

NEUAUFLAGE

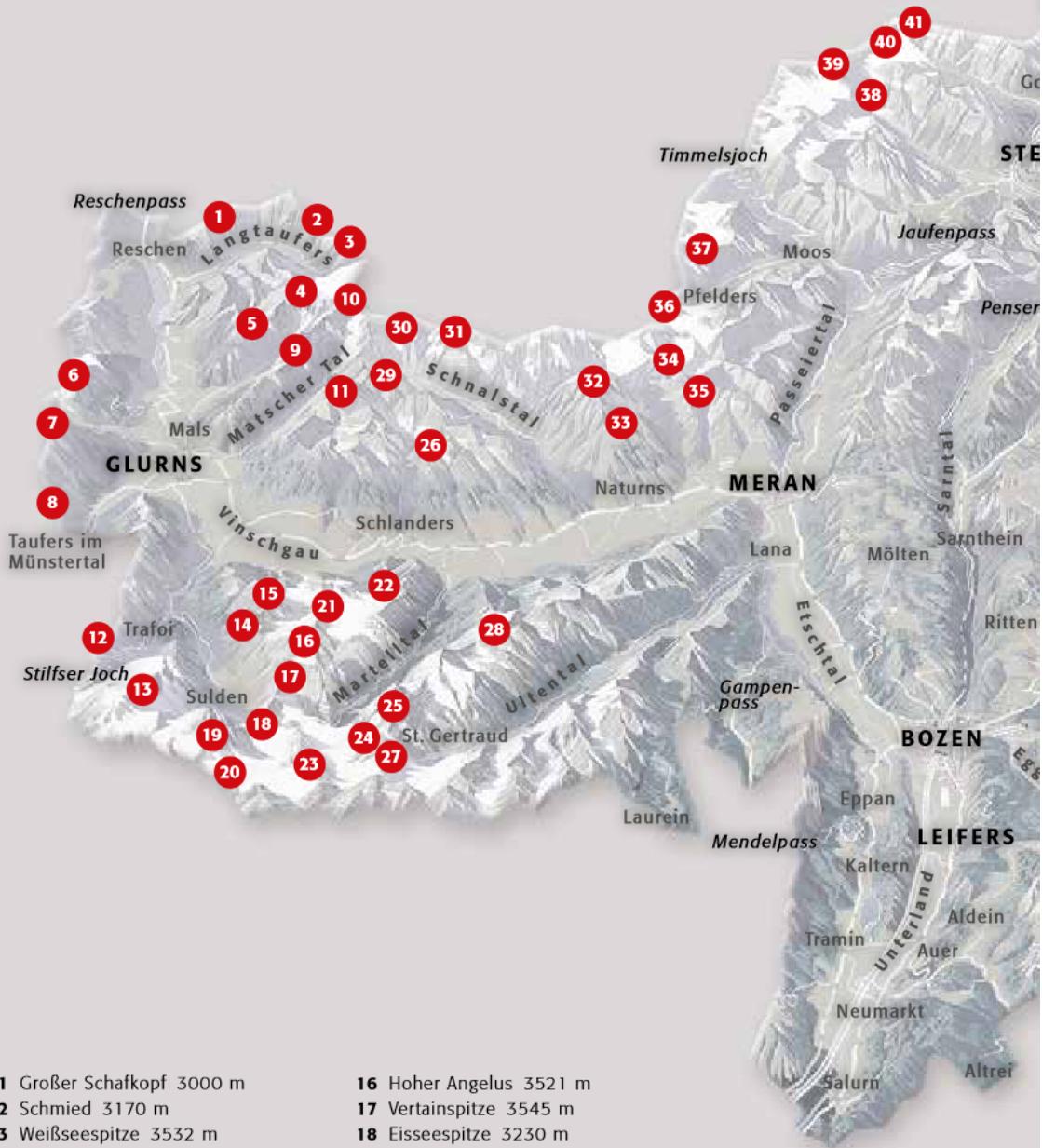
Hanspaul Menara

# Die schönsten 3000er in Südtirol

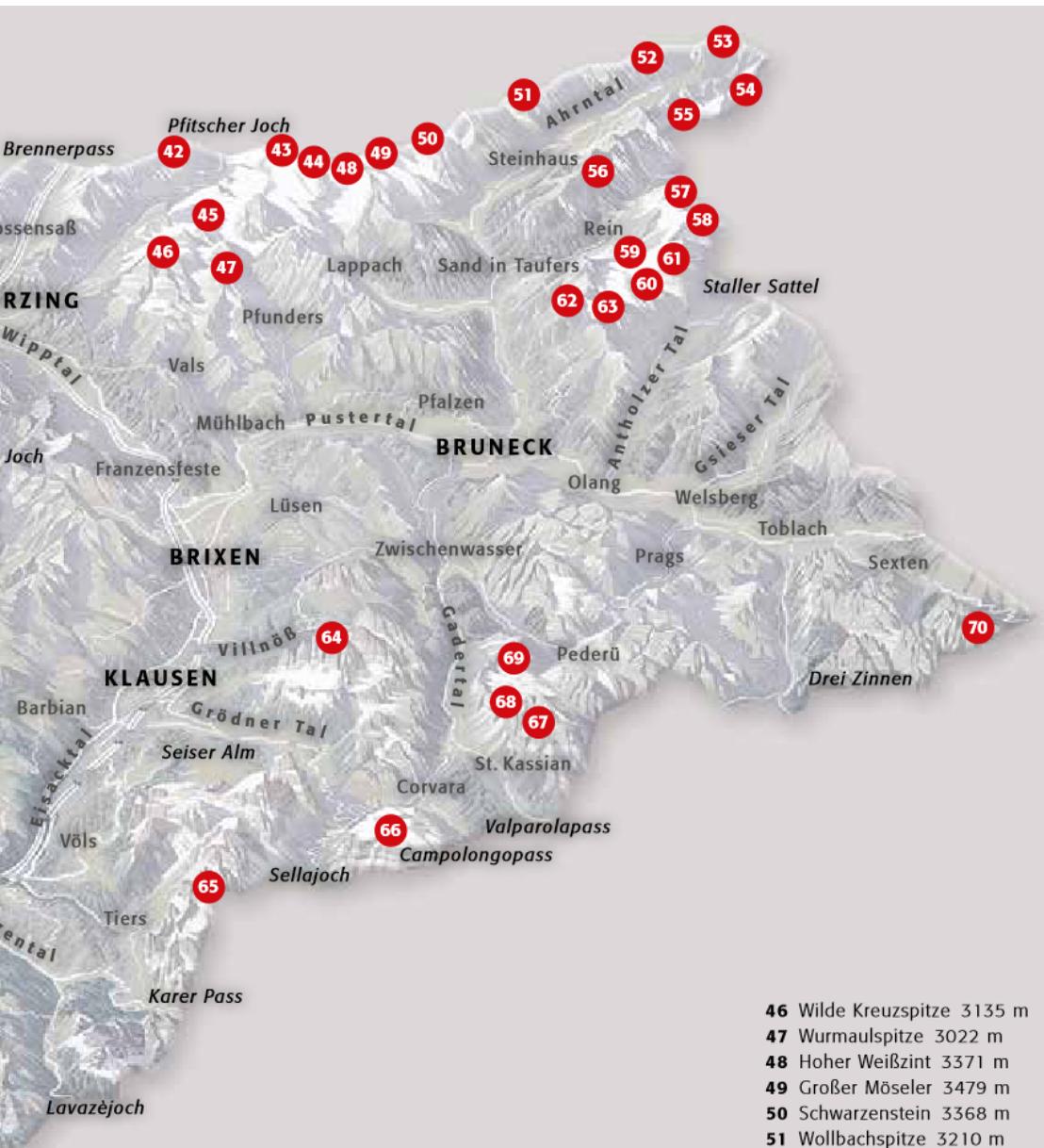
Die 70 lohnendsten Hochtouren zwischen  
Ortler und Dreierherrenspitze



TAPPEINER.



- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1 Großer Schafkopf 3000 m                   | 16 Hoher Angelus 3521 m           |
| 2 Schmied 3170 m                            | 17 Vertainspitze 3545 m           |
| 3 Weißseespitze 3532 m                      | 18 Eisseespitze 3230 m            |
| 4 Tiergartenspitze 3068 m                   | 19 Königsspitze 3859 m            |
| 5 Danzebell 3148 m                          | 20 Cevedale 3769 m                |
| 6 Piz Rims 3070<br>und Piz Cristanas 3092 m | 21 Kalvenwand 3061 m              |
| 7 Piz Sesvenna 3205 m                       | 22 Laaser oder Orgelspitze 3304 m |
| 8 Piz Starlex 3076 m                        | 23 Veneziaspitze 3386 m           |
| 9 Portlesspitze 3071 m                      | 24 Vordere Rotspitze 3033 m       |
| 10 Weißkugel 3739 m                         | 25 Zufrittspitze 3438 m           |
| 11 Upikopf 3175 m                           | 26 Zerminiger Spitze 3109 m       |
| 12 Rötelspitze 3026 m                       | 27 Hintere Eggenspitze 3443 m     |
| 13 Ortler 3905 m                            | 28 Hasenöhr 3257 m                |
| 14 Hinteres Schöneck 3128 m                 | 29 Kortscher Schafberg 3115 m     |
| 15 Tschenglsler Hochwand 3375 m             | 30 Fineilspitze 3516 m            |
|   | 31 Similaun 3606 m                |



- 32 Roteck 3337 m
- 33 Zielspitze 3006 m
- 34 Lazinser Rötelspitze 3037 m
- 35 Tschigat 3000 m
- 36 Hochwilde 3482 m
- 37 Hinterer Seelenkogel 3470 m
- 38 Becher 3195  
und Wilder Freiger 3418 m
- 39 Wilder Pfaff 3458  
und Zuckerhütl 3507 m
- 40 Schneespitze 3172 m
- 41 Weißwandspitze 3016 m
- 42 Hohe Wand 3289 m
- 43 Hochsteller 3097 m
- 44 Hochfeiler 3510 m
- 45 Grabspitze 3058 m

- 46 Wilde Kreuzspitze 3135 m
- 47 Wurmaulspitze 3022 m
- 48 Hoher Weißzint 3371 m
- 49 Großer Möseler 3479 m
- 50 Schwarzenstein 3368 m
- 51 Wollbachspitze 3210 m
- 52 Rauchkofel 3252 m
- 53 Dreiherrenspitze 3499 m
- 54 Ahrnerkopf 3050 m
- 55 Rötspitze 3495 m
- 56 Großer Moosstock 3059 m
- 57 Dreieckspitze 3031 m
- 58 Lenkstein 3237 m
- 59 Schneeiger Nock 3358 m
- 60 Fernerköpfl 3251 m
- 61 Magerstein 3273 m
- 62 Große Windschar 3041 m
- 63 Schwarze Wand 3105 m
- 64 Sas Rigais 3025 m
- 65 Kesselkogel 3004 m
- 66 Piz Boè 3152 m
- 67 Piz Conturines 3064 m
- 68 Piz Lavarella 3055 m
- 69 Zehner 3026 m
- 70 Hochbrunnernschneide 3046 m



# **Die schönsten 3000er in Südtirol**

**Die 70 lohnendsten Hochtouren  
zwischen Ortler und  
Dreiherrenspitze**



**Hanspaul Menara**

# **Die schönsten 3000er in Südtirol**

**Die 70 lohnendsten Hochtouren  
zwischen Ortler und  
Dreiherrenspitze**

**TAPPEINER.**

**Hinweis:** Alle Angaben in diesem Wanderführer wurden vom Autor sorgfältig recherchiert. Sollten Sie bei Ihren Wanderungen dennoch Unstimmigkeiten bemerken, nimmt der Verlag Ihre Hinweise gerne entgegen (buchverlag@athesia.it). Die Benutzung dieses Wanderführers erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird weder vom Autor noch vom Verlag übernommen.

Der Verlag weist darauf hin, dass es sich bei den Einkehrmöglichkeiten im Infoblock um Vorschläge handelt und erhebt hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

5. aktualisierte Auflage 2022  
© Athesia Buch GmbH, Bozen (2014)

**Bildnachweis:** Ernst Aigner (Almenrausch) S. 6/7, 49, 130; Patrick Egger S. 8; Fotocommunity.de S. 262; Christjan Ladurner S. 2; Michael Mair S. 179; Johannes Renfordt S. 42; alle restlichen Fotos: Hanspaul Menara.

**Umschlaggestaltung:** Nele Schütz, München

**Wegkarten:** © Kompass-Karten GmbH  
Karl-Kapferer-Straße 5, A-6020 Innsbruck  
Lizenznummer: 11-0322-LAB

**Übersichtskarte:** Heinz Matthias, Neumarkt

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Druck:** Athesia Druck, Bozen

**Papier:** Innenteil Gardamatt Ultra

Gesamtkatalog unter  
[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

Fragen und Hinweise bitte an  
[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

ISBN 978-88-7073-996-1

### **Bildbeschreibung Umschlag**

Die Dreiherrnspitze im Ahrntal



**designed + produced**  
IN SÜDTIROL

# Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch ..... 9

## Vinschgau

<b>1</b> Großer Schafkopf 3000 m.....	18
<b>2</b> Schmied 3170 m.....	20
<b>3</b> Weißseespitze 3532 m.....	22
<b>4</b> Tiergartenspitze 3068 m.....	26
<b>5</b> Danzebell 3148 m.....	30
<b>6</b> Piz Rims 3070 m und Piz Cristanas 3070 m.....	32
<b>7</b> Piz Sesvenna 3205 m.....	36
<b>8</b> Piz Starlex 3076 m.....	40
<b>9</b> Portlesspitze 3071 m.....	42
<b>10</b> Weißkugel 3739 m.....	44
<b>11</b> Upikopf 3175 m.....	48
<b>12</b> Rötelspitze 3026 m.....	50
<b>13</b> Ortler 3905 m.....	52
<b>14</b> Hinteres Schöneck 3128 m.....	56
<b>15</b> Tschenglsler Hochwand 3375 m.....	58
<b>16</b> Hoher Angelus 3521 m.....	62
<b>17</b> Vertainspitze 3545 m.....	66
<b>18</b> Eisseespitze 3230 m.....	70
<b>19</b> Königspitze 3859 m.....	72
<b>20</b> Cevedale 3769 m.....	76
<b>21</b> Kalvenwand 3061 m.....	80
<b>22</b> Laaser oder Orgelspitze 3304 m.....	82
<b>23</b> Veneziaspitze 3386 m.....	86
<b>24</b> Vordere Rotspitze 3033 m.....	90
<b>25</b> Zufrittspitze 3438 m.....	92
<b>26</b> Zerminiger Spitze 3109 m.....	96

