

# antholz

## ANTERSELVA

WANDERPARADIES | PARADISO DI ESCURSIONI

**ANTHOLZTAL** KRONPLATZ  
**VALLE ANTERSELVA** VALLE ANTERSELVA

[www.antholz.com](http://www.antholz.com) | [info@antholz.com](mailto:info@antholz.com)



südtirol



## Inhaltsverzeichnis | Sommario



Unsere Wandertipps | I nostri consigli per escursioni

Seite | pagina 3



Wanderkarte | Cartina delle escursioni

Seite | pagina 16



Schutzhütten | Rifugi alpini

Seite | pagina 18



Tourenvorschläge MTB  
Proposte per gite in mountainbike

Seite | pagina 19



Wissenswertes | Informazioni utili

Seite | pagina 22

### Schwierigkeitsstufen | Livelli di difficoltà:



leicht | facile



mittel | media difficoltà



schwer | difficile



**mit Kinderwagen begehbar | accessibile con passeggini country**



**Tourismusverein Antholzertal**

**Associazione Turistica Valle Anterselva**

Antholz Mittertal 81 Anterselva di Mezzo

I-39030 Antholz - Südtirol | Anterselva - Alto Adige

T +39 0474 492 116

F +39 0474 492 370

info@antholzertal.com | www.antholz.com

### Öffnungszeiten:

Von Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 14.30 bis 17.30 Uhr. In der Hochsaison auch am Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr geöffnet.

### Orario d'apertura:

Da lunedì a venerdì dalle ore 8.00 alle 12.00 e dalle ore 14.30 alle 17.30, in alta stagione anche il sabato dalle ore 9.00 alle 12.00.



Im Sommer ist das Antholzertal, umrahmt von den hohen Bergen und Gletschern, der ideale Urlaubsort zum Wandern. Dabei reicht das Angebot von einfachen Spaziergängen und Wanderungen auf bewirtschaftete, urige Almhütten bis hin zu anspruchsvollen Touren auf Berggipfel und Schutzhütten.

D'estate la Valle d'Anterselva, circondata da alti monti e ghiacciai, è luogo di vacanza ideale per praticare l'escursionismo. L'offerta spazia dalle semplici passeggiate alle camminate che conducono alle tipiche baite alpestri, tuttora gestite, per finire con le impegnative escursioni che hanno per meta le vette o i rifugi alpini.

## Grentealm 2.002 m Malga Grente



Von Antholz Niedertal ausgehend biegen wir von der Kirche links ab (oder nach der Ortsmitte links) und marschieren in Richtung Maierhöfe (Pfaffingerhof) den Waldrand hinauf bis wir vor dem Bichlbach den ziemlich steilen Almweg zu der Grentealm erreichen. Markierung Nr. 6.

Von Antholz Mittertal gehen wir in Richtung Ausserwegersäge, biegen rechts ab, nehmen wieder den Weg Nr. 6 der vorerst über eine Forststraße oberhalb der Ammererhöfe vorbei führt. Nun kommt man an die Wegkreuzung (Aufstieg von Niedertal) und der etwas steile Pfad führt zur Grentealm. Von dieser bewirtschafteten Alm genießt man einen herrlichen Blick ins Antholztal, auf den gegenüberliegenden Gsieser Kamm und auf die Dolomiten. Abstieg nach Mittertal über die linke Markierung Nr. 6.

Lohnend ist ein Aufstieg zum Grentenkreuzl 2.250 m und auf Weg Nr. 6b weiter zur Ochsenalm. Von der Grentenalm zweigt der Weg 6a zur Kumpfleralm ab.

Die Grentealm ist von Mitte Mai bis Mitte Oktober geöffnet. Kein Ruhetag. Es werden einheimische Spezialitäten angeboten.

Da Anterselva di Sotto prima della chiesa a sinistra per i masi "Pfaffing", il sentiero ripido n. 6 per la malga "Grente". Da Anterselva di Mezzo alla segheria per la strada n. 6 per il Weidnerhof e passando sopra i masi Ammerer si arriva al bivio del sentiero che viene da Anterselva di Sotto. Qui si prosegue per il sentiero ripido che porta alla malga oppure si segue la strada forestale per la Grente. Vista bellissima sulla Valle d'Anterselva, sul lago, le punte delle Dolomiti e Valle Casies.

Ritorno per il n. 6 (alla sinistra della malga) oppure il sentiero n. 6a per la malga Kumpfler ad Anterselva di Mezzo. Molto interessante la scalata al crocifisso della Grente a 2.250 m e da qui alla malga Bove a 2.070 m (Ochsenalm), segnavia no. 6b. La malga Grente é aperta da metà maggio a metà ottobre. Nessun giorno di riposo. Vengono offerte specialità del luogo.

▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Mittertal oder Antholz Niedertal / Anterselva di Mezzo o Anterselva di Sotto

▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 5 h

▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittel-schwer / media difficoltà-difficile

▷ **Markierung | Segnavia:** 6

▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 750–850 m

▷ **Führung:** Passler Georg T +39 348 584 57 92

## Steinzgeralm 1.894 m Malga Steinzger

Am Antholzersee unmittelbar rechts abbiegen und den Weg Nr. 7 zur Steinzgeralm (Montalalm) nehmen. Kurzer Aufstieg über den Almsteig und zurück über die Forststraße zum Antholzersee. Von der Alm kann auch zur „Oberen Steinzgeralm“ und auf Weg Nr. 7a zum Staller Sattel gewandert werden. Von dort über den Steig zurück zum See. Diese Wanderung ist auch in Gegenrichtung möglich. Die Steinzgeralm ist von Mitte Juni bis Mitte Oktober geöffnet. Kein Ruhetag. Es werden einheimische Spezialitäten angeboten.

Partenza in fondo al Lago di Anterselva, segnavia n. 7a per la malga Steinzger con ristoro a 1.894 m. Dopo un'altra mezz'oretta arrivo alla "Obere Steinzgeralm" a 2.076 m. Da qui verso sinistra (segnavia 7a) si arriva anche al Passo Stalle. Ritorno per sentiero no. 11 al lago. La malga Steinzger è aperta da metà giugno a metà ottobre. Nessun giorno di riposo. Si offrono specialità del luogo.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholzersee / Lago di Anterselva
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 1,5 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittel / media difficoltà
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 7a
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 250 m
- ▷ **Führung:** Jakob Passler - T +39 338 239 94 54

## Kumpfleralm 1.653 m Malga Kumpfler

In Antholz Mittertal an der Sportzone nimmt man den Weg zu den Eggerhöfen. Dort links abbiegen und die Forststraße weiter hinauf bis zur Kumpfleralm auf 1.653 m. Von der Alm ein herrlicher Blick ins Tal. Geöffnet von Ende Mai bis Anfang Oktober. Kein Ruhetag. Es werden einheimische Spezialitäten angeboten.

Da Anterselva di Mezzo in direzione dei masi Egger, qui voltare a sinistra per la strada forestale (sentiero n. 6a) e si raggiunge così la malga Kumpfler a 1.653 m. Vista bellissima sulla Valle d'Anterselva. Aperto da fine maggio ai primi di ottobre. Nessun giorno di riposo. Si offrono specialità del luogo.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Mittertal / Anterselva di Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 2,5 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht-mittel / facile-media difficoltà
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 6, 12
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 400 m
- ▷ **Führung:** Wilhelm Messner T +39 348 842 43 37

## Rieserfernerhütte 2.792 m Rifugio Vedrette di Ries

In Antholz Mittertal an der Sportzone nimmt man den Weg zu den Eggerhöfen. Dort rechts weiter und man erreicht die Berger- und Brennalpe. Bald winden sich die Serpentine empor bis man eine kleine Mulde erreicht. Nun auf gesichertem Weg steil zum Gembichlloch und zur Schutzhütte empor. Die schön gelegene Schutzhütte ist von Ende Juni bis Ende September bewirtschaftet. Übernachtungsmöglichkeiten in Mehrbettzimmern und im Lager/Notlager (Wasser, Etagendusche, Strom). Ein Winteraum ist vorhanden, T 0474 492 125. Aufstieg auch von Rein/Sand in Taufers möglich. Nächste erreichbare Schutzhütte ist die Hochgall- Kasseler Hütte (2.276 m) über den Schneeibigen Nock oder Magerstein; hochalpine Touren.

Da Anterselva di Mezzo dopo la zona sportiva ai masi „Egger“, lungo la strada forestale alle malghe Berger e Brenn 1.657 m. Qui il sentiero n. 3 molto curato, a serpentine, ripido, al Rifugio Vedrette di Ries a 2792 m. Prima di arrivare al rifugio piccolo tratto con corda di sicurezza. Il rifugio è aperto da fine giugno a fine settembre, ristoro, alloggio in camere multiple oppure su materassi, acqua corrente, doccia ai piani, corrente, teleferica. T 0474 492 125. Prossimo rifugio raggiungibile per il Monte Nevoso oppure Monte Magro è il Rifugio Hochgall- Kasseler Hütte a 2.276 m, escursione che richiede esperienza.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Mittertal / Anterselva di Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 7-8 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** schwer / difficile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 3
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 1540 m

## Agstalm 1.887 m

Ausgehend vom Nösslerhof in Antholz Mittertal, nimmt man den Forstweg nach der Hofstelle rechts über den Nösslerbach und in vielen Serpentine bis zur Agstalm. Von der Almhütte ausgehend Quergang auf der Forststraße zur Ausserweger- und Pichleralm (alle nicht bewirtschaftet). Abstieg nach Mittertal oder denselben Weg zurück zum Nösslerhof.

Partendo dal maso Nössler ad Anterselva di Mezzo si prosegue per la strada forestale dopo il maso, ed attraversando il fiume Nössler si arriva alla Agsthütte. Proseguire per la strada forestale fino alla malga Ausserweger e alla malga Pichler (tutte le malghe senza ristoro). Da lì si può riprendere la stessa strada forestale o il sentiero per il ritorno ad Anterselva di Mezzo.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Nösslerhof Antholz Mittertal / Maso Nössler Anterselva di Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 4-5 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittel / media difficoltà
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 650 m

## Hofstattalm - Durakopf 2.275 m

Von Niedertal aus wandert man in Richtung Sportplatz zu den Walderhöfen, der Markierung Nr. 31b folgend oder auf der Forststraße zur Hofstattalm und weiter zur Langeggalm (alle nicht bewirtschaftet), über den Steig weiter auf den Durakopf. Lohnender Aussichtsgipfel.

