



Südtirol Band 3

Vinschgau • Ortler • Cevedale

inklusive Downloadcode für
GPS-Tracks

PANICO ALPINVERLAG

Südtirol Band 3

Vinschgau | Ortler | Cevedale

ISBN 978-3-95611-159-4

Titelbild Blick auf den Cevedale im Aufstieg zur Köllkuppe. | Foto Ronald Nordmann
Schmutztitel Sonnenaufgang hoch über dem Martelltal. | Foto Andreas Brunner
S. 2/3 Auf den nordseitigen Gletschern der Ortlergruppe bleibt der Schnee über Wochen pulvrig.

Bildnachweis Alle Fotos und Beschreibungen stammen – soweit nicht anders vermerkt – von den Autoren.

Andreas Brunner: Seiten 9, 16, 356, 366, 367
 Michael Heller: Seiten 31, 32
 Gabriela Horrer: Seite 218
 Daniel Ladurner: Seiten 228, 362, 393
 Ivo Rabanser: Seiten 27, 28
 Markus Stadler: Seiten 23, 25, 98, 128, 145, 146, 148–149, 280, 320–321, 330, 338, 340, 343, 404, 405, 413, 422
 Jürgen Weichselbaum: Seite 71

Redaktion,
Layout & Satz
Karten

Tobias Lenk
Panico-Team

1. Auflage 2023 ISBN 978-3-95611-159-4



© by Panico Alpinverlag
Gunzenhauserstr. 1
D-73257 Köngen
Tel. +49 (0) 7024 82780
Fax +49 (0) 7024 84377
www.panico.de

printed Druckerei & Verlag Steinmeier GmbH
Gewerbepark 6
86738 Deiningen
Tel. +49 (0) 9081 29640
Fax +49 (0) 9081 296429
www.steinmeier.net

Die Beschreibung aller Wege und Routen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Die Autoren, der Verlag und sonstige am Führer beteiligte Personen übernehmen jedoch für die Angaben keine Gewähr. Die Nutzung des vorliegenden Führers geschieht auf eigenes Risiko.

© Panico Alpinverlag Köngen – Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buchs darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Panico Alpinverlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort Seite 7

Gebrauch des Führers

Einführung Seite 8
 Gliederung Seite 10
 Routenbeschreibung Seite 12
 Beste Zeit, Zeitangaben, Karten Seite 14
 Routencharakter, Aufstiegslinien, Gipfelanstiege Seite 16
 GPS-Daten, Skitouren guru Seite 18
 Schwierigkeitsskala Seite 20

Wichtige Informationsquellen

Lawinengefahr, Lawinenwarndienst Seite 22
 Wetter, Notfall Seite 23
 Übernachtung, Verkehrsämter Seite 24

Anfahrt, Verkehrslage Seite 26

Skitourengehen naturverträglich Seite 28

Tourengebiete

A	Pflerschtal	Seite	34
B	Ridnauntal	Seite	52
C	Ratschingstal und Jaufental	Seite	76
D	Penser Tal	Seite	98
E	Durnholzer Tal	Seite	126
F	Östliche Sarntaler Alpen	Seite	144
G	Proveis	Seite	164
H	Ulten	Seite	176
I	Martelltal	Seite	206
J	Sulden, Trafoi, Stilsfer Joch	Seite	232
K	Taufers und Schlinig	Seite	254
L	Rojen und Reschen	Seite	280
M	Graun und Planeil	Seite	300
N	Langtaufener Tal	Seite	318
O	Weißkugelhütte	Seite	340
P	Matschertal	Seite	348
Q	Schnalstal	Seite	356
R	Vorderpasseier	Seite	372
S	Pfellers	Seite	392
T	Hinterpasseier	Seite	404

Übersicht aller Tourenziele Seite 424

Kartenübersicht und Kartenlegende Umschlag hinten



Vorwort

„Unglaubliche Vielfalt“ ist wohl der erste Begriff, der uns einfällt, wenn wir die Touren in diesem Buch charakterisieren wollen. Wie sonst sollte man sanfte Wiesenhänge mit schroffen Gletscherbrüchen und allen möglichen Abstufungen, die dazwischen liegen, auf einen Nenner bringen?

Gerade diese Vielfalt führt dazu, dass im vorliegenden Buch Leser jeder Könnensstufe interessante Skitourenvorschläge finden. Während vor allem im Osten – um Sterzing und in den Sarntaler Alpen – einfachere Touren überwiegen, erwarten einen in den Südlichen Stubai Alpen, den Ötztaler Alpen sowie in der Ortlergruppe oft lange und vergletscherte Routen auf Gipfel, die zu den höchsten der Ostalpen gehören. Ganz im Westen, an der Grenze zur Schweiz hin, wird es dann wieder sanfter, mit einer bunten Mischung aus einfacher und schwieriger zu erreichenden Gipfelzielen.

Namhafte und anspruchsvolle Gipfel wie Cevedale, Piz Sesvenna und Weißkugel locken alpin versierte Skitourenkönnner, während wunderschöne, aber einfache Ziele wie Königsanger, Mareiter Stein oder Fleckner dem noch wenig geübten geeignete Einstiege in die Welt des Tourengehens ermöglichen.

Nur in wenigen Kapiteln dieses Führers gibt es Schutzhütten, die im Winter eine höher gelegene Unterkunft bieten. Die meisten Touren starten im Tal, was beim Aufstieg eben entsprechend mehr Höhenmeter bedeutet. Eine komfortable Unterkunft im Tal lässt diese Mühen schnell vergessen.

Als Besonderheit sei noch erwähnt, dass Südtirol über ein gut ausgebautes ÖPNV-Netz verfügt und auch für Bergfreunde, die möglichst klimafreundlich unterwegs sein wollen, viele gut erreichbare Ziele bietet – „Unglaubliche Vielfalt“ für wirklich alle!

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern viel Spaß und erfolgreiche sowie unfallfreie Skitouren im westlichen Teil der Südtiroler Skiberge.

Jan Piepenstock & Martin Schvienbacher

■ Pulverschnee und Sonnenschein, da lacht das Herz.

Tourengebiet D: Penser Tal

Das Haupttal in den Sarntaler Alpen bildet die Verlängerung des Sarntals, welches von Bozen bis Astfeld reicht und weiter nach Norden hin bis zum Penser Joch, dem im Winter geschlossenen Passübergang nach Sterzing. Auf den über 20 Kilometern Länge gibt es zahlreiche Skitourenmöglichkeiten unterschiedlichsten Charakters. Besonders erwähnenswert ist, dass man sehr viele der Ausgangspunkte mit dem ÖPNV erreichen kann. So lassen sich hier bestens einige autofreie Urlaubstage verbringen.

Stützpunkt Alle Touren werden vom Tal aus gemacht.

Anfahrt **Mit dem ÖPNV:** Von Bozen mit dem Bus über Sarnthein in das Penser Tal. Mit der Linie 150 können alle Touren dieses Kapitels angefahren werden.

Mit dem PKW: Über Bozen auf der SS508 in das Sarntal. Kurz hinter Sarnthein, dem Hauptort des Sarntals, biegt man in Astfeld nach links in Richtung Weissenbach/Pens ab.

Infos Tourismusverein Sarntal, www.sarntal.com, +39 0471 623 091

Karte Tabacco Nr. 040 „Sarntaler Alpen“ 1:25 000

☐ Ankunft in Pens nach der Abfahrt vom Durnholzer Jöchl.



