Auf unserer Tour werden wir uns nur zu einem kleinen Teil auf der Originalroute bewegen und ziemlich bald ins Hochgebirge des Naturparks Texelgruppe aufsteigen. In dieser geschützten Kulturlandschaft nördlich von Meran, in der unsere Route zum größten Teil verläuft, trifft man variantenreiche Landschaftsformen an. Vergletschertes Hochgebirge, bewirtschaftete Almen, Hangterrassen und ganzjährig bewohnte Berghöfe. Bei einem Höhenunterschied von 2.000 Metern erleben wir die verschiedensten Vegetationsstufen der Südalpen, bis hin zu Palmen und Reben beim Abstieg in die südlichen Gefilde rund um Meran. Mit etwas Glück können wir außerdem immer wieder Steinböcke, Gämsen, Steinadler, Rotwild und Murmeltiere beobachten.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1300 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: Auffahrt Hochmuth - Hans Friedenweg - [Hochganghaus](#)

Zunächst geht es mit der Seilbahn Hochmuth hinauf bis auf 1.361 m. Auf dem Hans Friedenweg genießen wir den herrlichen Panoramablick über das Dorf Tirol und steigen anschließend zu unserem heutigen Etappenziel, dem Hochganghaus (1.839 m) auf.

Höhenunterschied: bergauf 480m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

Tag 2: Hohe Wiege - Nassereith-Hütte - [Lodner Hütte](#)

Vom Hochganghaus steigen wir heute zunächst über die Hohe Wiege ab bis zur Nassereith Hütte (1.523 m). Durch das wildromantische Zieltal steigen wir auf zur Lodner Hütte auf 2.259 m.

Höhenunterschied: bergauf 780m | bergab 390m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Gingljoch - Schrofl - [Rableidalm](#) oder [Eishof](#)

Von der Lodner Hütte (2.259 m) steigen wir auf das Gingljoch mit 2.938 m, dem höchsten Punkt unserer Tour, bevor der Abstieg ins Schnalstal folgt. Auf der Mair Alm genießen wir die Aussicht auf dem Similaun und steigen anschließend weiter ab bis zum Schrofl Hof, wo bereits ein Taxi auf uns wartet und uns ins malerische Pfossental bringt. Nach einem kurzem Aufstieg erreichen wir unser Tagesziel - abhängig von den Bedingungen die Rableidalm (2.004 m) oder der Eishof (2.076 m).

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 4: Eisjöchl - Stettiner Hütte - Pfelders / [Pfelderer Hof](#)

Bei unserer heutigen Etappe überqueren wir das Eisjöchl (2.895 m) und genießen von der Stettiner Hütte den fantastischen Aussicht über das Pfelderer Tal. Danach steigen wir hinunter nach Pfelders (1.628 m) und nächtigen in einem schönen Hotel mit Wellnessabteilung (evtl. Badebekleidung dafür mitnehmen).

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 5: Faltschnaljöchl - Spronserjoch - Oberkaser - Bockerhütte

Von Pfelders (1.628 m) steigen wir zunächst zum Faltschnaljöchl (2.419 m) auf. Nach einer kurzen Rast gehen wir noch ein Stück höher bis zum Spronserjoch (2.581 m), unserem heutigen höchsten Punkt. An idyllischen Bergseen vorbei steigen wir bis zur Oberkaser Hütte ab, wo wir eine kleine Rast machen, bevor wir weiter bis

zur urigen Bockerhütte (1.700 m) absteigen.

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 880m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 6: Bockersteig - Mutkopf - Gasthof Hochmuth

Von der Bockerhütte geht es über den Bockersteig zum Mutkopf. Von hier aus ist es bis nach Hochmuth nicht mehr weit. Nach einer Abschlussbrotzeit trennen sich unsere Wege. Individuelle Heimreise.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 02:30 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) |
|  HÜTTENSCHUHE |  KLEINER KULTURBEUTEL |
|  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |  BADEBEKLEIDUNG |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD |
|  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
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
1 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)
Seilbahnfahrten
Transfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

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

PARKEN

Parkplatz an der Bahn kostenpflichtig

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

13:00 Uhr Talstation Seilbahn Hochmuth im Dorf Tirol

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 12:00 Uhr

Preise und Termine

 **EUR 985.00 pro Person**

 S29-24-1	30.06.2024 - 05.07.2024	 S29-24-4	18.08.2024 - 23.08.2024
 S29-24-2	14.07.2024 - 19.07.2024	 S29-24-5	01.09.2024 - 06.09.2024
 S29-24-3	28.07.2024 - 02.08.2024	 S29-24-6	15.09.2024 - 20.09.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompasskarte 043 Naturpark Texelgruppe-Meraner Höhenweg

Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.

Verpflegung:

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

Parkplatz an der Bahn kostenpflichtig.

Anreise:

Du kommst über das **Timmelsjoch** oder auch über den **Jaufenpass**:

Dann fährst du talauswärts Richtung Meran. Nach den Ortschaften St. Martin - Saltaus - Riffian - Kuens kommt Dorf Tirol. Damit es etwas leichter ist, fährst du bis zum großen Stein am Anfang des Dorfes. Rechts ist die Abfahrt nach Dorf Tirol.

Du kommst über den **Brennerpass** auf der Autobahn Richtung Bozen:

Ausfahrt Bozen Süd. Gleich im Anschluss beginnt die Schnellstrasse MEBO, bei der du die Ausfahrt Meran Süd wählen musst. Dann hältst du dich an die Beschilderung Passeiertal. Die Stadt Meran lässt du hinter dir und folgst der SS44 bis zum Abzweig Dorf Tirol.

Du kommst über den **Reschenpass**:

Richtung Meran fahren, an Naturns vorbei, Töll und an der Ausfahrt Meran Mitte, in der Ortschaft Marling fährst du raus. Du hältst dich an die Beschilderung Jaufenpass oder Passeiertal. Nach der Brücke, die Jaufenbrücke, biegst du links ins Dorf Tirol ein. Am Dorfanfang befindet sich ein grosser Stein mit der Aufschrift Dorf Tirol.

Parken bei der Seilbahn Hochmuth

Zimmervermittlung bei frühzeitiger Anreise:

Gasthof Hochmuth:

Max Pircher
Muthöfeweg 8
39019 Dorf Tirol
Tel: +39 333 2668484
Email: gasthof@hochmuth.it

Reiseversicherung

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

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.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnupern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

Antworten auf häufig gestellte Fragen!

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigten und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnupern und Kennenlernen.

* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und Dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen

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



BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHGEG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B