Da Anterselva di Sotto in direzione campo sportivo ai masi Walder, sentiero n.31b alla malga Hofstatt oppure seguendo la strada forestale che poi porta fino alla malga Langegg. Da lì prosegue il sentiero per il Durakopf che ha una vista stupenda e un panorama fantastico (tutte le malghe senza ristoro).



- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal / Anterselva di Sotto
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 6 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittel / media difficoltà
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 31b
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 1.125 m

## Müllerkoflweg

In Antholz Mittertal überquert man die Hauptstraße zum Riederhof, dort in Richtung talauwärts der Markierung Nr. 1 folgend zur Burgegger Mühle, zum Burgeggerhof und der Hofschänke Nössler, auf die andere Talseite zum Berghotel Johanneshof und zurück nach Antholz Mittertal. Dieser Weg kann auch von Antholz Niedertal aus gemacht werden.

Da Anterselva di Mezzo al maso Rieder, il sentiero n. 1 per il maso "Burgegger", maso Nössler (agriturismo), al Berghotel Johanneshof e ritorno per Anterselva di Mezzo. Da Anterselva di Sotto per il "Dörf", maso Nößler, Berghotel Johanneshof, Antersleva di Mezzo, maso Rieder e ritorno per il n. 1 ad Anterselva di Sotto.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal oder Mittertal / Anterselva di Sotto o di Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 2–3 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 1
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 120 m

## Grüblalm 2.038 m

Etwa 2 km nach Antholz Mittertal talaufwärts erreichen wir den Bauernhof „Müllerhof“ in Antholz Obertal. Vom Müllerkreuzl zweigt rechts der Weg Nr. 9 ab. Durch die sogenannten Schmatterzäune und über den Pötzlbach weiter den Waldrand entlang bis man auf eine alte Militärstraße kommt, die sich in gut angelegten Kehren zur Grüblalm empor windet (nicht bewirtschaftet). Folgt man der Markierung weiter, gelangt man über einen Serpentinweg auf die Grübscharte 2.394 m und von dort eventuell weiter ins Gsiesertal (Wegmarkierung Nr. 42). Ausgangspunkt in Mittertal: beim Riederhof den Weg Nr. 1 bis man in Obertal auf die Markierung Nr. 9 trifft.

A 2 km da Anterselva di Mezzo verso il maso „Müllerhof“ ad Anterselva di Sopra. Al crocifisso di questo maso alla destra il sentiero n. 9. Passato il ruscello „Pötzlbach“ sempre sulla strada militare si arriva alla Grüblalm (senza ristoro). Proseguendo sul sentiero si arriva alla „Grübscharte“ 2.394 m e sulla via n. 42 si può proseguire per la Valle di Casies. Punto di partenza ad Anterselva di Mezzo: al maso Rieder e seguendo il n. 1 fino al bivio del sentiero n. 9 ad Anterselva di Sopra.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Mitter- oder Obertal / Anterselva di Mezzo o di Sopra
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 4 h
- ▷ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht–mittel / facile–media difficoltà
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 9
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** 600 m

## Mittertaler Höhenweg 1.700 m Alta Via

Von Mittertal ausgehend nimmt man, nach der Sportzone am Dorfausgang links den Weg zur Berger- und Brennalp. Nach diesen Almen biegt man links auf den Mittertaler Höhenweg Markierung Nr. 12 ab und wandert in Richtung Kumpfleralp. Sobald man bereits vor der Kumpfleralp die Forststraße erreicht, links Abstieg zu den Eggerhöfen und zurück nach Antholz Mittertal. Dieser Weg kann auch in umgekehrter Richtung gemacht werden.

Da Anterselva di Mezzo, dopo la zona sportiva il sentiero per le malghe Berger e Brenn. Passate queste malghe alla sinistra sul „Mittertaler Höhenweg“ (Alta Via) in direzione malga Kumpfler. Prima di questa il ritorno per la strada forestale ad Anterselva di Mezzo. Questa escursione si può fare anche in direzione opposta.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Mittertal / Anterselva di Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 3 h
- ▷ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht–mittel / facile–media difficoltà
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 12
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 550 m

## Mittertaler Ochsenalm 2.070 m

Von der Sportzone in Antholz Mittertal ausgehend zweigt man links bei den Eggerhöfen ab und geht über die Forststraße weiter in Richtung Kumpfleralm. Dort nimmt man die Forststraße Nr. 6b, die bald in einen Waldweg mündet. Man überquert den Wanzlbach und es geht ziemlich ansteigend zur Ochsenalm (nicht bewirtschaftet).