Touren		
D1	Stoanane Mandln, Karkofel	S. 100
D2	Großer Mittagler	S. 102
D3	Sam (Schmelzer Kreuz)	S. 103
D4	Essenbergspitze	S. 104
D5	Ochsenrast (Ebenberg)	S. 106
D6	Seebelspitze	S. 107
D7	Mudatsch	S. 108
D8	Sarner Weißhorn	S. 110
D9	Ochsner	S. 111
D10	Astenberg	S. 112
D11	Tatschspitze	S. 113
D12	Sulzspitze	S. 115
D13	Hörtlahner Spitze – aus dem Tramintal	S. 118
D14	Karnspitze, Durnholzer Jöchl – von Pens	S. 120
D15	Hurler	S. 121
D16	Kallmanspitze	S. 122
D17	Radelspitze	S. 123
D18	Leiterspitze	S. 124



1. Stoanerne Mandln 2001 m Karkofel 2114 m

Diese beiden wirklich sehr einfachen Gipfelziele sind die perfekten Kandidaten für Skitourenneulinge oder wenn die Lawinlage anderweitige Unternehmungen untersagt. Besonders die Tour zu den Stoanernen Mandln lässt sich oft auch bei einer ansonsten angespannten Situation noch guten Gewissens absolvieren.



AP Sarner Skihütte (Rifugio Sarentino) am Ende einer langen und schmalen Bergstraße über Sarthein. Mit dem PKW vom Ortszentrum auf der Andreas-Hofer-Straße nach Westen und an einer Abzweigung nach rechts den Schildern zur Sarner Skihütte folgen (8 km ab Sarthein). ÖPNV Haltestelle Sarthein (Bus Linie 150).

Schw 1 | L **HR** N/S **D** 3 km / 3,5 km

AH 1610 m **HM** 390 / 500 **Zeit** 1½ h / 2 h

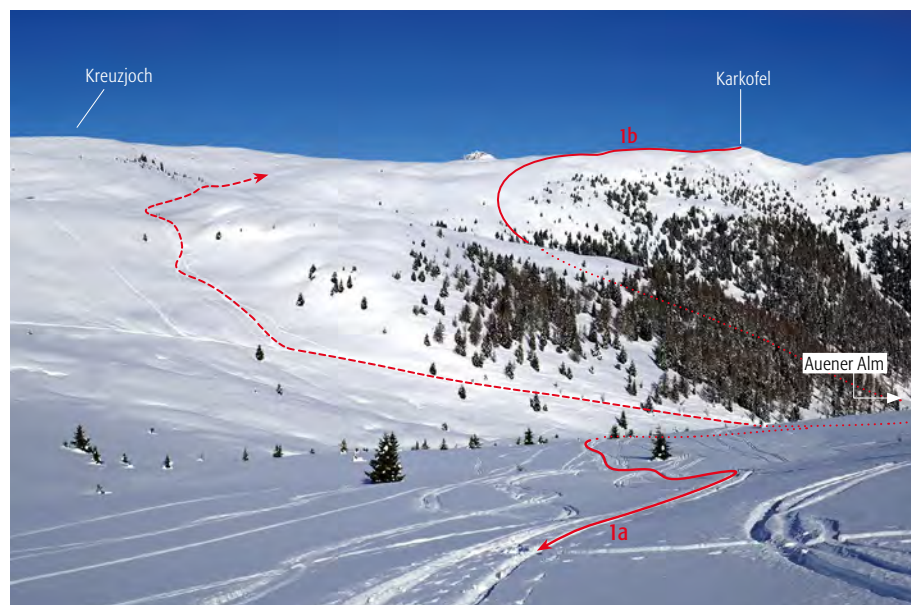
Aufstieg Beim Parkplatz der Sarner Skihütte nach Westen auf zumeist noch geräumter Straße in den Wald und sogleich nach links auf den Almweg zur Auener Alm (1798 m).

a) Für die Tour zu den Stoanernen Mandln folgt man dem Bachlauf weitere 100 Höhenmeter, bevor man nach Süden über weite Hochflächen ganz flach ansteigend auf die Kuppe mit den markanten Steinmännern kommt.

b) Zum Karkofel biegt man bei der Auener Alm rechts ab und steigt über das aufsteilende Gelände des Taleinschnitts Richtung Westen. Dabei hält man sich, bis man die Baumgrenze überwunden hat, eher links am Hang, dreht dann in einem weiten Bogen nach rechts und erreicht schließlich den breiten, flachen Rücken der zum Gipfel führt.

Abfahrt Wie Aufstieg.

Variante Bei kritischen Lawinbedingungen kann man den Aufschwung westlich der Auener Alm Richtung Karkofel umgehen. Dazu folgt man zuerst noch 100 Höhenmeter dem Bach Richtung Auener Jöchl und biegt dann nach Norden in Richtung Kreuzjoch über einen kurzen Aufschwung ab. Vom Kreuzjoch führt schließlich ein breiter Rücken nach Südosten zum Karkofel.



7. Mudatsch 2604 m

Der Mudatsch ist ein recht anspruchsvolles Ziel, ein steiles Kar und eine ausgesetzte Gratpassage sind zu bewältigen. Und die häufig schneebedadenen Südosthänge über dem Oberbergtal warten des Öfteren mit einer lawinengefährlichen Situation auf. Es braucht also entweder einen lawinensicheren Tag oder man wartet bis sich die Steilhänge entladen haben.



AP	Weissenbach im Penser Pal, etwa 13 km nördlich von Astfeld. Gleichnamige Bushaltestelle der Linie 150. Parkplatz am Ortsausgang links.				
Schw	3 ZS+	HR	N, W	D	6 km
AH	1340 m	HM	1260	Zeit	4 h

Aufstieg Vom Parkplatz am Weißen Bach nach Westen zu den Winkhöfen hinauf und entlang der Forststraße an einer Felswand entlang in das Tal hinein. Kurz nach Ende der rechtsseitig liegenden Felswand geht es an einer Abzweigung nach rechts auf dem Forstweg mit den Nummern 8 und 9 durch den Wald in das Oberbergtal hinein und in diesem nach Norden zu den Oberberghütten auf 1840 m Höhe. Man bleibt bis auf 2000 m im Tal und steigt dann über eine Steilstufe nach Nordosten hinauf zur Oberen Oberberg Alm (2150 m). Hier dreht der Weg nach Osten und im Talboden bleibend geht es dem Gerölljoch entgegen. Auf 2400 m Höhe biegt man nach rechts ab und steigt nach Süden auf den Nordostrücken des Mudatsch. Zuletzt zu Fuß über den teils ausgesetzten Grat nach rechts zum höchsten Punkt.