## Meraner Land

<b>27</b> Hintere Eggenspitze 3443 m.....	100
<b>28</b> Hasenöhrl 3257 m.....	104
<b>29</b> Kortscher Schafberg 3115 m.....	108
<b>30</b> Fineilspitze 3516 m.....	112
<b>31</b> Similaun 3606 m.....	116
<b>32</b> Roteck 3337 m.....	120
<b>33</b> Zielspitze 3006 m.....	124
<b>34</b> Lazinser Rötelspitze 3037 m.....	126
<b>35</b> Tschigat 3000 m.....	130
<b>36</b> Hochwilde 3482 m.....	134
<b>37</b> Hinterer Seelenkogel 3470 m.....	138

## Wipptal

<b>38</b> Becher 3195 und Wilder Freiger 3418 m.....	142
<b>39</b> Wilder Pfaff 3458 und Zuckerhütl 3507 m.....	146
<b>40</b> Schneespitze 3172 m.....	150
<b>41</b> Weißwandspitze 3016 m.....	154
<b>42</b> Hohe Wand 3289 m.....	158
<b>43</b> Hochsteller 3097 m.....	162
<b>44</b> Hochfeiler 3510 m.....	166
<b>45</b> Grabspitze 3058 m.....	170
<b>46</b> Wilde Kreuzspitze 3135 m.....	172

## Pustertal

<b>47</b> Wurmaulspitze 3022 m.....	176
<b>48</b> Hoher Weißzint 3371 m.....	180
<b>49</b> Großer Möseler 3479 m.....	184
<b>50</b> Schwarzenstein 3368 m.....	188
<b>51</b> Wollbachspitze 3210 m.....	192

<b>52</b>	Rauchkofel 3252 m .....	194
<b>53</b>	Dreierherrenspitze 3499 m .....	198
<b>54</b>	Ahrnerkopf 3050 m .....	202
<b>55</b>	Rötspitze 3495 m .....	204
<b>56</b>	Großer Moosstock 3059 m .....	208
<b>57</b>	Dreieckspitze 3031 m .....	212
<b>58</b>	Lenkstein 3237 m .....	216
<b>59</b>	Schneeibiger Nock 3358 m .....	220
<b>60</b>	Fernerköpfl 3251 m .....	224
<b>61</b>	Magerstein 3273 m .....	226
<b>62</b>	Große Windschar 3041 m .....	230
<b>63</b>	Schwarze Wand 3105 m .....	234

### **Dolomiten**

<b>64</b>	Sas Rigais 3025 m .....	238
<b>65</b>	Kesselkogel 3004 m .....	242
<b>66</b>	Piz Boè 3152 m .....	246
<b>67</b>	Piz Conturines 3064 m .....	250
<b>68</b>	Piz Lavarela 3055 m .....	254
<b>69</b>	Zehner 3026 m .....	258
<b>70</b>	Hochbrunnerschneide 3046 m .....	262

Literaturhinweis – eine Auswahl ..... 266

Register ..... 268



*Gipfelkreuz des Großen Moosstock*





# Zu diesem Buch



Südtirol ist zwar kein ausgesprochenes Land der Dreitausender, aber deren Zahl ist dennoch beträchtlich und sie prägen in fast allen Talschaften das Landschaftsbild mehr oder weniger entscheidend mit. Hat Südtirol doch Anteil an den Ortler-Alpen, an den Münstertaler, Öztaler, Stubai und Zillertaler Alpen, an der Venedigergruppe, an der Rieserfernergruppe und an den Dolomiten; und damit an einer ganzen Reihe bedeutender Hochgebirge des östlichen Alpenbogens.

So gehörte die Besteigung hoher Gipfel fast selbstverständlich auch bereits zu den besonderen Erlebnissen meiner Jugend. Ich werde jenen frühen Morgen nie vergessen, an dem ich auf dem Hochfeiler stand, meinem ersten, immerhin gut 3500 Meter hohen Dreitausender, und über die vom Gold der ersten Sonnenstrahlen übergossene Gletscherwelt der Zillertaler Alpen schaute.

Seit jener ersten Hochfeilerbesteigung verging kaum ein Jahr meines Lebens, das nicht von dieser oder jener Hochtour bereichert worden wäre, und als nun – hauptsächlich von jüngeren Bergfreunden – der Wunsch an mich herangetragen wurde, doch auch einmal ein Dreitausender-Buch herauszubringen, konnte ich natürlich nicht widerstehen.

Das bedeutete freilich, dass ich nicht nur aus dem Fundus vergangener Erlebnisse schöpfen konnte, sondern im Verlauf mehrerer Sommer auch sehr viele Hochtouren nochmals machte, um in diesem nun vorliegenden Buch möglichst aktuelle Angaben liefern zu können.

So erlebte ich im Verlauf dieser letzten Jahre gleichsam einen Teil meines bergsteigerischen Lebens nochmals, und das, weil ich die Touren größtenteils allein durchführte und auch weil sich mein In-

teressenspektrum in verschiedene Richtungen hin erweitert hatte, auf eine neue, besonders tiefgehende Art und Weise.

Und so wurde mir wieder in aller Deutlichkeit bewusst, welches Glücksgefühl und welchen Reichtum an Erlebnissen die Besteigung eines Hochgipfels schenken kann. Möge dieses Buch die Wege weisen zu ähnlichen Erlebnissen und damit zu Augenblicken, die vielleicht zu den unvergesslichsten des ganzen Lebens zählen.

## Hanspaul Menara

*Linke Seite: Das wunderschöne Gipfelkreuz des Hasenöhrls  
Unten: Gletscher-Hahnenfuß – eine der Charakterpflanzen des Hochgebirges*



# Einführung und Hinweise

Im vorliegenden Buch gehe ich davon aus, dass derjenige, der sich für Dreitausender interessiert, bereits niedrigere Berge bestiegen hat und somit eine gewisse Bergerfahrung besitzt. Daher beschränke ich mich in diesem Abschnitt hauptsächlich auf Hinweise, die das eigentliche Hochgebirge betreffen.

## Touren für Normalbergsteiger

Das Buch ist vor allem für den sogenannten Normalbergsteiger gedacht, der sich zwar an das angeseilte Begehen von Gletschern oder an das Begehen von felsigem Gelände mit leichten bis mäßig schwierigen, nicht allzu ausgesetzten Kletterstellen wagt, nicht aber ein Kletterer im eigentlichen Sinn des Wortes ist. Demnach fehlen im Buch Dreitausender, deren Normalanstiege zur Gänze oder teilweise als ausgesprochene Kletterrouten zu bezeichnen sind, wie beispielsweise Langkofel, Grohmannspitze, Zwölfer oder Tribulaun.