Dopo la zona sportiva di Anterselva di mezzo per i masi „Egger“. Il sentiero 6 lungo la strada forestale per la malga Kumpfler ed il n. 6b in salita alla Ochsenalm (senza ristoro). Vista stupenda sulla Valle d'Anterselva. Ritorno per il solito sentiero oppure proseguendo alle malghe Grente 2.002 m e ritorno per la via n. 6 ad Anterselva di Mezzo.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Mittertal oder Niedertal / Anterselva di Mezzo o di Sotto
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 5-6 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittel-schwer / media difficoltà-difficile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 6a, 6b, 6
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 850 m

## Klammbach Wasserfall 1.508 m Cascata Klammbach

Vom Sportplatz in Antholz Mittertal ausgehend zu den Eggerhöfen, dort rechts abbiegen und ca. eine dreiviertel Stunde den Forstweg Nr. 3 entlang. Der Wasserfall „Klammbach“ befindet sich unterhalb der Bergeralm. Der Weg ist auch mit dem Kinderwagen und dem Mountainbike befahrbar.

Partendo dal paese Anterselva di Mezzo, dopo la zona sportiva in direzione dei masi „Egger“, alla destra per il segnavia n. 3. Dopo tre quarti d'ora si arriva alla cascata „Klammbach“, sotto la malga Berger. Strada percorribile anche in mountainbike oppure con il passeggino.



- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Mittertal / Anterselva di Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 2 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 3
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 300 m

## Rotwand 2.818 m Croda Rossa - Hellsteinspitz 2.755 m - Grübelscharte 2.394 m

Mit dem Pkw erreicht man den Stallersattel (2.050 m) und den Grenzübergang. Hier führt beim Kreuz in südlicher Richtung ein verfallener Militärweg zunächst am linken Ufer den Ackstall Bach entlang, dann angenehm ansteigend zum kleinen Ackstall See. Dort zweigt man rechts ab und über einen steinigen Aufstieg, erreicht man den Gipfel. Eindrucksvoll ist der Rundblick vom Gipfel, besonders in die gegenüberliegende Rieserfernergruppe. Abstieg über den Aufstiegsweg oder steil hinunter zur Steinzgeralm (Markierung Nr. 7a) und zum Antholzer See. Folgt man vom Gipfel der Markierung weiter, so erreicht man den Hellsteinspitz, dann leicht abwärts, vorbei an den wunderschönen Ochsenfelderseen, über den Grat zur Grübelscharte, Grübela und zurück nach Antholz Obertal. Beim Rundgang kommen Sie allerdings nicht zum Autoabstellplatz zurück.

In macchina al Passo Stalle e prima della frontiera girandosi a sinistra in direzione sud (al crocifisso) e lungo il ruscello "Ackstallbach" su un sentiero militare verso il lago "Ackstallsee". Sempre il sentiero n. 7 alla destra per la Croda Rossa. L'ultimo ritaglio è ripido e sassoso. Vista stupenda sulle Vedrette di Ries. C'è la possibilità di proseguire per il segnavia per raggiungere il "Hellsteinspitz" a 2.755 m. Passando i bellissimi laghi "Ochsenfelderseen", attraversando la cresta per la "Grübelscharte", "Grübalm" si fa ritorno ad Anterselva di Sopra.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Staller Sattel / Passo Stalle
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 8 h
- ▶▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittel-schwer / media-difficile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 7, 9
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 820 m

## Almerhorn 2.986 m - Jägerscharte 2.870 m - Barmerhütte 2.591 m

Ausgangspunkt ist der Stallersattel auf 2.050 m. Man marschiert zur Oberseehütte (2.017 m) und dort links hinauf zur Jägerscharte 2.870 m (Seilsicherung). Kurzer Aufstieg zum Almerhorn auf 2.986 m, zurück zur Jägerscharte und weiter zum Teil über Gletscher zur Barmerhütte 2.591 m. Hier nun der Markierung Nr. 112 folgend weiter zur Riepenscharte auf 2.764 m und Abstieg zum Antholzer See (Markierung Nr. 39). Diese wunderschöne Bergtour kann auch in umgekehrter Richtung gemacht werden: Antholzer See, Riepenscharte, Barmerhütte, Almerhorn, Jägerscharte, Stallersattel. Beim Rundweg kommen Sie allerdings nicht zum Autoabstellplatz zurück.

Punto di partenza per questa escursione è il Passo Stalle. Passando per la Oberseehütte 2.017 m il segnavia rosso in salita (ripido) per la Jägerscharte (sinistra) 2.870 m, discesa ed arrampicata sulla cima dell'Almerhorn 2.986 m. Il percorso per il ghiacciaio alla Barmerhütte è un sentiero per alpinisti con esperienza. Rifugio con ristoro. Dal rifugio segnavia n. 112 alla Forcella Ripa a 2.764 m e discesa per il n. 39 al Lago di Anterselva. Questa escursione è bellissima anche in direzione opposta: partenza Lago di Anterselva 1.640 m, Forcella Ripa, Barmerhütte, Almerhorn, Jägerscharte e Passo Stalle. Indispensabili attrezzature adatte.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Staller Sattel oder Antholzer See / Passo Stalle o Lago di Anterselva
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 7 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** schwer / difficile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** rot / colore rosso, 112, 39
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 935 m

## Nösslerweg - Sentiero Nössler

Von Antholz Niedertal über die Aue den Weg Nr. 15 ins Dörfli, weiter zum Nösslerhof, auf die andere Talseite zum Berghotel Johanneshof und Rückweg über die Dorfstraße zum Ausgangspunkt.