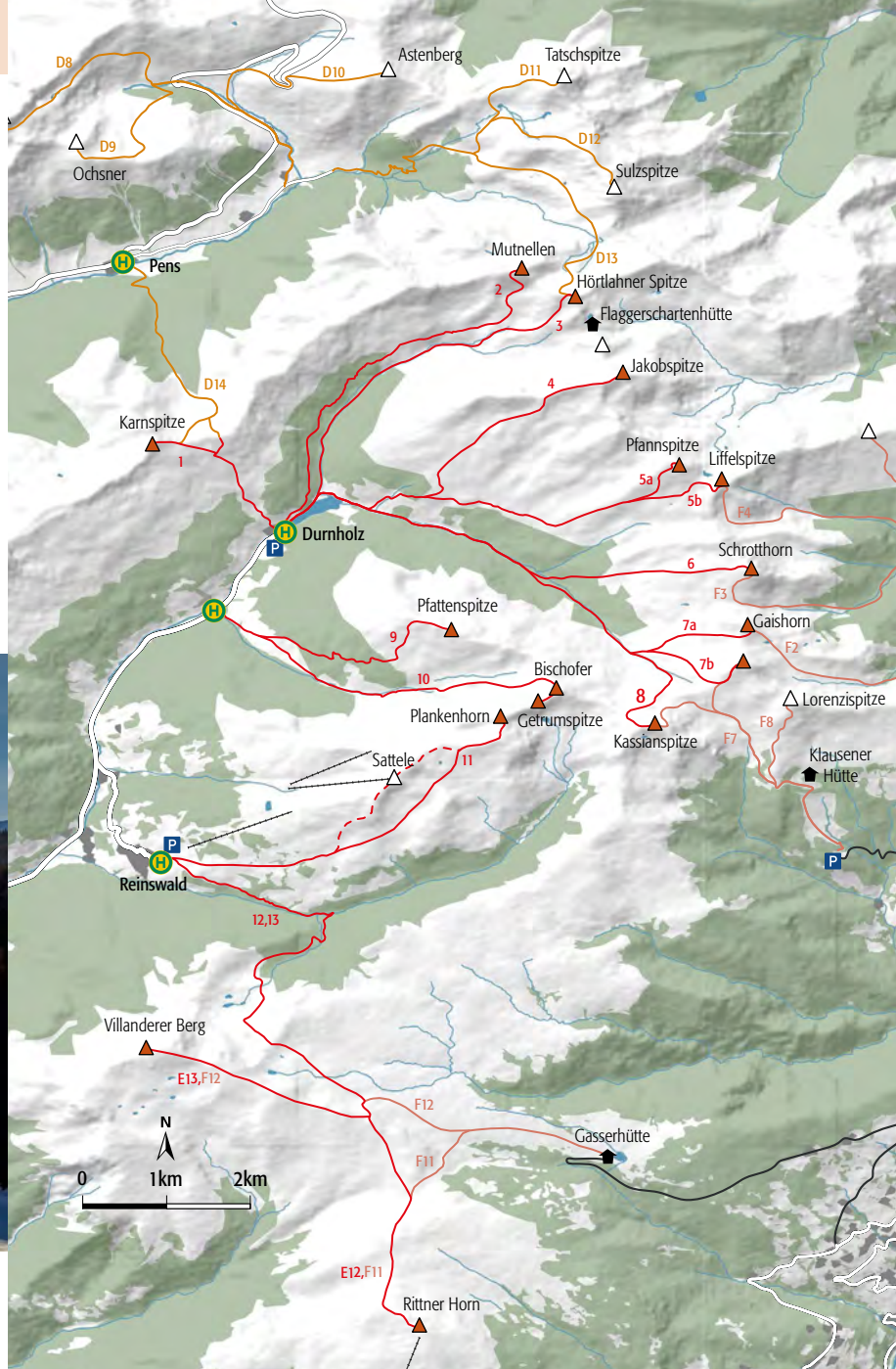
Abfahrt Wie Aufstieg.

Variante Auf 2400 m Höhe sehr steil nach Norden in das Gerölljoch, der markanten Schulter rechts unterhalb des Sarner Weißhorns, und Abfahrt auf D8 zu den Astnerhöfen im Penser Tal.



Touren	E1 Karnspitze (Durnholzer Jöchl) – von Durnholz	S. 130
	E2 Mutnellen	S. 132
	E3 Hörtlahner Spitze – von Durnholz	S. 133
	E4 Jakobspitze	S. 134
	E5 Pfannspitze, Liffelspitze – von Durnholz	S. 135
	E6 Schrotthorn – von Durnholz	S. 136
	E7 Gaishorn, Plankenhorn – von Durnholz	S. 137
	E8 Kassianspitze – von Durnholz.....	S. 138
	E9 Pfattenspitze	S. 139
	E10 Getrumspitze, Bischofer	S. 140
	E11 Plankenhorn – aus dem Skigebiet Reinswald	S. 140
	E12 Rittner Horn – aus dem Skigebiet Reinswald	S. 142
	E13 Villanderer Berg – aus dem Skigebiet Reinswald	S. 143

☐ Rückkehr nach Durnholz – Blick über den zugeschneiten See auf den Ausgangspunkt.



1. Karnspitze 2412 m Durnholzer Jöchl 2235 m – von Durnholz

Die kürzeste und wohl auch leichteste Skitour des Durnholzer Tals führt von Durnholz vorbei am gleichnamigen Jöchl zum Gipfel der Karnspitze – lediglich die letzten 50 Höhenmeter sind etwas steiler. Das Durnholzer Jöchl ist auch ein beliebter Übergang in das Penser Tal (Kapitel D) und wird bei Durchquerungen der Sarner Alpen fast immer angesteuert. Vom Gipfel aus genießt man einen nahezu vollständigen Überblick auf die Tourenmöglichkeiten, die vom Durnholzer See aus angegangen werden.



AP Letzter Parkplatz am Ende der öffentlichen Straße bei einer kleinen Brücke. ÖPNV: Bushaltestelle Salchermoos.

Schw 1–2 | **WS** **HR** SO **D** 3 km

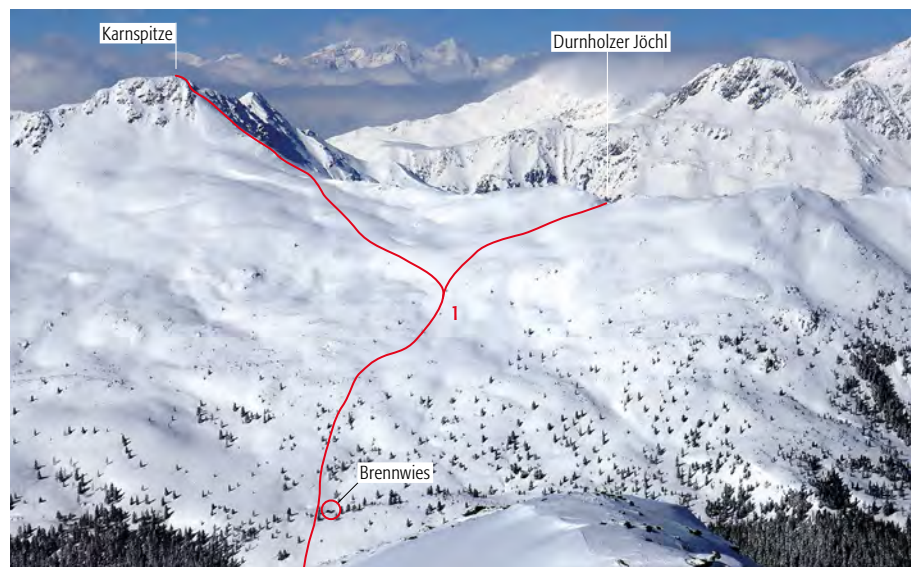
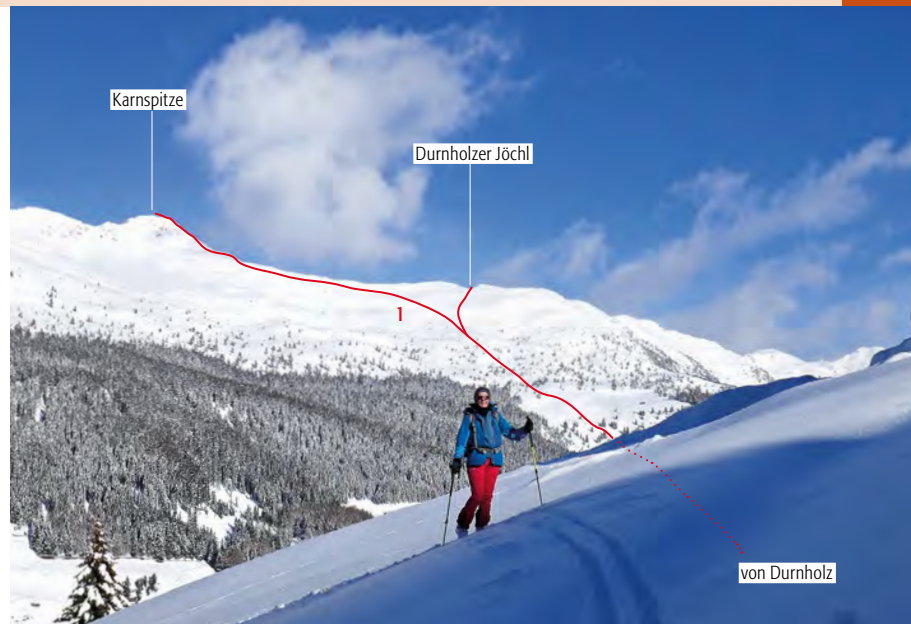
AH 1510 m **HM** 900 **Zeit** 3 h

