BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Rosengarten - Dolomiten Standortwoche

Beeindruckende Touren mit Standort in St. Zyprian

Unser traumhaft schöner Standort auf der ruhigen Seite des Rosengartens ist St. Zyprian, wo wir im Boutique- und Wanderhotel Stefaner oder einer anderen schönen Unterkunft nächtigen. Bei unseren Wandertagen werden wir einige der schönsten Plätze des Rosengarten-/Schlerngebietes erleben. Das Tschamintal mit seinen unzähligen Postkartenmotiven, der berühmte Hirzelweg direkt am Fuß des Rosengartens und das Tschagerjoch mitten durch den Rosengarten sind traumhaft schöne Ziele im Reich des "König Laurins". Der Schlern darf nicht fehlen - die Königsetappe - mit herrlichem Blick auf Rosengarten und den beeindruckenden Schlernhäusern. Wanderungen in König Laurins Reich sind ein Landschaftserlebnis der besonderen Art und hinterlassen einen bleibenden Eindruck.

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.

Zusatzinfo
Abweichung an einzelnen Tagen möglich (siehe Tourenbeschreibung)

Tourenbeschreibung

Tag 1: Tschafonhütte - St. Zyprian /Boutique- und Wanderhotel Stefaner

Bevor wir zu unserer ersten Wandertour aufbrechen, stärken wir uns mit einem kleinen Imbiss je nach Lust und Laune in einer nahe gelegenen Einkehr. Von hier aus starten wir unsere erste Tour zur Tschafonhütte mit herrlichem Ausblick auf den Rosengarten. In dieser urigen Hütte genießen wir bei selbstgemachten Speisen und Salaten/Kräutern aus eigenem Garten die Gastlichkeit Südtirols, bevor wir wieder nach St. Zyprian absteigen. Abends besprechen wir die kommenden Tourentage.

Höhenunterschied: bergauf 650m | bergab 650m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Tschamintal - Grasleitenhütte

Vom Naturparkhaus steigen wir ins Tschamintal auf. Unser Weg führt zum Rechten Leger, mit herrlichem Ausblick auf die Tschaminspitze und die Grasleitenspitze. Wir wandern weiter bis zur Grasleitenhütte auf 2.134 m, die 1887 inmitten der gewaltigen Felskulisse erbaut wurde und noch heute einen historischen Charme ausstrahlt. Nach einer zünftigen Hütteneinkehr wandern wir auf gleichem Weg wieder zurück.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Kölner Hütte - Tschager Joch - Rotwandhütte - Hirzelweg

Mit der neuen Seilbahn fahren wir zunächst zur Frommer Alm 1.234 m. Von hier aus steigen wir zur Kölner Hütte (2.339 m) auf. Gleich hinter der Hütte erklimmen wir eine steile Felsstufe auf einem teilweise mit Drahtseilen gesicherten Steig, der uns in seinem weiteren Verlauf auf das Tschager Joch (2.630m) führt. Nun sind wir auf der Rückseite des Rosengartens, im Trentino! Hier geht es hinunter zum Baumann-Pass und hinüber über den Passo Zigolade zur Rotwandhütte. Nach einer ausgiebigen Rast wandern wir vorbei am Christomannos-Denkmal über den Hirzelweg direkt am Wandfuß des Rosengartens zurück zur Kölner Hütte. Mit der Seilbahn fahren wir wieder hinunter zur Frommer Alm und mit dem Bus zurück nach St. Zyprian.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Bärenfalle - Schlernhaus - Seiser Alm

Vom Parkplatz geht es steil ansteigend hoch in die beeindruckende Bärenfalle mit Holztreppen und Brücken

auf den Tschafoner Sattel (2.070 m). Durch Latschenbewuchs erreichen wir schließlich die Hochalmflächen und das eindrucksvolle Schlernhaus mit Traumblick auf den Rosengarten und Umgebung. Nach einer Pause besteht noch die Möglichkeit den Petz zu besteigen, höchster Gipfel des Schlerns (je nach Zeit und Kondition). Über den Touristensteig steigen wir zur Seiser Alm ab und wieder ein Stück hinauf zum Spitzbühel mit schönem Rückblick auf den Schlern. Von hier fahren wir mit dem Sessellift hinunter und nehmen den Bus zurück nach St. Zyprian.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Nigerpass - Sagenweg - Haniger Schwaige