Da Anterselva di Sotto, Aue per il segnavia n. 15 ai masi "Dörfli" (agriturismo) verso Anterselva di Mezzo, maso Nössler (agriturismo), Berghotel Johanneshof e ritorno sulla strada principale ad Anterselva di Sotto.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal oder Antholz Mittertal / Anterselva di Sotto o Anterselva di Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 1,5 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 15, 1
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 120 m

## Niedertaler Ochsenalmsalm 2.112 m - Amperspitze 2.687 m

Ausgangspunkt ist Antholz Niedertal, vorbei am Vereinshaus in die Aue. Neben dem Hellsteinerhof beginnt der Weg, der uns zunächst zu den Rauthöfen führt (bis hierher Möglichkeit mit dem Auto), weiter zur Neuhütte und immer der Forststraße Nr. 36 entlang, gelangt man zur Dorfmußleralm und zur Niedertaler Ochsenalmsalm (nicht bewirtschaftet). Den Weg nun weiter auf das Ampertörl und zur Amperspitze. Von dort Übergang nach Gsies/Pichl.

Da Anterselva di Sotto dopo la Casa Culturale al maso Hellstein il sentiero n. 36. Lungo la strada si arriva al maso Rauter (ultimo parcheggio) e alla Neuhütte. Sempre proseguendo sulla strada forestale si arriva alla malga Dorfmußler, alla Ochsenalmsalm di Anterselva di Sotto, qui si lascia la strada forestale ed il sentiero prosegue per l'Ampertörl e sulla Punta "Amperspitze" (senza ristoro). Dall'Ampertörl segnavia n. 36 per la Valle di Casies. Ritorno per il sentiero alla sinistra verso la malga "Ochsenalmsalm" ed Anterselva di Sotto.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal / Anterselva di Sotto
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 7 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittel-schwer / media difficoltà - difficile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 36
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 1.550 m

## Hinterbergkofel 2.726m

Nach dem Stallerattel gegenüber dem Obersee Parkmöglichkeit (Hinweisschild zum Hinterbergkofel und zur Hallscharte). Aufstieg nun über das sogenannte Weißbachtal der roten Markierung folgend bis unterhalb der Hallscharte. Rechts weiter in kleinen Serpentinchen auf den Grat und links weiter zum Gipfel auf 2.726 m. Ende Juli Blütezeit der lilafarbenen klebrigen Primel, *Primula glutinosa*.

In macchina al passo Stalle 2.050m e prima dell'Obersee a destra inizia il segnavia "Hinterbergkofel e Hallscharte". Seguendo sempre questo segnavia rosso attraverso il "Weißbachtal" in salita fino sotto la Hallscharte e qui girandosi a destra. Il sentiero a curve, ripido e sassoso. Vista sulle malghe di Casies/S. Maddalena e possibilità di discesa per il sentiero 53 alla malga Weissenbach di Casies. Fine giugno- luglio fioritura della primula vischiosa/primula glutinosa Wulfen, questo fiorellino color lilla cresce su substrato povero di calcio, Alpi orientali.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Staller Sattel / Passo Stalle
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 4 h
- ▶▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittelschwer / media difficoltà
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 53, 53b
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 725 m

## Lehrpfad am Antholzer See - Percorso istruttivo intorno al lago

Hinter der Huberalm vor dem See links über die Brücke und dem Bach entlang zum See. Immer links weiter den Rundgang um den herrlich gelegenen See. Auch in umgekehrter Richtung möglich.

Dopo la „Huberalm“ attraversando il ruscello in direzione del lago. Un sentiero consolidato a mezzo di travi in legno conduce avanti, in leggera salita, si passa davanti ai 2 ristoranti del lago, attraversando la strada, continuare verso la parte sud del lago e ritorno all'hotel ed alla malga Huber. L'escursione si può fare anche in direzione opposta.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Huberalm / Malga Huber
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 1,5 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile

## Maierhöfe – Wiesemann

Von Antholz Niedertal ausgehend an der Kirche vorbei hinauf zu den Maierhöfen (Pfaffingerhof), weiter zum Wiesemannhof, Ausserwegersäge nach Mittertal und die Dorfstraße zurück nach Antholz Niedertal oder von Mittertal ausgehend talauswärts zur Ausserwegersäge, Wiesemannhof, Pfaffingerhof bzw. Maierhöfe nach Niedertal, hinauf zum Dörfel, Berghotel Johanneshof und zurück nach Antholz Mittertal.

Da Anterselva di Sotto alla sinistra della chiesa in direzione maso „Pfaffing“, maso Wiesemann, „Ausserwegersäge“ di Anterselva di Mezzo e ritorno per la strada ad Anterselva di Sotto.

Da Anterselva di Mezzo alla Ausserwegersäge, Wiesemannhof, Pfaffinghof fino ad Anterselva di Sotto, il sentiero per il “Dörfel”, Berghotel Johanneshof e ritorno ad Anterselva di Mezzo.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal oder Mittertal / Anterselva di Sotto o Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 2,5 h
- ▷ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 200 m

## Rundweg Bad Salomonsbrunn - Passeggiata intorno ai Bagni di Salomone

Von Antholz Niedertal über den Bach zu den Walderhöfen und leicht absteigend nach Bad Salomonsbrunn, Rückweg Nr. 1 zum Ausgangspunkt.