Aufstieg Über die Brücke und sogleich nach Norden ansteigen, einmal eine Straße überqueren und bis oberhalb der Häuser von Durnholz gehen. Jetzt leicht links haltend über Almwiesen und durch lichten Baumbestand höher, auf 1850 m links an der kleinen Brenn Wies Hütte vorbei. Eine Stufe in 2100 m Höhe links umgehen und oberhalb dieser leicht rechts haltend in das Durnholzer Jöchl (2231 m).

Zur Karnspitze verlässt man die Route bereits unterhalb des Durnholzer Jöchls, wendet sich ab 2150 m Höhe allmählich nach Westen und hält auf den Ostgrat der Karnspitze zu. Die letzten Höhenmeter auf dem Grat muss man gegebenenfalls zur Fuß bewältigen.

Abfahrt Wie Aufstieg.

Variante Abfahrt auf D14 nach Pens.



6. Schrotthorn 2590 m – von Durnholz

Über dem Großalmtal reiht sich ein perfekter Skitourengipfel an den nächsten. Auch das Schrotthorn zählt dazu. Hier findet man reine Westhänge, die noch weniger Sonneneinstrahlung abbekommen als die beiden Nachbar Gipfel (E5). Das kann mitunter positive Auswirkungen auf die Schneedecke haben.



AP	Letzter Parkplatz am Ende der öffentlichen Straße bei einer kleinen Brücke. ÖPNV: Bushaltestelle Durnholz.				
Schw	2 WS	HR	W	D	6,5 km
AH	1510 m	HM	1080	Zeit	3½ h

Aufstieg Auf der gesperrten Straße hinauf zum See (hier befindet sich die Bushaltestelle Durnholz) und links des Sees (Straße) oder rechts (Fußweg) an das Nordostende des Sees. Nun auf der Straße nach Osten in das Großalmtal bis zum oberen Rand der Gallwiese auf 1730 m Höhe. Von dort genau nach Osten, zuerst durch den Wald, dann über freie Almwiesen ohne Hindernisse direkt auf den Gipfel des Schrotthorns zu, den man zuletzt in einem Bogen von links nach rechts erreicht.

Abfahrt Wie Aufstieg.

Variante Abfahrt auf F3 über die Schalderer Scharte nach Osten in das Schalderer Tal.



7. Gaishorn 2519 m Plankenhorn 2547 m – von Durnholz

Die beiden am östlichsten stehenden Berge über dem Talschluss des Großalmtals. Und wieder zwei perfekte Skitourenziele, allerdings mit einem recht langen Talhatscher. Da beide Gipfel bis auf 2000 m Höhe auf der identischen Route erstiegen werden, ist es durchaus zu erwägen beide Berge am selben Tag zu ersteigen. So lohnt sich der Weg durch das langgestreckte Großalmtal gleich doppelt.



AP	Letzter Parkplatz am Ende der öffentlichen Straße bei einer kleinen Brücke. ÖPNV: Bushaltestelle Durnholz.				
Schw	2 WS	HR	W / W	D	8 km / 7,5 km
AH	1510 m	HM	1000 / 1040	Zeit	3½ h / 3½ h

Aufstieg Wie bei Tour 6 beschrieben ans Nordostende des Durnholzer Sees und weiter auf der Straße in das Großalmtal. Immer am Bach entlang ohne Schwierigkeiten bis auf 2000 m Höhe.

a) Zum Gaishorn gut 400 Höhenmeter nach Osten in die Scharte zwischen Gaishorn und Plankenhorn und nach links auf dem Rücken oder alternativ etwas rechts des Rückens bis auf den Gipfel.

b) Zum Plankenhorn dem Talverlauf nach Südosten in die Fortschellscharte folgen und aus dieser nach links auf den Gipfel steigen.

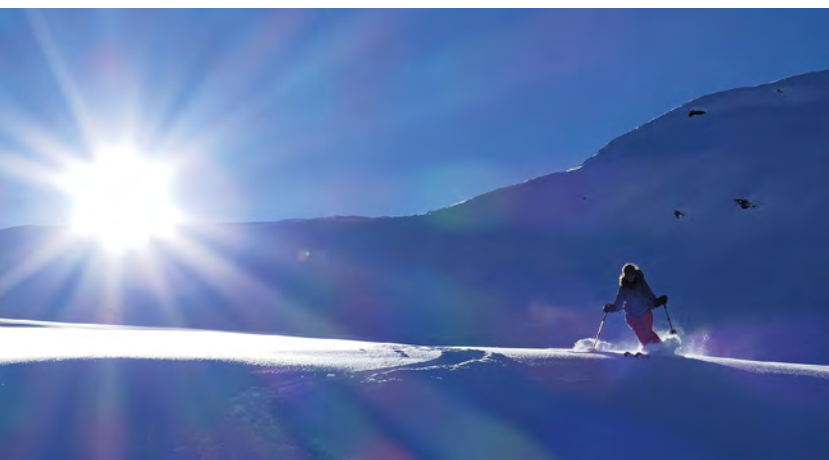
Abfahrt Wie Aufstieg.

Varianten Überschreitungsmöglichkeiten über das Gaishorn auf F2 in das Schalderer Tal, sowie über das Plankenhorn auf F7 nach Latzfons.






