Bei den Routen handelt es sich sowohl um gletscherfreie als auch um solche, die mehr oder weniger lange Gletscherbegehungen beinhalten. Eine wie immer gearbete Vollständigkeit wurde nicht angestrebt und die Auswahl der Touren erfolgte teilweise nach rein subjektiven Kriterien.

## Höhenangaben

Die Höhenangaben in diesem Buch und in anderen Publikationen können aufgrund fehlender Einheitlichkeit in den Kartenwerken gelegentlich kleine Unterschiede aufweisen, die für den Wanderer allerdings höchstens dort ins Gewicht fallen, wo sie einem Berg den Nimbus des Dreitausenders verleihen oder absprechen, das heißt, ob sie einen Gipfel 3000 Meter hoch sein lassen oder beispielsweise

nur 2999 Meter. Ich habe mich jedenfalls dort, wo es wirklich nur um einen oder zwei Meter Unterschied geht, »im Zweifel für den Dreitausender« entschieden. Schließlich atmet man da oben in jedem Fall Dreitausenderluft – ein paar Meter hin oder her.

## Gehzeiten

Bei den angegebenen Gehzeiten handelt es sich selbstverständlich nur um die reine Gehzeit und nur um Annäherungswerte, die je nach Kondition, Gehgewohnheit, Witterung und sonstigen Umständen mehr oder weniger stark schwanken können.

## Schwierigkeitsbewertung

Die jeder Wegbeschreibung angefügte Schwierigkeitsbewertung gilt nur für günstige sommerliche Verhältnisse, das heißt normal ausgeapertes Gelände, trockene Felsen, intakte Weganlagen sowie gute Witterung. Ungünstige Verhältnisse, zum Beispiel ungewöhnlich wenig oder viel Schnee, nasse oder vereiste Felsen, schadhafte Wegsicherungen, aber auch Nebel, starker Wind oder große Kälte, können eine an sich problemlose Route durchaus in eine sehr schwierige oder gar unbegehbare verwandeln. Gilt dies schon für niedrigere Berge, so gilt es in noch viel stärkerem Maße für Dreitausender!

## Höhenprofile

Die Höhenprofile entsprechen objektiv zwar den tatsächlichen Gegebenheiten, sie lassen die Anstiege insgesamt aber weniger steil erscheinen als sie bei der Begehung subjektiv empfunden werden. Außerdem kann die tatsächliche Steilheit einzelner Strecken aufgrund des kleinen Maßstabs natürlich nicht dargestellt werden.

### Was sind Dreitausender?

Unter dem Begriff »Dreitausender« versteht man Gipfel mit Höhen zwischen 3000 und 4000 Metern; in Südtirol gibt es eine ganze Reihe von Gipfeln mit Höhen um und knapp über 3000 Meter, mit ansteigender Höhe nimmt ihre Zahl dann kontinuierlich ab, bis schließlich mit Höhen über 3800 Metern nur noch die 3857 Meter hohe Königsspitze und der 3905 Meter hohe Ortler übrig bleiben. Schon das lässt erahnen, wie unterschiedlich Hochgipfel sein können, wobei die Unterschiedlichkeit auch von einer ganzen Reihe anderer Faktoren bestimmt wird, angefangen vom geologischen Aufbau bis hin zur Vergletscherung.

### Wie viele Dreitausender gibt es?

Auf die nicht selten gestellte Frage nach der Zahl der Südtiroler Dreitausender habe ich im landeskundlichen und alpinen Schrifttum noch nie eine Antwort gefunden. Im Zuge der Erarbeitung dieses Buches wollte ich es dann aber doch wissen und habe in einem Kartenwerk des Maßstabs 1:25.000 all jene Punkte über 3000 Meter Höhe erhoben, die einen eigenen Namen tragen, und bin dabei auf ungefähr 350 Gipfel gekommen. Gleichzeitig habe ich aber auch all die namenlosen, aber immerhin mit einer genauen Höhenangabe versehenen Erhebungen gezählt, die die 3000 Meter übersteigen; und auch da ergab sich eine Gesamtzahl von rund 350. Alpinistisch mehr oder weniger interessant sind freilich nur rund hundert Südtiroler Dreitausender.

### Das Gelände im Hochgebirge

Mag man im Idealfall in 3000 Meter Höhe noch eine nahezu geschlossene Grasnarbe und absolut ungefährliches Gelände antreffen, so kann anderswo die

Vegetationsgrenze auch erheblich tiefer liegen. Jedenfalls ist die Strecke, die man im vegetationslosen Ödland und auf Gletschern zurücklegen muss, umso länger, je höher ein Gipfel ist. Dies zu berücksichtigen ist für den Bergsteiger deshalb wichtig, weil im Grasgelände nicht selten noch ein guter Steig vorhanden ist, während er im höher befindlichen Blockwerk, Fels oder Eis oft fehlt und das Steigen entsprechend mühsam, schwierig oder gefährlich sein kann.

### Bergerfahrung

Eine der wichtigsten Eigenschaften, die ein Hochalpinist mitbringen muss, ist neben allgemein guter Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit soviel Bergerfahrung wie möglich. Denn je mehr Situationen man bereits erlebt hat, desto mehr kann man auf eigene Erfahrungswerte zurückgreifen. Diese Bergerfahrung kann man sich allerdings nur nach und nach aneignen, indem man mit kürzeren und leichteren Touren beginnt und sich erfahrenen Hochalpinisten anvertraut.

### Regen und Nebel

Nicht nur nach einem Regen, sondern auch wenn längere Zeit Nebel die Berge umhüllt, setzt sich Nässe auf dem Boden an. Sorgt schon diese für rutschige Felsen und Steine und damit für größere Schwierigkeiten und Gefahren, so erhöhen sich diese noch wesentlich, wenn die Nässe zu Eis gefriert. Da kann manche leichte Route ohne Steigeisen unbegebar werden. Wer eine Dreitausendertour nach dem Abzug einer Schlechtwetterfront vorhat, sollte auch dann Pickel, Steigeisen und Sicherungsutensilien mitführen, wenn kein Schnee gefallen ist und keine Gletscherbegehung geplant ist.

### **Sommerschnee**

Auf Dreitausendern muss den ganzen Sommer über mit Schnee gerechnet werden; einerseits kann sich stellenweise der Altschnee des vergangenen Winters den ganzen Sommer über halten, andererseits schneit es im Hochgebirge auch mitten im Hochsommer und dann speziell im Frühherbst. Bedeckt gut begehbarer Schnee Felsplatten, Geröll oder Gletscherflächen, kann er das Steigen erleichtern, aber aufgeweichter oder sehr harter Schnee kann das Gehen auch erschweren oder gefährlich machen; gefrorene Schneebrücken ermöglichen das Überqueren der Gletscherspalten, aufgeweichte werden zur tödlichen Gefahr; Schnee verdeckt Markierungen und lässt Pfade unkenntlich werden, auf Graten können Schneeverwehungen gefährliche Wechten bilden. Jedenfalls sollte man größere Hochgebirgstouren jahreszeitlich nicht zu früh oder unmittelbar nach Neuschneefällen unternehmen, möglichst Eispickel und Steigeisen mitführen, und natürlich im Bereich von Wechten und auf Schneebrücken größte Vorsicht walten lassen.