Partendo da Anterselva di Sotto per i masi Walderhöfe, Bagni di Salomone attraversare la strada e ritornare sul sentiero no. 1 ad Anterselva di Sotto.



- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal / Anterselva di Sotto
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 1,5 h
- ▷ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** teilweise 31b / per un breve tratto 31b

## Rammelstein 2.483 m Montone

Ausgangspunkt Antholz Niedertal oder Mittertal, siehe Wanderung zur Grentealm. Von dort zum Grentenkreuz und weiter über den Grentesteig zum Rammelstein. Etwas Vorsicht ist beim letzten Anstieg geboten, Sicherungsstelle. Der Rammelstein gilt als einer der schönsten Aussichtspunkte des mittleren Pustertals. Aufstieg von der Grentealm 1,5 Stunden. Rückweg über den Aufstieg oder hinunter zur Laneralm 1.829m der Markierung Nr. 4 folgend, zu den Unterhütten auf 1.671 m und über den Almsteig zurück auf die Straße nach Antholz ( in der Höhe des Biotops Rasen).

Da Anterselva di Mezzo oppure Anterselva di Sotto il sentiero n. 6 per la malga Grente. L'ultimo pezzetto per il Monte Montone è ripido, corda di sicurezza. Qui avrete una vista stupenda sulla Val Pusteria. Ore di cammino dalla malga Grente 1,5. Ritorno per questo sentiero oppure per la malga Laner 1.829 m sul segnavia n. 4 per arrivare poi sulla strada principale (di fronte al biotopo di Rasun) di Anterselva.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal oder Mittertal / Anterselva di Sotto o Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 7,5 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** schwer / difficile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 6, 4
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 1.250- 1.350 m

## Biotop Rasen – Biotopo Rasun

Von Antholz Mittertal über die Straße zum Riederhof, dort auf die Wegmarkierung Nr. 1 zum Burgeggerhof, Nösslerhof nach Antholz Niedertal, immer am Bach entlang zum Biotop Rasen. Dort Rundlehrpfad. Denselben Weg zum Ausgangspunkt zurück.

Da Anterselva di Mezzo per il maso Rieder e lungo il sentiero n. 1 ad Anterselva di Sotto e lungo il torrente fino al biotopo, prima di Rasun di Sopra. Percorso istruttivo.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal oder Mittertal / Anterselva di Mezzo o Sotto
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 3-4 h
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 1
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 250 m

## Seeweg - Sentiero del lago (Franzosensteig)

Von Antholz Mittertal ausgehend an der Sportzone vorbei zu den Eggerhöfen, kurz vorher rechts abbiegen und den Weg Nr. 11 hinauf zum See. Rundweg um den Antholzersee und den Weg Nr. 1 links der Straße, zurück nach Antholz Mittertal. Von Niedertal ausgehend nimmt man die Wegmarkierung Nr. 6/11 zum Pfaffingerhof, Wiesemannhof. Nun Weg Nr. 11 (Franzosensteig) bis zu den Eggerhöfen und weiter zum See.

Da Anterselva di Mezzo dopo la zona sportiva ai masi Egger, il sentiero n. 11 conduce al lago; il giro attorno al lago e ritorno per il n. 1 alla sinistra della strada per Anterselva di Mezzo. Da Anterselva di Sotto si prende la via per i masi "Pfaffing" alla sinistra della chiesa, maso "Wiesemannhof" un piccolo tratto in salita e girando alla destra il sentiero n. 11 conduce al lago. Ritorno sempre per il n. 1 fino ad Anterselva di Sotto.



- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Niedertal oder Mittertal / Anterselva di Sotto o Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 5- 6,5 h
- ▷ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile
- ▷ **Markierung | Segnavia:** 11, 1, 6

## Mittertaler Rundweg - Percorso Anterselva di Mezzo

Von Antholz Mittertal marschiert man in Richtung Ausserwegersäge, geht die Markierung Nr. 6 einige hundert Meter weiter um dann nach rechts abzubiegen. Weiter über den Franzosensteig Nr. 11 zum Wanzlerhof, Klammer, zu den Eggerhöfen, hinunter zur Sportzone und zurück zum Ausgangspunkt.

Da Anterselva di Mezzo alla segheria „Stolzsäge“, sentiero n. 6 dopo 300 m alla destra, sentiero Franzosensteig per i masi Wanzler, Klammer, Egger, alla zona sportiva e ritorno al centro di Anterselva di Mezzo.

- ▷ **Ausgangspunkt | Partenza:** Antholz Mittertal / Anterselva di Mezzo
- ▷ **Gehzeit hin und zurück | Ore andata e ritorno:** 2 h
- ▷ **Schwierigkeit | Difficoltà:** leicht / facile
- ▷ **Höhenunterschied | Dislivello:** ca. 150 m



## Legende | Legenda

-  Naturparkgrenze | Confine del Parco
-  Zugahrtsstraße | Strada di accesso
-  Gewässer | Acque
-  Wasserfall | Cascate
-  Parkplatz | Area di parcheggio
-  gesperrte Straße | Chiusura della strada
-  Gasth./Raststätte | Posto di ristoro
-  Schutzhütte | Rifugio
-  mark. Wandersteig | Sentiero segnato
-  schwieriger Steig | Sentiero difficile
-  Klettersteig | Via ferrata
-  Aufstiegsanlage | Impianti di risalita
-  Joch / Scharfe | Passo / forcella
-  Erdpyramiden | Piramidi di terra
-  Staatsgrenze | Confine di Stato





