

Wanderführer

Frühjahr & Herbst

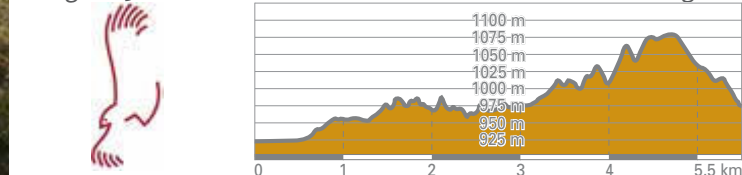


Frauwaal



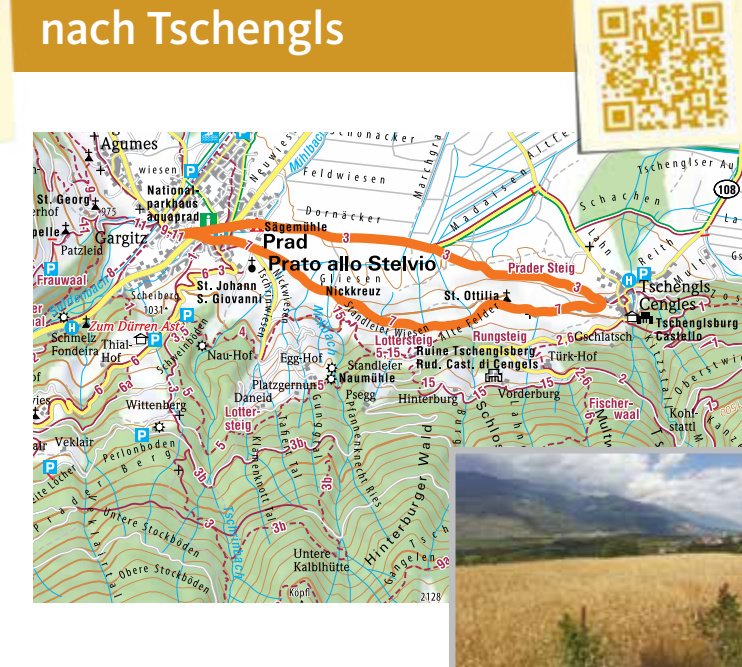
Diese Wanderung führt, nie allzu steil ansteigend, leicht oberhalb des weiten Talbodens, von Prad bis zum idyllisch gelegenen Lichtenberg. Ausgehend vom Nationalparkhaus aquaprad geht es zur oberen Suldenbach Brücke und zum Einstieg mit der Wegnummer 9. Nach einem kurzen Anstieg verläuft die Wanderung relativ flach bis oberhalb der Kirche St. Georg in Agums. Von dort geht es leicht ansteigend bis zu den Pinethöfen. Von diesen gelangt man, unterhalb des Kirchlein St. Christina vorbei, nach einem kurzen Abstieg in das Dorf Lichtenberg. Für den Rückweg empfiehlt sich, der durchgehend eben verlaufende, Weg Nr. 1.

Tipp: In Lichtenberg gelangt man nach einem kurzen Abstecher zur gleichnamigen Burgruine. Auch eine Weiterwanderung auf Weg Nr. 9 in das mittelalterliche Städtchen Glurns ist möglich.



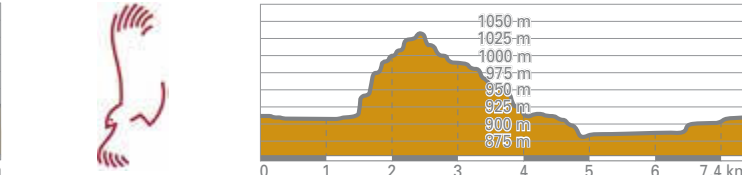
 Nationalparkhaus aquaprad
 398m
 5,5km
 2h
 ✓






Kulturwanderung nach Tschengls



Vom Nationalparkhaus aquaprad startend geht es an das östliche Dorfende von Prad. Über den Nittweg kommt man auf den Wanderweg Nr. 7. Dieser führt uns, am Wassertretbecken vorbei und leicht oberhalb des Talbodens, durch Obsthaine und alte Marillenkulturen an der kl. Kirche St.Ottilia vorbei nach Tschengls. Sehenswert die Tschenglsburg aus dem 14.Jh. Die Rückwanderung erfolgt über Weg Nr. 3.

Tipp: Das Wassertretbecken am Nittbach soll über heilende Fähigkeiten verfügen. Verbinden Sie Ihre Wanderung doch mit einem wohltuenden Kneippgang.