### **Begehen von Gletschern**

Ist das Gletschereis schneefrei, nicht zu spaltenreich und nicht zu steil, bereitet seine Begehung mit Steigeisen keine Probleme. Bei entsprechender Achtsamkeit ist kein Sturz in Spalten zu befürchten, da diese ja gut einsehbar sind. Ist das Eis sehr steil, kann der Auf- und Abstieg nur noch mit den Vorderzacken der Steigeisen möglich sein, was entsprechende Übung erfordert.

Vielfach liegt auf der Eismasse eine mehr oder weniger dicke Schneeschicht, unter der sich die Gletscherspalten verbergen. Ist nun die vom Schnee

gebildete »Brücke« zu dünn oder zu aufgeweicht, kann der Bergsteiger bei deren Betreten durchbrechen und in die bisweilen sehr tiefe Spalte stürzen. Daher ist es oberstes Gebot, Gletschertouren nur in Begleitung und nur angeseilt zu unternehmen, wobei der Vorangehende durch Einstoßen des Eispickels vorsichtig die Begehbarkeit des Schnees sondiert. Fährt die Pickelspitze ins Leere, wird man versuchen, die versteckte Spalte zu umgehen oder vorsichtig zu überspringen, wobei sich die Bergsteiger gegenseitig mit dem Seil zu sichern versuchen. Frühzeitiger Auf- und Abstieg, solange der Schnee von der Nacht her noch gefroren ist, kann die diesbezüglichen Gefahren deutlich vermindern.

### **Gletscherrückgang**

Seit der »kleinen Eiszeit« um 1600 herum ist ein ständiger Gletscherrückgang zu verzeichnen, auch wenn es zwischendurch immer wieder kleinere oder größere Gletschervorstöße gegeben hat, wie besonders um 1850. Seit den 1980er Jahren befinden sich die Gletscher nun besonders stark im Rückzug, wodurch sich nicht nur das Landschaftsbild, sondern auch die Begehbarkeit des Hochgebirges verändert. Eisfrei gewordenes Berggelände kann nun je nach Art und Steilheit desselben sowohl schwieriger als auch leichter begehbar sein als dies während der Vergletscherung der Fall war; größenteils wird das Hochgebirge durch den Gletscherrückgang aber wohl unwegsamer, und so manche mittelschwierige Eisroute ist bereits zur sehr schwierigen Felsroute geworden. Außerdem hat an steilen Berghängen, an denen der Gletscher abgeschmolzen ist, die Steinschlaggefahr erheblich zugenommen.

### **Klettersteige**

Die Begehung von Klettersteigen stellt an Können, Erfahrung und Ausrüstung besondere Anforderungen. Der Anfänger sollte sich an solche Touren nicht ohne erfahrene Führung (Bergführer, erfahrener Tourengänger) wagen. Außerdem ist auf Klettersteigen absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sowie etwas Kletterübung vonnöten. Und schließlich bedarf es der an anderer Stelle (S. 15) näher beschriebenen Spezialausrüstung.

### **Kondition und Bergerfahrung**

Je länger eine Tour und je höher ein Tourenziel ist, desto mehr an Gehtüchtigkeit und Bergerfahrung sollte man mitbringen. Wer über beides erst noch in bescheidenem Maße verfügt, begnüge sich zunächst mit kleineren Touren und stecke erst allmählich seine Ziele höher.

### **Hochtouren mit Kindern**

Ich werde oft gefragt, ob diese oder jene Tour »auch für Kinder« geeignet sei. Und da muss ich die Antwort meist schuldig bleiben, außer man beschreibt mir sehr genau, um welches Kind es sich im speziellen Fall handelt. Denn das dreijährige Mädlein ist ebenso ein Kind wie der zwölfjährige Junge. Außerdem kann ein Kind von Natur aus kräftig, trittsicher, schwindelfrei, ausdauernd und gehfreudig sein – oder eben auch nicht. Daher kann es nur im Ermessen und in der Verantwortung der Eltern liegen zu entscheiden, welches Kind auf welcher Tour mitgenommen wird; jedenfalls dürfen Kinder nicht zum Bergsteigen gezwungen werden, und eine Tour ist abzubrechen, wenn ein Kind absolut nicht mehr weiter will oder gar kräftemäßig überfordert ist.

Außenstehende sollten in dieser Hinsicht nur dann Ratschläge erteilen, wenn sie das in Frage kommende Kind wirklich genügend kennen.

### **Bergunfälle**

Hat sich ein Bergunfall ereignet, sollte man möglichst Ruhe bewahren. Befindet sich der Verunglückte in schwer zugänglichem Gelände, ist genau zu überlegen, wie und ob er gefahrlos erreichbar ist; unüberlegtes Zuhilfeeilen kann zu einem weiteren Unfall führen! Wer telefonisch Hilfe – über die **Notrufnummer 112** – anfordert, sollte möglichst präzise Angaben machen über den Unfallort, die Art des Unfalls, die Zahl der Verunglückten und dergleichen mehr.

### **Internationales Notsignal**

Ist die telefonische Form des Hilfeholens nicht möglich, wird das international eingeführte alpine Notsignal gegeben, das jeder Bergsteiger beherrschen sollte. Dieses besteht darin, dass man sechsmal alle 10 Sekunden »ruft«, 1 Minute Pause einlegt, wieder sechsmal alle 10 Sekunden Signal gibt, und so fort, bis irgendwo Antwort gegeben wird. Die Abgabe des Signals erfolgt bei Tag durch Rufen und Schwenken eines auffallenden Kleidungsstückes und nachts durch Rufen und Blinken mit einer Taschenlampe. – Die Antwort wird in Abständen von 20 Sekunden gegeben.

### **Die beste Jahreszeit**

Die beste Zeit für Hochtouren sind im Allgemeinen die Monate Juli, August und September. Ungewöhnlich späte Schneeschmelze, große Schneemengen, ungewöhnlich früher Wintereinbruch im Hochgebirge oder Schlechtwetterperioden können die

günstigste Zeit aber auch verkürzen. Im August ist außerdem mit erhöhter Gewittergefahr und besonders starkem Besucherzstrom zu rechnen.

### **Markierte Wege**

Auf besonders beliebte Hochgipfel führt vielfach ein markierter Steig, oft aber fehlt ein solcher. Und dann gibt es Hochgipfel, bei denen die Markierung am Beginn der Felsregion plötzlich endet. Hier weisen dann zwar oft Steinmännchen und Trittspuren die weitere Richtung, doch nicht immer verlässlich; manchmal führen sie auch in die Irre! Hinsichtlich der Markierungen muss der Berggeher auch damit rechnen, dass im Lauf der Zeit diese oder jene Änderung eintritt, was natürlich auch für den Verlauf der Wege und Pfade gilt.