## Schutzhütten | Rifugi alpini

Rieserferner Hütte 2.798 m Rifugio Vedrette di Ries | Antholz | Anterselva, T +39 0474 492 125

Barmerhütte 2591 m Rifugio Barmer | Österreich | Austria, T +43 664 948 94 13

Birnlückenhütte 2.441 m Rifugio Tridentina | Prettau | Predoi, T +39 0474 654 140

Brixner Hütte 2.307 m Rifugio Bressanone | Mühlbach | Rio Molino, T + 39 0472 547 131

Chemnitzer Hütte 2.420 m Rifugio Porro | Mühlwald | Selva dei Molini, T +39 0474 653 244

Drei Schusterhütte 1626 m Rifugio Tre Scarperi | Innichen | San Candido, T +39 0474 966 610

Drei Zinnen Hütte 2.438 m Rifugio Locatelli | Sexten | Sesto, T +39 0474 972 002

Edelraut Hütte 2545 m Rifugio Ponte di Ghiaccio | Mühlwald | Selva dei Molini, T +39 0474 653 230

Faneshütte 2060 m Rifugio Fanes | Enneberg | San Vigilio di Marebbe, T +39 0474 501 097

Fodera-Vedla-Hütte 1980 m Rifugio Fodera Vedla | Enneberg | San Vigilio di Marebbe, T +39 0474 501 093

Heiligkreuzhütte 2302 m Rifugio S. Croce | Abtei | Badia, T +39 0471 839 282

Hochfeilerhütte 2710 m Rifugio Gran Pilastro | Pfitsch | Val di Vizze, T +39 0472 646 071

Kasseler Hütte 2177 m Rifugio Kassler | Sand in Taufers | Campo Tures, T +39 333 723 84 26

Kronplatzhütte 2231 m Rifugio Plan de Corones | Bruneck | Brunico, T +39 0474 554 836

Lavarella-Hütte 2050 m Rifugio Lavarella | Enneberg | San Vigilio di Marebbe, T +39 0474 501 079

Lenkjöchl-Hütte 2603 m Rifugio Giogo Lungo | Prettau | Predoi, T +39 0474 654 144

Pederühütte 1548 m Rifugio Pederü | Enneberg | San Vigilio di Marebbe, T +39 0474 501 086

Pisciaduhütte 2585 m Rifugio Pisciadu | Corvara, T +39 0471 836 292

Auronzhütte 2330 m Rifugio Auronzo | Misurina, T +39 043 639 002

Seekofelhütte 2327 m Rifugio Biella alla Croda del Becco | Prags | Braies, T +39 043 686 69 91

Tiefrastenhütte 2312 m Rifugio Lago della Pausa | Terenten | Terento, T +39 0474 554 999

Zsigmondi-Hütte 2224 m Rifugio Comici Zigmondy | Sexten | Sesto, T +39 0474 710 358

Schwarzensteinhütte 2922 m Rifugio Rio Sasso | Ahrntal | Valle Aurina, T +39 0474 671 160



### Biotop | Giro biotopo

Antholz Niedertal – Biotop – Antholz Niedertal  
Anterselva di Sotto – biotopo – Anterselva di Sotto

- ▷ Streckenlänge | Lunghezza del percorso: ca. 8 km
- ▶ Schwierigkeit | Difficoltà: leicht / facile
- ▷ Fahrtzeit | Tempo di percorrenza: 45 min
- ▷ Straßenverhältnisse | Tipologia percorso: Forstweg / strada forestale

### Rasner Runde | Giro di Rasun

Antholz Niedertal – Oberrasen – Niederrasen – evtl. zum Gasthof Dolomiten, auf dem Radweg bis zum Camping Corones, Niederrasen – Oberrasen – Antholz Niedertal  
Anterselva di Sotto – Rasun di Sopra – Rasun di Sotto – ev. fino all'albergo Dolomiti, sulla ciclabile verso il campeggio Corones, Rasun di Sotto – Rasun di Sopra – Anterselva di Sotto

- ▷ Streckenlänge | Lunghezza del percorso: ca. 14 km
- ▶ Schwierigkeit | Difficoltà: leicht / facile
- ▷ Fahrtzeit | Tempo di percorrenza: ca. 1,5 h
- ▷ Straßenverhältnisse | Tipologia percorso: teils Asphalt, teils Forstweg / strada asfaltata e forestale)

## Langegg-Alm | Malga Langegg

Antholz Niedertal – Walderhöfe – Langegg Alm – downhill zurück nach Antholz Niedertal  
Anterselva di Sotto – Masi Walder – Malga Langegg – downhill fino ad Anterselva di Sotto

- ▷ **Streckenlänge | Lunghezza del percorso:** ca. 6 km bis zur Langegg-Alm  
ca. 6 km fino alla malga Langegg
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittelschwer / media difficoltà
- ▷ **Fahrtzeit | Tempo di percorrenza:** ca. 2 h
- ▷ **Straßenverhältnisse | Tipologia percorso:** Forstweg / strada forestale