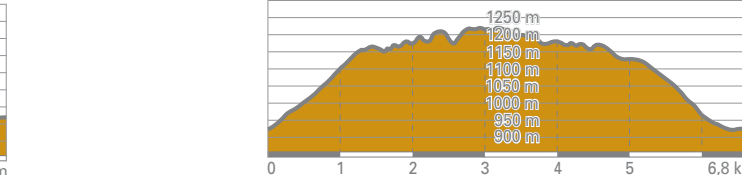


 Nationalparkhaus aquaprad
 160m
 7,4km
 2h
 ✓

Waalrundwanderung auf dem Leiten- und Bergwaal



Die Wanderung beginnt beim Vintschger Museum, von dort geht es den Kalvarienberg, Nr. 18 hinauf zum prähistorischen Siedlungsplatz „Ganglegg“. Etwas oberhalb des spannend gestalteten „Freilichtmuseums“ befindet sich der Zugang zum Leitenwaal Nr. 17, vorbei an uralten Lärchen, bis zur rauschenden Klamm. Den wilden Saldurbach überquerend ist der romantische Bergwaal Nr. 17 schon zu sehen. Auf der gegenüberliegenden Talseite führt der Rückweg vorbei am Vernalhof, Weg Nr. 20, abwärts zur Churburg und zum Vintschger Museum.

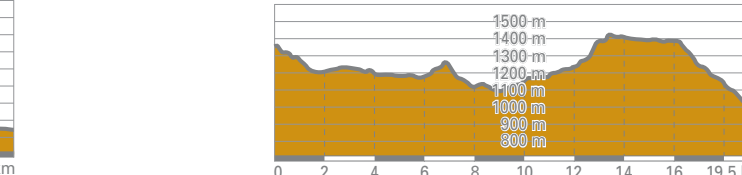



 Vintschger Museum, Schluderns
 350m
 6,8km
 2h
 ✓

Sonnensteig



Der Sonnensteig verläuft in 3 Etappen von Burgeis nach Spondinig. Entlang der Wanderung erfahren Spaziergänger viel Wissenswertes zum Vinschger Sagenweg, zum Heiligen Benedikt, aber auch zu den beliebten Waalwegen und der üppigen, eigenwilligen Natur in diesem Tal mit seinem speziellen Mikroklima. Etappen: Burgeis-Mals, Mals-Schluderns, Schluderns-Spondinig.



 Burgeis, Mals, Schluderns
 500m
 19,5km
 2h je Etappe
 ✓

Tipps für wanderfreie Tage

	www.	Ort
Historische Dorfpunkte Prad	www.prad.info	Prad
Nationalparkhaus aquaprad	www.aquaprad.com	Prad
Nationalparkhaus naturatrafoi	www.naturatrafoi.com	Trafoi
MMM Ortles	www.messner-mountain-museum.it	Sulden
Puni Whiskey Destillery	www.puni.com	Glurns
Churburg	www.churburg.com	Schluderns
Vintschger Museum	www.vintschgermuseum.com	Schluderns
Kloster Marienberg	www.marienberg.it	Burgeis
Sport+Well Mals	www.watles.net	Mals
Aquaforum Latsch	www.vivalatsch.it	Latsch

Nützliche Infos für Ihren Wanderurlaub

 Interaktive Karte Vinschgau
 Info Wetter
 Bus und Bahn
 Informationsbüro Prad
 Kreuzweg 4 C
 I-39026 Prad am Stilfserjoch
 Tel. +39 0473 61 60 34
 tv@prad.info - www.prad.info

Legende

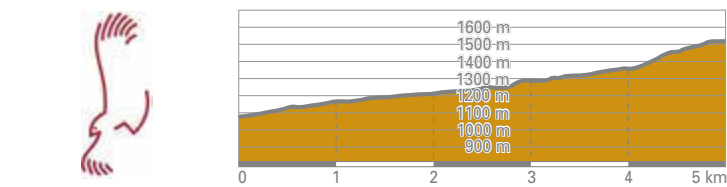
 Startpunkt
 Höhenmeter
 Länge ein Weg
 Dauer
 Einkehrmöglichkeit
 Länge Rundweg
 Wanderung im Nationalpark Stilfserjoch

Bildrechte: Tourismusverein Prad-Frieder Blicke, Vinschgau Marketing-Frieder Blicke, Ferienregion Ortlergebiet, Tourismusverein Schländers-Laas, Ferienregion Obervinschgau. Copyright: Alpenwelt Verlag GmbH - Bruneck