### **Schutzhütten**

Ein Teil der Südtiroler Schutzhütten sind Eigentum des Landes Südtirol, ein anderer Teil ist im Besitz alpiner Vereine, und einige Hütten sind auch Privateigentum. Die Dauer der Sommerbewirtschaftung reicht im Allgemeinen von etwa Anfang/Mitte Juli bis Mitte/Ende September. Manche Hütten öffnen aber auch – oft witterungsbedingt – früher und schließen später. Wer in der Hauptreisezeit in einem Schutzhaus zu nächtigen gedenkt, sollte sich rechtzeitig anmelden.

### **Informationen**

Da sich auch am Berg ständig und in vielerlei Hinsicht Veränderungen ergeben können, sollte man vor Antritt einer Bergtour stets vor Ort (Tourismusbüro, Alpenverein, Schutzhütte) Auskünfte über die augenblicklichen Verhältnisse einholen, so vor

allem über den Zustand der Wege, die Bewirtschaftung der Hütten, den Betrieb der Bergbahnen, die Begehbarkeit von Gletschern, die Befahrbarkeit von Bergstraßen und dergleichen mehr.

### **Schulung**

Das richtige Verhalten im Hochgebirge, die Handhabung des Seiles und der anderen Ausrüstungsgegenstände sowie die wichtigsten Verhaltensweisen bei einem Unfall sollten möglichst bei einem Alpinlehrgang erlernt werden.

### **Bergschuhe und Bekleidung**

Je höher ein Berg ist, desto mehr muss man mit unwegsamem Gelände (Blockwerk, Fels, Schnee, Eis), mit niedrigeren Temperaturen und im Falle eines Wettersturzes mit Schneefall rechnen. Feste, wasserdichte Bergschuhe mit rutschsicherer Profildummisohle, Regenschutz sowie kälte-dämmende Bekleidungsstücke (Anorak, Pullover, lange Hose, Mütze, Handschuhe) sind daher bei der Besteigung eines Dreitausenders unerlässlich.

### **Spezielle Ausrüstungsgegenstände**

Für die Begehung von Gletschern und Klettersteigen bedarf es spezieller Ausrüstungsgegenstände wie Kletterseil, Eispickel, Steigeisen, Bergsteigerhelm, Klettergürtel, Reepschnur, Eisschrauben und Felshaken; sie seien nachfolgend kurz charakterisiert.

### **Kletterseil**

Das Kletterseil wird bei den in diesem Buch beschriebenen Touren vorwiegend beim Begehen von

Gletschern verwendet und dient zur Vermeidung eines Spaltensturzes oder eines Absturzes in steilem Eisgelände; aber auch in ausgesetztem Felsgelände ist angeseiltes Gehen ratsam.

### **Eispickel**

Der Eispickel dient zum Sondieren versteckter Spalten auf verschneiten Gletschern, er ermöglicht das Hacken von Stufen im steilen Eis oder Hartschnee und er kann auch in sonstigem Steilgelände sehr nützlich sein. Wanderstöcke sind auf dem Gletscher meist kein vollwertiger Ersatz für den Eispickel!

### **Steigeisen**

Es gibt zwei Arten von Steigeisen: die meist zwölfzackigen »richtigen« Steigeisen und die nur vier- oder sechszackigen kleinen »Grödeln«. Die Letzteren sind so klein und leicht, dass man sie sicherheitshalber stets im Rucksack haben sollte. Für längere Gletscherbegehungen sind hingegen die »richtigen« Steigeisen unerlässlich, die heute aber ebenfalls nur ein bescheidenes Gewicht aufweisen. Daher überlege man im Zweifel nicht lange und nehme sie einfach mit.

### **Klettersteigausrüstung**

Auf kürzeren gesicherten Wegstrecken ist im Normalfall keine besondere Ausrüstung notwendig, für die Begehung eines richtigen Klettersteiges gibt es hingegen die spezielle Klettersteigausrüstung, zu der vor allem der Bergsteigerhelm und der Klettergurt gehören. Der Helm schützt hauptsächlich vor Steinschlag und vor Kopfverletzungen im Falle eines Absturzes, während der Klettergürtel, der aus Hüft- und Brustgurt zusammengesetzt ist, den Berg-

steiger im Falle eines Absturzes vor jenen besonderen Verletzungen bewahrt, die durch das gurtlose Anseilen entstehen können.

### **Sicherungsutensilien**

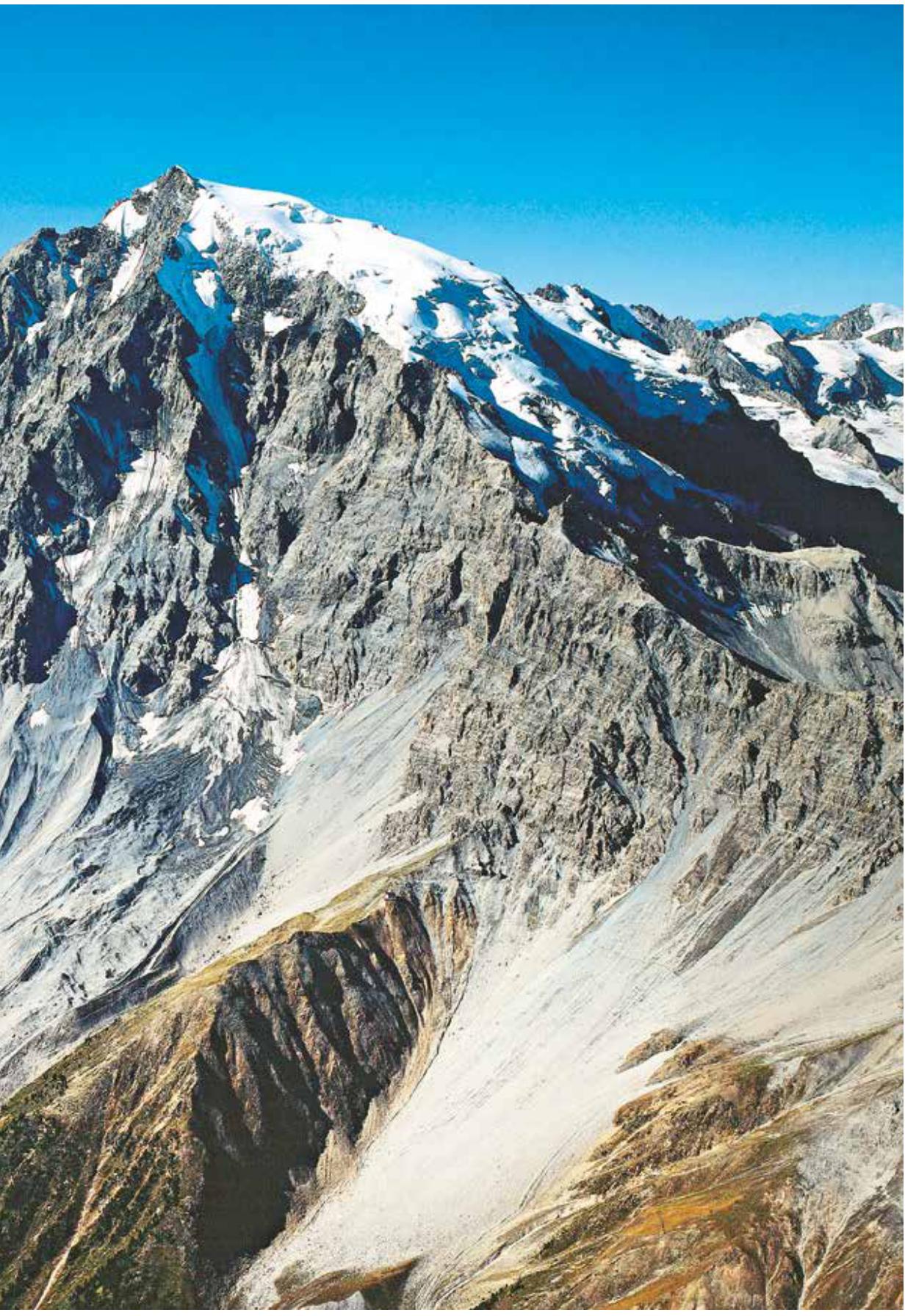
Für Touren, bei denen keine größeren Schwierigkeiten zu erwarten sind und man daher keine speziellen Ausrüstungsgegenstände mit sich führt, empfehle ich zumindest die Mitnahme einiger Sicherungsutensilien, die in einer unerwarteten heiklen Situation rasch eingesetzt werden können, um die Sicherheit zu erhöhen: die erwähnten Grödeln, ein paar Reepschnüre und Karabiner, einen Eisstichel und eventuell einen oder zwei Felshaken.

