BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

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 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Technik

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

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 500m | bergab 60m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Hohe Wiege - Nassereith-Hütte - Lodner Hütte

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

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 430m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Gingljoch - Schrofl - Rableidalm

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 den 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 800m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 4: Eisjöchl - Stettiner Hütte - Pfelders - Pfeldererhof

Bei unserer heutigen Etappe überqueren wir das Eisjöchl (2.895 m) und genießen von der Stettiner Hütte die 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 mitnehmen).

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:00 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 1000m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 06:00 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 und wir treten die individuelle Heimreise an.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 550m

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.

Ausrüstung

- Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L
- Teleskop- oder Faltstöcke
- Funktionelle Unterwäsche
- Funktionelle Berghose lang
- Funktionsshirt langärmlig
- Wärmende Jacke
- Mütze/Stirnband
- Sonnenschutz
- Energieriegel/Nüsse
- Hüttenschuhe
- kleines Handtuch und Waschlappen
- Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)
- Taschenlampe
- Blasenpflaster & Tape
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Funktionssocken
- Funktionelle Berghose kurz
- leichte Hüttenhose
- Funktionsshirt kurzärmlig
- Regenjacke & Regenhose
- leicht gefütterte Handschuhe
- Trinkflasche
- Regenschirm (optional)
- kleiner Kulturbeutel
- Badebekleidung
- Ausweis/Bargeld
- Ohropax (optional)

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
Transfers lt. Programm

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 11

ZAHLUNGSINFO
Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN
Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER
6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT
13:00 Uhr Talstation Seilbahn Hochmuth im Dorf Tirol

RÜCKKEHR
am letzten Tag ca. 12:00 Uhr

PARKEN
Parken bei der Seilbahn Hochmuth, kostenpflichtig (Außen-Parkplatz 5,00 € pro Tag; Tiefgarage 8,00 € pro Tag, Stand 2026)

Preise und Termine

1.025,00 € pro Person

S29-27-1	20.06.2027 - 25.06.2027	S29-27-4	01.08.2027 - 06.08.2027
S29-27-2	04.07.2027 - 09.07.2027	S29-27-5	22.08.2027 - 27.08.2027
S29-27-3	18.07.2027 - 23.07.2027	S29-27-6	05.09.2027 - 10.09.2027

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung

In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.
Im Gasthof oder Hotel sind wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche/WC untergebracht, vereinzelt gibt es Etagenduschen/WC. Hier werden Einzelreisende gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer stehen uns nicht zur Verfügung.

Verpflegung
In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. 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 Tourentagen informiert dich dein Guide.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

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

weitere Infos

Wichtiger Hinweis
Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Einreise und Visum
Für die Einreise nach Italien benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht. Weitere Infos findest du beim Auswärtigen Amt

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. 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 nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung 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 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, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist,

wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein. Warst du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.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 Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. 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)** verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs gibt es oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder du kannst dir 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 dein Guide.

* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

Kartenmaterial

Kompasskarte 043 Naturpark Texelgruppe-Meraner Höhenweg oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist sowohl mit dem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW
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, fährsst 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 hälst 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 hälst 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:
Parken bei der Seilbahn Hochmuth, kostenpflichtig (Außen-Parkplatz 5,00 € pro Tag; Tiefgarage 8,00 € pro Tag, Stand 2026)

Bahn und Bus
Mit dem Zug bis nach Meran und weiter mit dem Bus bis zum Treffpunkt.

Mitfahrzentrale
Eine gemeinsame Anreise ist nicht nur ein Beitrag zum Umweltschutz, sondern auch äußerst unterhaltsam. Nutze unseren Service unter folgendem Link: Mitfahrzentrale

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: https://bergschule.at/services/reiseversicherung. 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 zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung 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 sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.

Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. 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 noch anspruchsvoller sein.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

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

Wandern Klettersteig

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

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 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)

Klettern Hochtouren

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

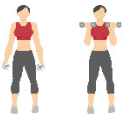
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

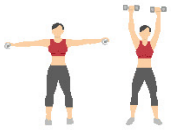
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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 GmbH
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
www.bergschule.at

Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B