Nr.	Berg	Gipfelhöhe	Schw	HR	D	HM	Zeit	Seite
A Pflerschtal 34								
A1	Bodnerberg	2310 m	2 ZS-	N	6 km	1050	3½ h	36
A2	Wetterspitze	2709 m	2-3 ZS+	N	7,5 km	1430	5 h	38
A3	Maratschspitze	2652 m	2-3 ZS	N	7 km	1250	4 h	39
A4	Maurerspitze	2628 m	2 ZS-	N	6,5 km	1250	4 h	42
A5	Ellespitze	2661 m	2 ZS	N	7 km	1270	4 h	43
A6	Hocheck	2868 m	2-3 ZS+	N, O	6,5 km	1490	5 h	44
A7	Aglsspitze	3194 m	3 ZS-	O	8,5 km	1800	6 h	47
A8	Schneespitze	3174 m	3 S-	S, O	7,5 km	1800	6 h	48
A9	Telfer Weißen	2565 m	2 ZS	O, N	5 km	950	2½ h	49
A10	Geierskragen	2309 m	2 WS+	S, O	4 km	950	3 h	50
A11	Hoher Lorenzen	2315 m	1-2 WS+	SO	3 km	970	3 h	51
B Ridnauntal 52								
B1	Mareiter Stein	2192 m	1 L+	N	4 km	760	2½ h	54
B2	Wurzer Alpeispitze	2220 m	1 WS	N	4 km	850	3 h	55
B3	Einachtspitze	2304 m	2 WS+	N, O	4,5 km	900	3 h	57
B4	Hochspitze	2424 m	2 ZS-	N, NW	4,5 km	930	3 h	59
B5	Ratschinger Kreuz	2359 m	2 ZS-	N	4 km	850	3 h	60
B6	Zunderspitze	2380 m	2-3 ZS	N	4 km	980	3½ h	62
B7	Gleckspitze	2620 m	2-3 WS+	N	8 km	1220	4½ h	66
B8	Ratschinger Weiße	2822 m	2-3 ZS-	N	10 km	1420	5½ h	67
B9	Botzer	3251 m	3 S	alle	12 km	1960	6½ h	69
B10	Wilder Freiger	3418 m	3-4 S-	N, O, S	11 km	2120	7 h	73
B11	Wetterspitze	2780 m	2-3 ZS-	SW	4 km	1330	4½ h	74

Powderfreuden im Nordkar der Wurzer Alpeispitze (B2)



Nr.	Berg	Gipfelhöhe	Schw	HR	D	HM	Zeit	Seite
C Ratschings- & Jaufental 76								
C1	Fastnachter	2268 m	1 L	N	4 km	950	3 h	80
C2	Fleckner	2331 m	1 L+	N	3,5 km	820	2½ h	82
C3	Saxner	2358 m	1-2 WS	N	3,5 km	850	2½ h	83
C4	Glaitner Hochjoch	2389 m	1-2 WS	N, O	4 km	880	3 h	86
C5	Kleine Kreuzspitze	2513 m	2 WS+	O, N	4,5 km	1030	3½ h	87
C6	Hohe Kreuzspitze	2743 m	2-3 ZS	O, N	5,5 km	1260	4 h	88
C7	Ratschinger Weiße	2822 m	3 S-	O, S	5 km	1360	4½ h	91
C8	Zinseler	2422 m	1-2 WS	N, SW	4 km	970	3 h	92
C9	Gänskragen	2322 m	1-2 WS	NW	5 km	1070	3½ h	94
C10	Röthenspitze	2441 m	2 WS+	N, W	6 km	1200	4 h	95
C11	Hochplattspitz	2545 m	3 ZS+	NW	4 km	1050	3½ h	96
D Penser Tal 98								
D1	Stoanane Mandln, Karkofel	2001 m	1 L	N	3 km	500	1½ h	100
D2	Großer Mittager, Windspitze	2422 m	1 WS-	S	3,5 km	740	2½ h	102
D3	Sam (Schmelzer Kreuz)	2144 m	1 L+	S	2,5 km	580	2 h	103
D4	Essenbergspitze	2316 m	2 WS+	O	7 km	1240	4 h	104
D5	Ochsenrast (Ebenberg)	2136 m	1 WS-	NW	4 km	750	2½ h	106
D6	Seebispitz	2347 m	2 WS+	NW	7 km	1000	3 h	107
D7	Mudatsch	2604 m	3 ZS+	N, W	6 km	1260	4 h	108
D8	Sarner Weißhorn	2705 m	2-3 ZS+	NO, SO	6 km	1200	4 h	110
D9	Ochsner	2391 m	2 WS+	S	5 km	860	3 h	111
D10	Astenberg	2367 m	1 L+	W	5 km	820	3 h	112
D11	Tatschspitze	2526 m	2 ZS-	W, S	5 km	980	3 h	113
D12	Sulzspitze	2572 m	2 ZS-	W, S, N	5 km	1100	3½ h	115
D13	Hörtlahner Spitze	2653 m	2 ZS+	N, W	6 km	1150	3½ h	118
D14	Karnspitze, Durnholzer Jöchl	2412 m	2 WS	N	4,5 km	950	3 h	120
D15	Hurler	2405 m	2 WS-	NW	4 km	1150	3½ h	121
D16	Kallmannspitze	2398 m	2 WS	NW	4,5 km	1180	4 h	122
D17	Radelspitze	2422 m	2 WS	W	4 km	1300	4 h	123
D18	Leiterspitze	2375 m	2 WS	S	4 km	1120	3½ h	124
E Durnholzer Tal 126								
E1	Karnspitze, Durnholzer Jöchl	2412 m	1-2 WS	SO	3 km	900	3 h	130
E2	Mutnellen	2659 m	2-3 ZS	S, W	6,5 km	1140	4 h	132
E3	Hörtlahner Spitze	2660 m	2-3 ZS-	S, W	8 km	1140	4 h	133
E4	Jakobspitze	2737 m	2 WS+	SW	6,5 km	1230	4 h	134
E5	Pfannspitze, Liffelspitze	2621 m	2 WS	SW	6 km	1180	3½ h	135
E6	Schrothorn	2590 m	2 WS	W	6,5 km	1080	3½ h	136
E7	Gaishorn, Plankenhorn	2519 m	2 WS	W	8 km	1000	3½ h	137
E8	Kassianspitze	2581 m	2 WS+	N	7,5 km	1070	3½ h	138
E9	Pfättenspitze	2432 m	1-2 WS	SW	4 km	980	2½ h	139
E10	Getrumspitze, Bischofer	2569 m	3 WS+	W	5,5 km	1130	3½ h	140
E11	Plankenhorn	2589 m	2 WS	S, SW	5,5 km	1110	3½ h	140
E12	Rittner Horn	2260 m	1 L+	alle	11 km	950	4 h	142
E13	Villanderer Berg	2509 m	1-2 L+	alle	8 km	1040	3½ h	143



