### **Kleinutensilien**

Was an Kleinutensilien bei keiner größeren Hochtour fehlen sollte, sind Mobiltelefon, Taschenlampe, Rucksackapotheke, Taschenmesser, Wanderkarte und Sonnenschutz.



*Hoch über Sölden die mächtigsten Gipfel Südtirols:  
Königsspitze, Zebrù und Ortler (v. l. n. r.)*





Der Große Schafkopf von Westen gesehen

# Großer Schafkopf 3000 m

Leichte Hochtour auf der Langtauferer Sonnenseite

1

**Die Tour im Überblick** Gschwell – Gschweller See – Wölfelesjoch – Großer Schafkopf – retour

**Orientierung und Schwierigkeit** Für Geh-tüchtige und etwas Geübte unschwierig

**Gehzeiten** Aufstieg knapp 4 Std., Abstieg 3 Std.

**Karten** 1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau); 1:35.000: Tappeiner, Blatt 115 (Münstertal und Umgebung); 1:25.000: Tabacco, Blatt 043 (Vinschgauer Oberland)



7 Std.



13,1 km



1184 Hm

Der Große Schafkopf befindet sich nordseitig über dem mittleren Langtauferer Tal, und wenn er auch einen etwas abwertenden Namen trägt, so handelt es sich doch um einen ausgeprägten und felsigen Hochgipfel, der sich über mehreren kleinen Bergseen stolz in den Himmel erhebt.

Der Berg ist nicht in allen Karten mit einheitlicher Höhe verzeichnet, aber die Unterschiede sind nur sehr gering. So bleibe dahingestellt, ob jene Kartographen recht haben, die ihn etwas niedriger, oder jene, die ihn etwas höher sein lassen. Für uns ist wichtig, dass er ein lohnender Hochgipfel ist – und damit machen wir uns daran, ihn zu ersteigen.

Vom Weiler Gschwell führt uns zunächst ein breiter Weg durch lichten Lärchenwald bergan. Es sind dies sehr steile Bannwaldzonen, aber der Weg steigt nur in mäßig steilen Serpentina an.

Oberhalb der Baumgrenze geht es dann durch weites Grasgelände zum bekannten Langtauferer Höhenweg, und diesen verfolgen wir ein Stück bis zum hübschen Gschweller See.



Am Gipfel des Großen Schafkopfs

Konnten wir bis hierher guten Wegen folgen, so müssen wir uns fortan mit Pfadspuren begnügen. Aber die sind gut markiert und führen über steinige Grashänge unschwierig hinauf ins Wölfelesjoch, wo wir den Südwestgrat des Berges betreten. Dieser Grat ist zwar scharf und felsig, doch er ist gut begehbar und gut markiert.

So erreichen wir schon bald und ohne Probleme das Gipfelkreuz. Und spätestens hier zeigt sich vollends, dass unser Berg ein echter Hochgipfel ist. Das äußert sich nicht zuletzt darin, dass es in weitem Umkreis keinen höheren gibt, und es äußert sich in der Aussicht, die weit nach Norden, Westen und Süden reicht und im Osten von der nahen Gletscherwelt der Öztaler Alpen beherrscht wird.

**Wegverlauf:** Vom Weiler Gschwell im mittleren Langtaufferer Tal (1816 m) auf dem großteils guten Weg 8 zuerst durch einen Lärchenbestand und dann lange über freie Hänge nordwärts mäßig steil empor zum querenden Langtaufferer Höhenweg (2643 m, hier eine alte Zollkaserne) und auf diesem westwärts bis zu einem großen Steinmann nahe dem Gschweller See am Fuß des Südkammes des Berges (2670 m, Wegweiser); nun auf markierten Steigspuren anfangs steil über steinige Grashänge und Blockwerk hinauf ins Wölfelesjoch (2842 m) und rechts, weiterhin der Markierung folgend, über den felsigen Grat unschwierig empor zum Gipfel (3000 m); ab Gschwell knapp 4 Std. – *Abstieg:* am sichersten wieder zur Gänze über den Aufstiegsweg.





Das Kreuz am »Adlerkopf« gegen die Langtauferer Gletscher mit Langtauferer Spitze (links) und Weißkugel

2

**Die Tour im Überblick** Melag – Weißkugelhütte – Schmied – Adlerkopf – retour

**Orientierung und Schwierigkeit** Für trittsichere und schwindelfreie Bergeher nicht schwierig

**Höhenunterschiede** Bis zur Hütte 629 m, von dort zum Gipfel 628 m

**Gehzeiten** Aufstieg zur Hütte 2 ½ Std., von dort zum Gipfel knapp 2 Std.; Abstieg ins Tal insgesamt 3 ½ Std.

**Ausrüstung** Bergbekleidung und Bergschuhe; evtl. Sicherungsutensilien für Ungeübte

**Besonderer Hinweis** Abgesehen von der mit einem Halteseil versehenen Stelle, weist der Westanstieg auch ein paar ungesicherte leichte Kletterstellen (-) auf!

**Karten** 1:50.000: Kompass, Blatt 52 (Vinschgau); 1:25.000: Tabacco, Blatt 043 (Vinschgauer Oberland)



8 Std.



14,3 km



1255 Hm

## Schmied 3170 m

... und »Adlerkopf« über der Weißkugelhütte

Zunächst führt uns der Weg hinauf zur Weißkugelhütte, die bekannt ist für ihre einzigartige Lage. Denn ihr gegenüber erhebt sich das gewaltige, von Gletschern, Moränen und Felsen bestimmte Weißkugelmassiv.