## Aschbach | Giro di Sopranessano

Antholz Niedertal – Oberrasen – Burgfrieden – Neurasen – Regensberg – Aschbach – Nasen –  
Niederrasen – Antholz Niedertal

Anterselva di Sotto – Rasun di Sopra – Castelnuovo – M. Piovoso – Sopranessano – Nessano –  
Rasun di Sotto – Anterselva di Sotto

- ▷ **Streckenlänge | Lunghezza del percorso:** ca. 16 km
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittelschwer / media difficoltà
- ▷ **Fahrtzeit | Tempo di percorrenza:** ca. 2 h
- ▷ **Straßenverhältnisse | Tipologia percorso:** teils Asphalt, teils Forstweg / strada asfaltata  
e strada forestale

## Welsberg | Monguelfo

Antholz Niedertal – Niederrasen (Camping Corones) – Oberolang - Welsberg

Anterselva di Sotto – Rasun di Sotto (Camping Corones) – Valdaora di Sopra – Monguelfo

- ▷ **Streckenlänge | Lunghezza del percorso:** ca. 35 km
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** mittelschwer / media difficoltà
- ▷ **Fahrtzeit | Tempo di percorrenza:** ca. 2,5 h
- ▷ **Straßenverhältnisse | Tipologia percorso:** teils Asphalt, teils Forstweg / strada asfaltata  
e strada forestale

## Mudlerhof | Giro Mudlerhof

Antholz Niedertal – Walderhöfe – Langegg Alm – Neuhüttenalm – weiter Weg Nr. 31 b bis Mudlerhof – Taisten – Welsberg – Radweg bis Olang – Niederrasen – Oberrasen – Antholz Niedertal Anterselva di Sotto – Masi Walder – Malga Langegg – Malga Neuhütte – sentiero n. 31 b fino al Mudlerhof – Tesido – Monguelfo – ciclabile fino a Valdaora – Rasun di Sotto – Rasun di Sopra – Anterselva di Sotto

- ▷ **Streckenlänge | Lunghezza del percorso:** ca. 30 km
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** schwer / difficile
- ▷ **Fahrtzeit | Tempo di percorrenza:** ca. 3 h
- ▷ **Straßenverhältnisse | Tipologia percorso:** teils Asphalt, teils Forstweg / strada asfaltata e strada forestale

## Rieserferner Rundfahrt | Vedrette di Ries

Antholz Niedertal – Antholzer See – Staller Sattel – Klammjoch – Sand in Taufers – Bruneck – Rasen – Antholz Niedertal

Anterselva di Sotto – Lago di Anterselva – Passo Stalle – Sella Klammli – Campo Tures – Brunico – Rasun – Anterselva di Sotto



- ▷ **Streckenlänge | Lunghezza del percorso:** ca. 104 km
- ▶ **Schwierigkeit | Difficoltà:** schwer / difficile
- ▷ **Fahrtzeit | Tempo di percorrenza:** ca. 5 h
- ▷ **Straßenverhältnisse | Tipologia percorso:** teils Asphalt, teils Forstweg / strada asfaltata e strada forestale



### Radverleih | Noleggio bici

Rent and Go, Florianiplatz 15, Mitterolang, T +39 0474 498 038

Rent and Go, Piazza Floriani 15, Valdaora di mezzo, T +39 0474 498 038

### Reparaturservice | Servizio riparazioni

Leitgeb Anton, Mittertal 126, T +39 0474 492 320

Leitgeb Anton, Anterselva di Mezzo 126, T 0474 492 320

### Radkarten | Cartine Mountainbike

erhältlich im Tourismusverein Antholzertal

in vendita presso l'Ass. Turistica Valle Anterselva

### Wanderkarten | Cartine delle escursioni

erhältlich im Tourismusverein Antholzertal und in den Geschäften in Antholz

in vendita presso l'Ass. Turistica Valle Anterselva oppure nei negozi di Anterselva

### Wanderpass | Tessera escursioni

im Tourismusverein Antholzertal erhältlich

presso l'Ass. Turistica Valle Anterselva

### Nützliche Telefonnummern | Numeri utili

Notruf   Chiamata d'emergenza	118
Carabinieri	112
Polizei   Polizia	113
Feuerwehr   Vigili del Fuoco	115
Bergrettung   Soccorso alpino	+39 0474 492 197
Taxi Egger	+39 349 806 01 68
Die Antholzer	+39 348 725 74 36



Sollten Sie die eine oder andere Information vermissen, bitten wir Sie um Verständnis, da wir nur Mitgliedsbetriebe des Tourismusvereins anführen. Diese tragen mit dazu bei, Ihnen einen angenehmen Aufenthalt zu ermöglichen.

Ci scusiamo per eventuali informazioni mancanti: le informazioni riportate in questa pubblicazione riguardano solo membri dell'Associazione Turistica, che faranno tutto il possibile affinché il Vostro soggiorno sia il migliore possibile!

# antholz

## ANTERSELVA

WANDERPARADIES | PARADISO D'ESCURSIONI

südtirol



www.antholz.com | info@antholz.com



© rotwird.it



**Raiffeisen**

Meine Bank  
La mia banca