Nr.	Berg	Gipfelhöhe	Schw	HR	D	HM	Zeit	Seite
F Östliche Sarntaler Alpen        144								
F1	Eisköfele	2421 m	2 WS	N,W	5 km	970	3 h	150
F2	Gaishorn	2519 m	2 WS	N, O	6 km	1070	3 h	151
F3	Schrothorn	2590 m	2 WS+	S, O	4,5 km	1140	3½ h	152
F4	Liffelspitze	2590 m	2 ZS-	S, O	5,5 km	1130	3½ h	153
F5	Kaserscharte, Kasebacher Hömdl	2370 m	1-2 S	S	5 km	1120	3½ h	154
F6	Schneelahnspitze, Karspitze	2539 m	1-2 WS	SO	3 km	960	3 h	155
F7	Kassianspitze, Plankenhorn	2581 m	2 ZS+	S, N	5 km	1030	3 h	156
F8	Lorenzspitze	2487 m	2 WS+	S	3,5 km	940	3 h	158
F9	Eisköfele	2421 m	1-2 L+	S, W	4 km	990	3 h	159
F10	Königsanger	2436 m	1-2 L+	S	4 km	1000	3 h	160
F11	Rittner Horn	2260 m	1 L	O, N	6 km	500	2 h	162
F12	Villanderer Berg	2509 m	1-2 L+	SO	6,5 km	760	2½ h	163
G Proveis        164								
G1	Stübele	2671 m	2 ZS	S, O	6 km	1550	4½ h	166
G2	Ilmspitz	2656 m	2-3 ZS+	SO	6 km	1500	4½ h	167
G3	Seespitz	2656 m	2 WS	O, SO	4 km	1050	3 h	168
G4	Hochwart	2627 m	2-3 ZS	S, SO	5 km	1200	3½ h	170
G5	Schöngrubspitze	2459 m	1-2 WS+	S, SO	3 km	800	2 h	171
G6	Kornigl-Umrandung	2272 m	1-2 WS	alle	3,5 km	800	2½ h	174
G7	Laugen	2434 m	2 WS+	SW	5,5 km	800	2½ h	175
H Ulten        176								
H1	Stange	2105 m	1 L	N, O	4,5 km	600	2 h	180
H2	Reatspitz (Samerberg)	2568 m	2 ZS	S, NW	6,5 km	1400	4½ h	181
H3	Seespitz	2415 m	2 WS	NW, NO	7 km	1200	4 h	182
H4	Ilmspitz	2656 m	2-3 ZS	SW, NW	6,5 km	1400	4½ h	182
H5	Stübele	2671 m	2-3 ZS	SW, NW	8 km	1400	4½ h	184
H6	Cima Trenta (Walscher Berg)	2629 m	2 WS+	O, N	9 km	1350	4½ h	186
H7	Breitbichl	2687 m	1-2 WS	NW, NO	6 km	1000	3 h	188
H8	Karspitz	2751 m	2 WS	NW, NO	8 km	1350	4 h	189
H9	In die Wänd	2763 m	1-2 WS+	NW	4,5 km	900	3 h	191
H10	Gleck	2955 m	2 WS	NW, NO	7 km	1100	3½ h	192
H11	Vordere Eckenspitze	3381 m	3-4 S	O	5 km	1500	4½ h	194
H12	Hinterer Eggenspitze	3443 m	3 ZS+	NO, O	7 km	1550	5 h	195
H13	Zufritt	3439 m	3 S-	S, O	7,5 km	1550	5 h	199
H14	Tuferspitz	3091 m	2 ZS	SO, S	7,5 km	1300	4 h	200
H15	Hasenohr – aus Flatschbergtal	3257 m	2-3 ZS	S, SW	8 km	1500	5 h	201
H16	Hasenohr – von der Steinrast	3257 m	2-3 ZS	N, O	8 km	1550	5 h	202
H17	Hoher Dieb	2730 m	2 WS	NO, S	5,5 km	1050	3 h	204
H18	Rontscher (Muttegrub)	2736 m	2 WS	SW, S	6 km	1100	3 h	205

Nr.	Berg	Gipfelhöhe	Schw	HR	D	HM	Zeit	Seite
I Martelltal        206								
I1	Kleines Hasenohr	3131 m	3 WS+	N	11 km	2050	6½ h	210
I2	Zufritt	3439 m	3 S-	W, NO	7 km	1600	5 h	211
I3	Altplittschneid	3228 m	2 WS	S, NW	7 km	1400	4 h	213
I4	Lorcher Spitze	3346 m	2-3 ZS	S, NO	6,5 km	1500	5 h	214
I5	Hinterer Nonnenspitze	3252 m	2-3 WS+	N	6 km	1400	4 h	215
I6	Schranspitze	3356 m	2-3 WS+	N, NO	5,5 km	1500	4½ h	216
I7	Zufallhütte	2265 m	1 L	O, SO	2 km	200	¾ h	218
I8	Marteller Hütte	2610 m	1 WS	O, SO	2 km	550	1 h	219
I9	Veneziaspitzen	3370 m	2-3 WS	NO, NW	6,5 km	1350	4 h	220
I10	Köllkuppe (Cima Marmotta)	3331 m	2-3 WS	N, W	3,5 km	800	2½ h	221
I11	Cevedale	3767 m	3 ZS-	NW, O	7,5 km	1200	4½ h	222
I12	Eisseespitze	3230 m	2-3 WS	S, O	7 km	1000	3½ h	224
I13	Butzenspitze	3300 m	2 WS+	S, SO	6,5 km	1050	3½ h	225
I14	Madritschspitze	3265 m	2 WS	S, O	6 km	1000	3 h	225
I15	Plattenspitze	3422 m	2 WS	S, O	6,5 km	1400	4 h	226
I16	Äußere Pederspitze	3406 m	2 WS	S	6 km	1400	4½ h	227
I17	Kalfanwand	3061 m	1-2 L	S, SO	4 km	1150	3½ h	228
I18	Lyfispitze	3338 m	3 S-	S, SO	5 km	1450	4½ h	229
I19	Schluderspitz	3230 m	2-3 WS+	SW, SO	5,5 km	1500	4½ h	230
I20	Laaser Spitz (Orgelspitz)	3305 m	2-3 ZS	S, SO	4 km	1400	4 h	230
J Sulden, Trafoi, Stilsfer Joch        232								
J1	Kleiner Angelus	3318 m	2 WS+	NW, SW	7 km	900	3½ h	236
J2	Vertainspitze	3545 m	2-3 ZS	SO, SW	6 km	1600	5 h	238
J3	Plattenspitze	3422 m	2 WS+	NW, SW	5,5 km	1500	4½ h	239
J4	Hinterer Schöntaufspitze	3325 m	2-3 ZS	NW	4,5 km	1400	4 h	240
J5	Hintergratkopf	2813 m	1-2 WS	S, O	4 km	500	2 h	242
J6	Casati Hütte	3269 m	2-3 WS	W, SO	7,5 km	1350	4¼ h	243
J7	Cevedale	3767 m	2-3 ZS	NW	2,5 km	500	1½ h	245
J8	Suldenspitze	3776 m	1 L	S	0,5 km	100	½ h	245
J9	Rifugio Pizzini-Frattola	2700 m	2-3 WS+	W, S	3 km	-550	½ h	246
J10	Königspitze	3851 m	3-4 S+	SO, S	3,5 km	1150	4 h	246
J11	Ortler	3905 m	4 S	NO, NW	7 km	2300	6½ h	248
J12	Tucketspitze	3354 m	2-3 WS	N	6 km	1600	5 h	250
J13	Geisterspitz	3467 m	2-3 WS+	N, O	5 km	1300	4 h	251
J14	Piz Chavalatsch	2762 m	2 WS	SO, S	5 km	1050	3 h	252
J15	Munwarter	2762 m	1-2 L	O, S	5 km	1100	3½ h	253