Für gletschererfahrene Hochalpinisten bieten sich von der Hütte aus vor allem die Weißkugel und die Weißseespitze als Gipfelziele an, doch die Hütte besitzt auch einen Dreitausender mit eisfreiem, wesentlich kürzerem und dazu noch gut markiertem Anstieg; oder genauer gesagt, es sind sogar deren zwei – ein kürzerer, aber etwas ausgesetzterer über die Südflanke und den Westgrat des Berges und ein leichter, aber etwas längerer Anstieg über die Ostseite.

So kann man wählen zwischen dem leichteren und dem weniger leichten, am schönsten aber ist es, beide Routen miteinander zu verbinden. Das ergibt eine interessante, kurzweilige Rundtour.



Das Steinmännchen als Gipfelzeichen am höchsten Punkt des Schmied; dahinter ein markanter Felsturm und die Weißseespitze

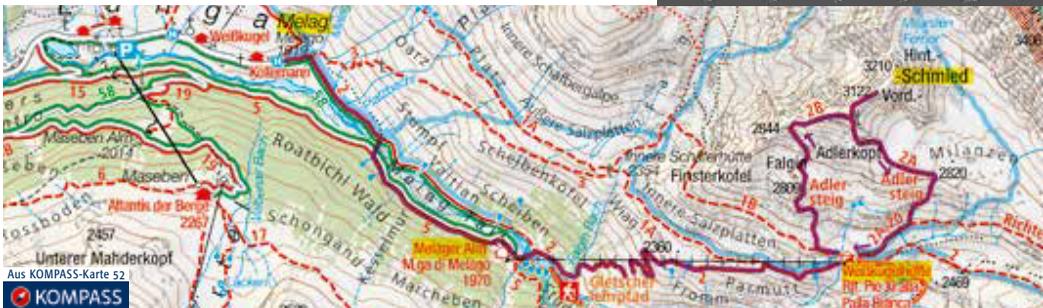
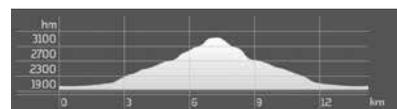
Der Gipfel des Schmied, hinter dem eine tiefe Felsscharte eingeschnitten ist und ein mächtiger Felsturm aufragt, trägt als Gipfelzeichen nur einen Steinmann. Aber dafür steht nur wenig tiefer, auf einer Schulter des Südostgrates, die als Adlerkopf bezeichnet wird, ein stattliches Kreuz, das auch von der Hütte aus deutlich zu erkennen ist und somit eine Art Wegweiser bildet.

Dass die Aussicht hier oben jene der Weißkugelhütte übertrifft, liegt auf der Hand (dass die Karten für den Schmied unterschiedliche Höhen angeben, ändert daran nichts). Und mag auch die Fernsicht nach Norden und Osten etwas eingeschränkt sein, so bietet der Schmied dafür geradezu atemberaubende Einblicke in die sich in der Nähe aufbauenden Felsbastionen sowie den Blick hinüber zur Eiswelt der Weißkugel, die erst von hier oben betrachtet ihre ganze Pracht entfaltet.

**Wegverlauf:** Vom Weiler Melag im hintersten Langtauferer Tal (1915 m) stets auf dem breiten Güterweg (zuerst Mark. 2, dann 5) in schöner ebener Wanderung talein zur Melager Alm (1970 m; Ausschank), bald darauf auf Brücke über den Talbach, und dann auf dem klassischen Hüttenweg 2 hinauf zur Weißkugelhütte (2542 m); ab Melag 2 ½ Std.

Von der Hütte dann der Beschilderung »Schmied« und der nummernlosen Markierung folgend zuerst kurz westwärts zu einer kleinen Hangschulter, dann anfangs über Gras, Blockwerk und stellenweise auch Fels (eine Stelle I-) am Südhang hinauf zum Westgrat, über diesen (hier vereinzelte leichte Kletterstellen, ein Stück mit Halteseil) steil, aber kaum ausgesetzt hinauf zu der aus hellem Blockwerk bestehenden Gipfelhaube und kurz weiter zum Steinmann am höchsten Punkt (3170 m); ab Hütte knapp 2 Std.

**Abstieg:** Entweder wie Aufstieg, oder über die etwas leichtere, zur Gänze markierte Ostroute: Am südseitigen Blockhang kurz hinab zu Wegteilung (rechts geht es zum Westgrat), links auf Steigspuren kurz hinab zum Kreuz am Adlerkopf (3100 m), von da am steilen, aber unschwierigen Grat der Markierung folgend hinab zu einer Zone mit sehr großen Felstrümmern und nach einem sanft absteigenden Geländeerücken hinunter zum querenden Richterweg, der in wenigen Minuten zur Hütte zurückbringt.





68 69

## Lavarellahütte

- Gemütliche und komfortable Hütte im Naturpark Fanes-Sennes-Prags
- GA.Beer: Höchste Microbrauerei der Dolomiten auf 2050 m
- Es wird viel Wert auf eine echte, gesunde Bergküche gelegt, auf frische Produkte und einheimische Gerichte
- Liebevoll eingerichtete Zimmer mit Waschbecken und Lagerplätze, Duschen und finnische Sauna

Familie Frenner-Sógorka | 39030 St. Vigil/Enneberg  
 T +39 0474 501094 | M +39 340 5243516  
 rifugio@lavarella.it | [www.lavarella.it](http://www.lavarella.it)

Öffnungszeiten: von Juni bis Oktober und Dezember bis April

Tour 68/69 – Piz Lavarella/Zehner



**Hanspaul Menara**, 1945 in Sterzing geboren und dort wohnhaft, befasst sich als freischaffender Publizist und begeisterter Wanderer seit Jahrzehnten mit der Natur- und Kulturlandschaft Südtirols. Die Gesamtauflage seiner über 60 Bücher, die zum Teil auch in italienischer und englischer Sprache erschienen sind, umfasst rund 800.000 Exemplare. Öffentliche Auszeichnungen: 1988 Ehrenurkunde der Südtiroler Landesregierung, 2005 Verdienstkreuz des Landes Tirol, 2008 Ehrenmitgliedschaft des Alpenvereins Südtirol.

# Die schönsten 3000er in Südtirol

Im vorliegenden Tourenbuch werden 70 Südtiroler Hochtouren bzw. Dreitausender vorgestellt, von denen sich sehr viele auch für den Normalbergsteiger eignen und weder Gletschererfahrung noch besondere Kletterfertigkeit erfordern; oft kann man sogar markierten Fußpfaden folgen.

Zudem enthält das Buch für Berggeher, die auch anspruchsvolleren Touren gewachsen sind, eine Reihe der besonders klassischen Südtiroler Hochgipfel, die zwar ebenfalls nicht als wirklich schwierig einzustufen sind, bei denen man aber doch Gletscher überschreiten oder gelegentlich etwas heiklere Felspassagen (I.–II. Grad) bewältigen muss.

Mit einleitenden Schilderungen, exakten Wegbeschreibungen und umfangreicher Bildausstattung weist das Buch verlässlich die Wege zu 70 Hochgipfeln Südtirols und vermittelt damit auch ein Kennenlernen von Gebirgsgruppen, die zu den eindrucksvollsten der ganzen Alpen zählen.

ISBN 978-88-7073-996-1



9 788870 739961

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

25 € (I/D/A)