Bergwaal Glurns - Lichtenberger Höfe

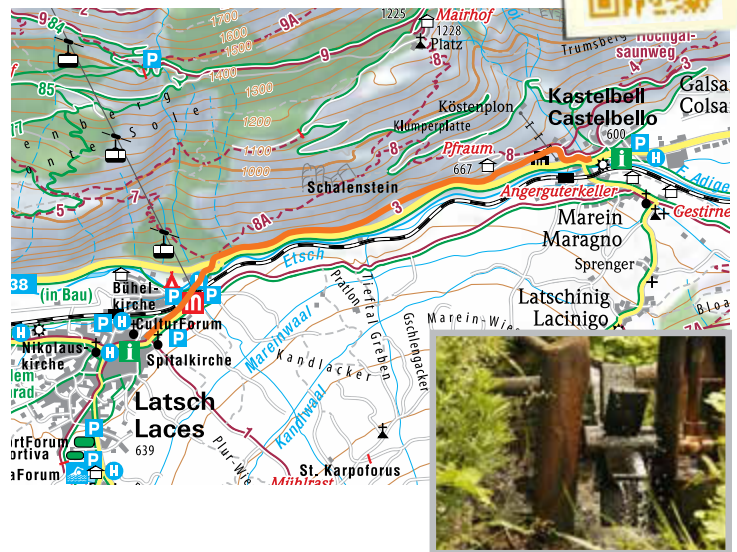


Vom mittelalterlichen Städtchen Glurns aus geht es über Weg Nr. 24 zum Kirchlein St. Martin. Von dort führt der Weg immer am Wasser entlang den Weg Nr. 20 eben verlaufend zu den Lichtenberger Höfen. Weiter wandert man über Weg Nr. 14 hinunter nach Lichtenberg.
Tipp: In Lichtenberg besteht die Möglichkeit über Weg Nr. 9 und den Waldtierpfad Gumperleweg in ca. 1:00 h nach Prad zu gelangen.

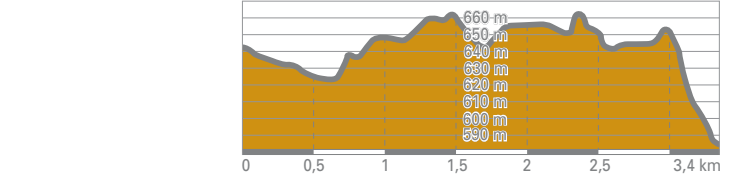


Kirchlein St. Martin oberhalb Glurns
 470m
 5km
 3h
 X

Latschander- und Schnalswaalweg



Diese Waalwanderung führt über die Hänge des Vinschger Sonnenberges von Latsch zum Schloss Juval in Staben. Ausgehend von der Talstation der Seilbahn St. Martin in Latsch geht es über den Latschander Waalweg durch Obstaine und Rebenstraßen, am Schloss Kastelbell vorbei nach Galsaun. Dort beginnt der Schnalswaalweg und führt über die Ortschaft Tarsch zum Schloss Juval. Interessante Details zur Geschichte der Waalwege, wie eine alte Waalerhütte und eine Waalschelle begleiten die Wanderung. Für den Rückweg geht es vom Schloss Juval in 00:30 h in den Ort Staben zur Haltestelle der Vinschger Bahn.
Tipp: Das Schloss Juval beherbergt das Messner Mountain Museum zum Thema „Mythos Berg“.

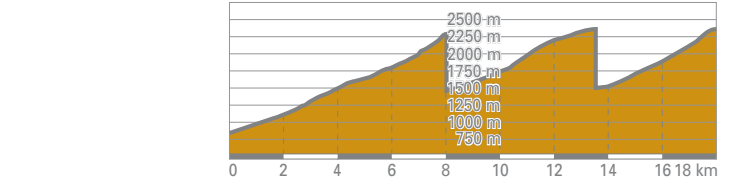


Latsch, Talstation Seilbahn St. Martin
 120m
 6,7km
 3h 30
 ✓

Gipfelwanderung zur Spitzigen Lun



Aussichtsberg mit eindrucksvollem Kanzelblick über den gesamten oberen Vinschgau. Je nach Wanderlust empfehlen sich verschiedene lange Aufstiege. Von Mals aus auf Weg Nr. 12 über den Malettesboden, vom Dorf Matsch über den Almweg und Weg Nr. 13 und von Planeil geht es über Weg Nr. 12a zum Gipfel. Die Variante von Planeil aus ist im Frühjahr meist noch leicht schneebedeckt, da schattenseitig.