Nr.	Berg	Gipfelhöhe	Schw	HR	D	HM	Zeit	Seite
K	Taufers und Schling							254
K1	Piz Terza	2908 m	3 ZS+	O	8,5 km	1750	5 h	258
K2	Piz Starlex	3075 m	3 ZS+	SO	9,5 km	1770	5½ h	259
K3	Piz Sesvenna	3205 m	3 S-	S	10,5 km	1900	6 h	260
K4	Guardaskopf	2720 m	1-2 WS	S, O	4 km	1470	4½ h	362
K5	Tellakopf	2527 m	2 WS-	NO	6,5 km	1180	4 h	364
K6	Arundakopf	2879 m	2 WS	NO, SO	7,5 km	1530	5 h	365
K7	Costeras	2940 m	2 WS+	O, N	9 km	1590	5½ h	366
K8	Kälberberg	2736 m	1-2 L+	O	4 km	1000	3 h	268
K9	Sesvennahütte	2260 m	1-2 WS	SO	5 km	530	2 h	270
K10	Piz Sesvenna	3205 m	3 WS+	W, N	5,5 km	1030	3 h	272
K11	Schalder	2948 m	2 WS	N, W, S	3 km	680	2 h	274
K12	Piz Rims	3050 m	2 ZS+	NO	3,5 km	800	2½ h	275
K13	Piz Cristanas	3092 m	2 ZS-	NO, N, W	7 km	970	3½ h	276
K14	Piz Rasaß	2941 m	2 ZS-	SW	3 km	680	2 h	277
K15	Vernungspitze	2818 m	1-2 WS	S	2,5 km	530	2 h	278
L	Rojen und Reschen							280
L1	Eferspitze	2926 m	2 WS+	NW	3,5 km	1000	3 h	282
L2	Seebodenspitze	2860 m	2 WS+	NW	7 km	930	3½ h	284
L3	Piz Rasaß	2941 m	2 WS+	N	8 km	1020	4 h	286
L4	Grionkopf	2896 m	2 WS+	N, O	5 km	970	3 h	288
L5	Piz Dals Corvs	2853 m	1-2 WS	O, SO	6 km	920	3 h	290
L6	Innerer Nockenkopf	2768 m	1-2 WS+	SO	3 km	840	2½ h	291
L7	Spi da Russenna	2741 m	1-2 WS+	SO	2,5 km	800	2½ h	292
L8	Äußerer Nockenkopf	2772 m	1-2 WS+	SO	3,5 km	850	2½ h	293
L9	Piz Russenna	2802 m	2 ZS-	O	5,5 km	1290	4 h	294
L10	Piz Lad	2808 m	2-3 ZS	O, SO	4,5 km	1300	4 h	296
L11	Vernungkopf	2870 m	2 WS+	O, N	8,5 km	1420	4½ h	298
L12	Galtberg (Watles)	2537 m	1-2 WS	NO, N	6,2 km	1100	3 h	299
M	Graun und Planeil							300
M1	Danzebell – von Graun	3110 m	3 S-	N, W	6,5 km	1450	5 h	302
M2	Mittereggspitze	2909 m	24 WS	N	7 km	1220	4 h	306
M3	Seeberkopf	2814 m	2 WS	N, O	7 km	1100	3½ h	307
M4	Endkopf	2627 m	2 WS+	N, O	5,5 km	940	3 h	308
M5	Großhorn	2630 m	1-2 WS-	N, W	8 km	1130	3½ h	310
M6	Koflerboden	2622 m	1-2 WS+	SO	4 km	1000	3 h	312
M7	Mittereggspitze	2902 m	2 ZS-	SO	6 km	1300	4 h	313
M8	Danzebell – von Planeil	3110 m	3 ZS	S, O	11,5 km	1500	5 h	314
M9	Südliche Valvelspitze	3360 m	3 S	W, S	10 km	1750	6 h	315
M10	Hochjoch	2570 m	1-2 WS	ZW	4 km	980	3 h	316

Nr.	Berg	Gipfelhöhe	Schw	HR	D	HM	Zeit	Seite
N	Langtaufener Tal							318
N1	Östlicher Mataunkopf	2895 m	2-3 ZS+	SO	4,5 km	1100	3½ h	322
N2	Wölfeleskopf	2897 m	2 ZS	SO	4 km	1060	3½ h	323
N3	Großer Schafkopf	3000 m	2 ZS	S	4 km	1170	4 h	324
N4	Nauderer Hennesigspitze	3045 m	2-3/ZS-	S, O, N	5 km	1280	4½ h	325
N5	Glockhauser	3025 m	2 WS	SO	4,5 km	1100	3½ h	326
N6	Hennesigspitze	3144 m	2-3 ZS	S	5,5 km	1210	4 h	326
N7	Weißseejoch, Wiesjaggskopf	2960 m	2 WS	S, SW	5 km	1050	3½ h	328
N8	Weißseespitze	3510 m	3 ZS	W, SW	6,5 km	1600	5½ h	331
N9	Innerer Bärenbartkogel – von Melag	3553 m	3 ZS+	N, SW	10 km	1780	6 h	332
N10	Äußerer Bärenbartkogel	3473 m	3 ZS-	N	8,5 km	1550	5 h	333
N11	Freibrunner Spitze	3366 m	3 ZS-	N	7,5 km	1430	5 h	334
N12	Roter Kopf	3244 m	2-3 ZS	N, W	7 km	1350	4 h	335
N13	Rotebenkopf, Valbenair Spitze	3157 m	2 WS+	N, W	6,5 km	1250	4 h	336
N14	Mitterlochspitze	3244 m	2 ZS	N, W	5 km	1320	4½ h	337
N15	Tiergartenspitze	3068 m	2 ZS-	N, W	4,5 km	1220	4 h	338
O	Weißkugelhütte							340
O1	Weißkugelhütte	2544 m	2 ZS-	SW	4,5 km	620	5 h	342
O2	Weißseespitze	3510 m	2-3 S-	S, W	4,5 km	1000	3 h	343
O3	Vernagl	3355 m	3 ZS	W	4,5 km	800	3 h	344
O4	Langtaufener Spitze	3529 m	3 ZS	alle	7 km	1000	3½ h	344
O5	Weißkugel	3739 m	3-4 ZS+	W, N, O	6 km	1200	4 h	346
O6	Innerer Bärenbartkogel – via Weißkugelhütte	3557 m	3 ZS+	N	6 km	1000	3½ h	347
P	Matschertal							348
P1	Portlesspitze	3074 m	2 ZS	S, SO	5,5 km	1300	4 h	350
P2	Pleresspitz	3188 m	2 WS+	S, SO	6 km	1400	4 h	351
P3	Weißkugel	3739 m	3 ZS	SO, W	12 km	2000	6½ h	352
P4	Lazaunspitze	3313 m	2-3 ZS	NW, SW	7 km	1500	4½ h	353
P5	Ramudelkopf	3330 m	3 ZS	W	4 km	1500	4 h	354
P6	Upiakopf	3175 m	2 WS	SW, NW	6 km	1400	4 h	355
Q	Schnalstal							356
Q1	Vermoi Spitze	2929 m	2 L+	NW, NO	10 km	1600	5 h	359
Q2	Gerstgrasser Spitz	3140 m	3 ZS	SW, NO	7 km	1500	4½ h	360
Q3	Lagaunspitze	3439 m	2-3 ZS	SW, NO	8 km	1550	5 h	361
Q4	Stotz	2887 m	1-2 WS-	SO	5 km	950	3 h	362
Q5	Lazaunspitze	3313 m	2-3 ZS	SO, NO	5 km	1300	4 h	363
Q6	Langgrubjoch	3017 m	2 WS+	S, NO	4,5 km	1100	3½ h	364
Q7	Schwemser Spitze	3459 m	3 ZS+	SW, NO	5 km	1450	4½ h	365
Q8	Weißkugel	3739 m	3 ZS	S, O, NO	8 km	1700	6 h	366
Q9	Similaun	3599 m	2-3 WS+	O, S	6,5 km	1900	5½ h	368
Q10	Karlesspitze	3599 m	3-4 S-	SW, SO	8 km	10750	5½ h	369
Q11	Texelspitze	3318 m	2-3 WS+	N	9 km	1600	5 h	371