Mit dem öffentlichen Bus fahren wir zunächst bis zum Nigerpass (1.668 m). Dort steigen wir über den Sagenweg zur Haniger Schwaige auf 1.904 m. Hier, direkt unter den berühmten Vajolettürmen, lassen wir unsere Wanderwoche gemütlich ausklingen, bevor wir über die Pflafötsch-Alm wieder nach St. Zyprian absteigen.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 6: Oberholz - Gamsstallscharte - Rifugio Torre di Pisa

Die heutige Tour führt uns durch die wilde Felslandschaft der Latemargruppe. Wir fahren zunächst mit dem PKW nach Obereggen und von dort mit dem Sessellift hinauf nach Oberholz auf 2.085 m. Dort beginnt unser Aufstieg zur Gamsstallscharte - die Gegend gleicht mit ihren bizarren Felsformationen stellenweise einer Mondlandschaft! Von der Scharte reicht unser Blick bis weit hinein in die Dolomiten. Ein kurzer Abstieg und erneuter Aufstieg bringen uns vorbei an der berühmten Felsnadel des Torre di Pisa zur gleichnamigen Hütte auf 2.686 m. Von hier steigen wir ab und schließen in Obereggen unsere Rundtour ab. Zwischen 15:00 und 16:00 Uhr werden wir am Ausgangspunkt zurück sein und von dort wehmütig direkt die Heimreise antreten.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es hier. In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Ausrüstung

- Tagesrucksack mit Regenhülle (25L)
- Teleskop- oder Faltstöcke
- Funktionelle Unterwäsche
- Funktionelle Berghose lang
- Funktionsshirt kurzärmlig
- Regenjacke & Regenhose
- leicht gefütterte Handschuhe
- Trinkflasche
- Regenschirm (optional)
- Badebekleidung
- Blasenpflaster & Tape
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Funktionssocken
- Funktionelle Berghose kurz
- Funktionsshirt langärmlig
- Wärmende Jacke
- Mütze/Stirnband
- Sonnenschutz
- Energieriegel/Nüsse
- kleiner Kulturbeutel
- Ausweis/Bargeld

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
5 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)
Transfers mit ÖPNV

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 8

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
Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit - gegen Aufpreis)
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER
6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT
12:00 Uhr am Hotel Stefaner, St. Zyprian 65, Tiers am Rosengarten

RÜCKKEHR
Individuelle Heimreise vom Parkplatz in Obereggen ab ca. 15:00 Uhr

PARKEN
Parkplatz direkt beim Hotel

Preise und Termine

1.245,00 € pro Person

S25-26-3	27.09.2026 - 02.10.2026	S25-27-2	22.08.2027 - 27.08.2027
S25-27-1	04.07.2027 - 09.07.2027	S25-27-3	26.09.2027 - 01.10.2027

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung
Diese Tour ist eine Standorttour, d. h. wir nächtigen im Hotel oder einer selbst ausgewählten Unterkunft. Solltest du die Tour mit Übernachtung gebucht haben, beziehen wir in der Regel Doppelzimmer. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.
Einzelzimmer können auf Anfrage bei Verfügbarkeit vergeben werden. Hierfür fällt ein entsprechender Aufpreis von 40,00 € pro Person pro Nacht an.

Verpflegung
In der Unterkunft 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

Hotel Stefaner ***S
St. Zyprian, 65
I - 39050 Tiers am Rosengarten (BZ)
Tel.: +39 0471 642175
Mail: info@stefaner.com
www.stefaner.com

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.

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.

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

Guter Rat ist nicht teuer!

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 Anfang 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.

* 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.

* In den Unterkünften werden wir reichhaltig **(Halbpension)** verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für

den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich 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.

Kartenmaterial

Tabacco topographische Wanderkarte Schlern, Rosengarten, Sciliar, Catinaccio, Latemar 029 oder Kompass Wanderkarte 628 Rosengarten /Catinaccio /Schlern /Sciliar 1:25000 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
Von Süden und von Norden kommend Autobahn A22 Ausfahrt Bozen Nord, Landstraße bis Blumau, Abzweigung Richtung Völs/Schlerngebiet (linke Tunnelröhre), nach etwa 2 km Abzweigung rechts Richtung Tiers am Rosengarten/St. Zyprian.
Parken:
Parkplätze am Hotel

Bahn und Bus
Es bestehen gute Bahn- und Busverbindungen nach Bozen und weiter nach St. Zyprian. Mit dem Flixbus kommt man von vielen Städten aus nach Bozen und weiter mit dem Bus nach St. Zyprian.

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.

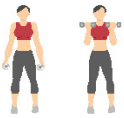
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

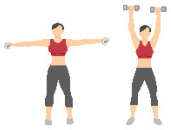
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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