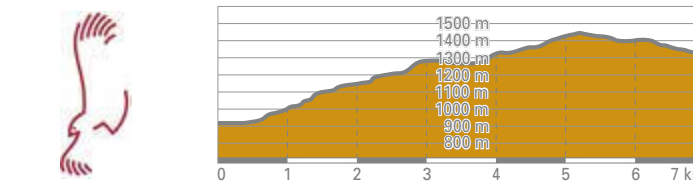


Mals, Matsch, Planeil
 1270m
 8,4km
 4h, 2:30h
 X

Archaikrundweg



Dieser Weg führt den Wanderer über Abschnitte der historischen Alpenüberquerungsrouten, vorbei an der prähistorischen Siedlung Gaschlin bis in das urige Bergdorf Stilfs. Vom Nationalparkhaus aquaprad aus geht es zur oberen Suldenbachbrücke über den Mitter- und Patzleidfhof auf Weg Nr. 11 und 34 nach Stilfs. Von dort aus abwärts gelangt man über Weg Nr. 33 zum Weiler Stilfser Brücke. Hier führt die Route über den Agumser Bergwaal zurück zum Mitter- und Patzleidfhof und weiter zum Ausgangspunkt. Begleitet wird die Wanderung von einem aussichtsreichen Blick auf die Ortlergruppe. Alternativ kann ab Stilfs oder der Stilfser Brücke zu den öffentlichen Verkehrsmitteln gewechselt werden.
Tipp: Ein kurzer Abstecher auf den Gaschlinbühl belohnt Sie mit einer tollen Aussicht und historischen Erkenntnissen.

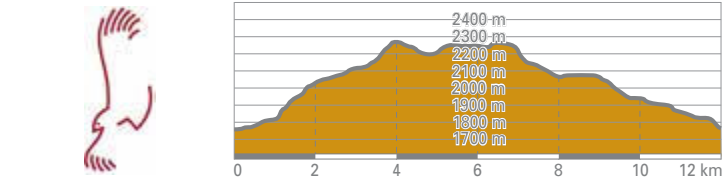


Nationalparkzentrum aquaprad
 570m
 7km
 4h
 ✓

Almenrundwanderung zur Prader und Stilfser Alm

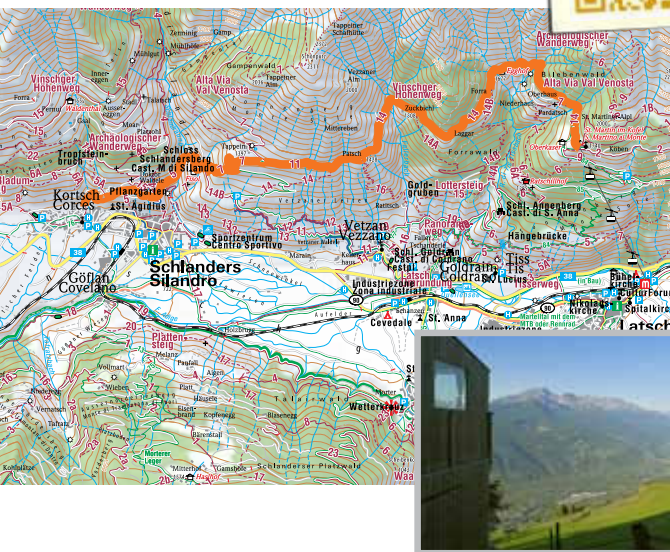


Vom Parkplatz des Wildtiergehege Fragges oberhalb von Stilfs geht es über einen leichten Wanderweg zur Prader Alm und zur Furkelhütte. Nahe der Hütte führt der Weg Nr. 24 auf das Kreuzeck, wo der Panoramahöhenweg Nr. 4 abzweigt. Auf diesem geht es weiter zur unteren und oberen Stilfser Alm. Zum Ausgangspunkt wandert man über den Weg Nr. 2 zurück.
Tipp: In der Prader Alm gibt es eine Schaukäserei zu besichtigen.

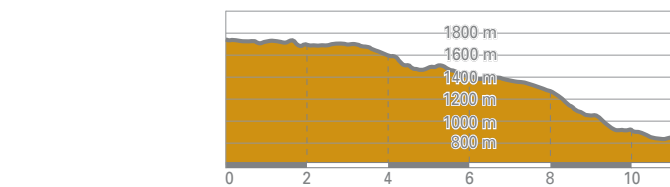


Wildtiergehege Fragges, oberhalb Stilfs
 630m
 12km
 4h
 ✓

Höhenweg von St. Martin nach Schlanders



Von Latsch geht es mit der Seilbahn hoch zum Bergdorf St. Martin. Von der Bergstation westwärts auf einer Höfstraße in leichtem Auf und Ab in das Tal des Tissbaches und auf einem Fußweg weiter zur Jausenstation Egg. Von dort auf dem Weg Nr. 14 weiter Richtung Schlanders zum Fallerbach und der Höfstraße von Tappein. Hier geht es der Markierung Nr. 7 entlang zum Schloss Schlandersberg und über den Ilswaal nach Kortsch/Schlanders.



St. Martin, Bergstation Seilbahn
 900m
 12km
 4h
 ✓