Übersicht der Ziele

Nr.	Berg	Gipfelhöhe	Schw	HR	D	HM	Zeit	Seite
R Vorderpasseier       372								
R1	Hochwart	2454 m	2-3 ZS-	N, S	7 km	1270	4½ h	376
R2	Spitzhorn, Moosbichl	2528 m	2-3 ZS-	N	7,5 km	1230	4 h	377
R3	Schwarzkopf	2805 m	2-3 ZS-	O, N	9 km	1520	5 h	378
R4	Rossluggen (Hahnl)	1999 m	1 L+	N	3,5 km	820	2½ h	380
R5	Kolbenspitze	2868 m	2 ZS-	N, O	6,5 km	1350	4½ h	381
R6	Gampen (Rossgruben)	2380 m	2 WS	NO	4 km	870	3 h	382
R7	Stulser Hochwart	2608 m	2-3 ZS+	S	3 km	990	3 h	384
R8	Glaitner Hochjoch	2389 m	1-2 WS	SW	3 km	990	3 h	385
R9	Alpenspitze	2479 m	2 WS+	N, SO	5 km	1060	3 h	386
R10	Unterberg	2712 m	3 ZS	N, W	7 km	1820	6 h	387
R11	Hirzer	2781 m	3 S+	W	6 km	1390	5 h	389
R12	Kleiner Ifinger	2554 m	2 ZS-	S, O	4,5 km	930	3 h	390
S Pfelders       392								
S1	Kolbenspitze	2868 m	2 WS	N	6 km	1600	5 h	394
S2	Rötenspitze	2878 m	2 WS	N, NO	7 km	1300	4 h	395
S3	Sefiarispitze	2852 m	2-3 ZS	NO, NW	3,5 km	1200	4 h	396
S4	Schieferspitze (Vorgipfel)	2770 m	2 ZS-	NO, NW	8 km	1200	4 h	397
S5	Erensee	2294 m	1-2 WS	N	4 km	700	2 h	397
S6	Lodner	3228 m	3-4 S	N, O	10 km	1600	6 h	400
S7	Hohe Weiße	3277 m	3-4 S	N, O	10 km	1650	6 h	402
S8	Hinterer Seelenkogel	3475 m	3 ZS+	N, O	7 km	1850	6 h	403
T Hinterpasseier       404								
T1	Scheibkopf	2817 m	2-3 ZS	NW	9,5 km	1200	5 h	408
T2	Rauhjoch	2926 m	2-3 ZS	SO, NW	9,5 km	1300	5 h	409
T3	Bankerjoch	2831 m	2 ZS	NW, SO	6,5 km	1050	3½ h	410
T4	Hinterer Kitzkogel	3059 m	2 ZS-	W, SO	6 km	1300	4 h	412
T5	Scheiblehnekogel	3055 m	3 S	W, S	6 km	1300	4½ h	413
T6	Hofmannspitz	3113 m	2 WS	SW	7,5 km	1350	4½ h	414
T7	Botzer	3251 m	2-3 WS+	W, SW	9 km	1500	5 h	415
T8	Schwarzsee Spitze	2988 m	2 WS	NW	8 km	1200	4 h	416
T9	Gürtelspitz	2858 m	2 WS+	N, NW	5 km	1100	3½ h	417
T10	Schwarzsee Scharte	2794 m	2 WS+	SW	7 km	1100	4 h	418
T11	Rinner Spitze	2794 m	2-3 WS+	NW, SW	5 km	1150	3½ h	418
T12	Ratschinger Weiße	2822 m	2 WS+	N, SW	6 km	1150	3½ h	419
T13	Zermaidjoch	2625 m	1-2 WS	NW, SW	4,5 km	950	3 h	422
T14	Hohe Kreuzspitze	2743 m	2 ZS-	NW, NO	6 km	1100	3½ h	423



ALPROOF LITE 22
deuter.com


deuter

Übersicht der Tourengebiete

www.panico.de

A	Pfnerschtal	Seite 34	K	Taufers und Schling	Seite 254
B	Ridnauntal	Seite 52	L	Rojen und Reschen	Seite 280
C	Ratschingstal und Jaufental	Seite 76	M	Graun und Planeil	Seite 300
D	Penser Tal	Seite 98	N	Langtauferer Tal	Seite 318
E	Durnholzer Tal	Seite 126	O	Weißkugelhütte	Seite 340
F	Östliche Sarntaler Alpen	Seite 144	P	Matschertal	Seite 348
G	Proveis	Seite 164	Q	Schnalstal	Seite 356
H	Ulten	Seite 176	R	Vorderpasseier	Seite 372
I	Martelltal	Seite 206	S	Pfelders	Seite 392
J	Sulden, Trafoi, Stilfser Joch	Seite 232	T	Hinterpasseier	Seite 404

Die GPS-Daten der beschriebenen Skitouren bekommt ihr auf:
www.panico.de/suedtiro13-gpstracks2023.html

Der Gutscheincode berechtigt zum kostenlosen Download.

The map displays the following regions and peaks:

- A (Yellow):** Innerpferschtal, Wilder Freiger, Botzer.
- B (Orange):** Ridnauntal, Ridnaun.
- C (Light Orange):** Ratschingstal und Jaufental, Ratschinger Weiße, Hohe Kreuzspitze.
- D (Orange-Red):** Penser Tal, Samer Weißhorn.
- E (Red-Orange):** Durnholzer Tal, Pens.
- F (Red):** Östliche Sarntaler Alpen, Dumholz, Schrotthorn.
- G (Dark Red):** Proveis, Hasenohr, Ilmspitz.
- H (Purple-Red):** Ulten, Martelltal, Königspitze, Cevedale, Köllkuppe, Gleck.
- I (Purple):** Martelltal, Trafoi, Ortler.
- J (Dark Purple):** Sulden, Trafoi, Stilfser Joch, Königspitze, Cevedale.
- K (Dark Purple):** Taufers und Schling, Piz Russenna, Reschen.
- L (Dark Blue):** Rojen und Reschen, Piz Sesvenna, Piz Starlex.
- M (Dark Blue):** Graun und Planeil, Melag, Danzebell.
- N (Blue):** Langtauferer Tal, Melag.
- O (Light Blue):** Weißkugelhütte, Weißkugel.
- P (Light Blue):** Matschertal, Außerglies, Lazaunspitze, Kurzras, Vernagt, Vermoispitze.
- Q (Light Blue):** Schnalstal, Similaun.
- R (Light Blue):** Vorderpasseier, Moos, St. Leonhard, Kleiner Tfinger.
- S (Light Green):** Pfelders, Hochwilde.
- T (Light Green):** Hinterpasseier, Timmelsjoch.

Towns and locations marked include: Brenner, Sterzing, Mals, Schlanders, Naturns, Meran, Brixen, Klausen, Bozen, Bormio, and Innsbruck (via Brenner). Major roads like SS40, SS38, SS242, and SS241 are also shown.



Südtirol Band 1

Südtirol Band 2