

Hirzer-Höchster Berg des Sarntals

Von Aberstückl über die Durralm hinauf zur Anteranalm und weiter zum Hirzer. Aufstieg ca. 3-4 Stunden für 1215 Höhenmeter.



Hirzer-Montagna più elevata dei monti Sarentini

Da Sonvigo alla Malga Durr, poi salita alla Malga Anteran e al Hirzer. Salita ore 3-4 per m 1215 dislivello.



Sommer Gasthof
Fam. Helmuth Kröss • Auffeld 34 • Campolista 39038 Sarnthein - Sarentino
Tel. 0471 623 151 • Fax 0471 623 234
www.gasthof-sonne.com • gasthof.sonne@rolmail.net

Unser Haus bietet komfortable Zimmer mit Dusche, WC, eine gediegene Hausbar, Terrasse und Garten, sowie einen Parkplatz. Unser Restaurant: Wir legen Wert auf gepflegte Gastlichkeit und gleichbleibende Qualität unserer Küche.

La nostra casa Vi offre camere confortevoli con doccia e WC, bar privato ben fornito, terrazzo, giardino e parcheggio privato. Il nostro ristorante è rinnovato: diamo la massima importanza all'ospitalità più cordiale e ad un alto standard di qualità.

Stoanerne Mandln - Sarnthein

Von der Sarner Skihütte zu den Stoanernen Mandln ca. 1,5 Stunden, dann zum Putzerkreuz ca. 1 Stunde und weiter nach Sarnthein.

Gesamtgezeit 3,5 Stunden. Aufstieg 390 m, Abstieg 1040 m.



Stoanerne Mandln - Sarentino

Dal rifugio di Sarentino agli "Ometti di pietre" (Stoanerne Mandln) ca. 1,5 ore, poi proseguire per il "Putzerkreuz" per ca. un'ora e un'altra ora di camminata fino a Sarentino. **Tempo complessivo 3,5 ore. Dislivello in salita m 390, in discesa m 1040.**

Tagewaldhorn

Von Asten über die wenig durchwanderte Traminalm etwas mühsam emporn in die Traminscharte und auf dem Nordwestgrat zum höchsten Punkt. Gesamtgezeit ca. 5-6 Stunden. Höhenunterschied 1180 m.

Buchtip: Unterwegs im Sarntal von Hansjörg Zatlle

Vi consigliamo il libro: Escursioni in Val Sarentina di Hansjörg Zatlle



Corno di Tramin (Tagewaldhorn)

Da Laste alla solitaria Alpe di Tramin (Traminalm) e, con salita piuttosto faticosa, alla Forcella Tramin (Traminscharte), poi lungo la cresta di nord-ovest alla vetta del Corno di Tramin (Tagewaldhorn). Tempo complessivo 5-6 ore. Dislivello m 1180.



Kratzberger See

Vom Oberwindlahner (Aberstückl) zur Durralm und weiter zur Kaserhütte. Anschließend über die Kratzberger Alm emporn zum Kratzberger See. Abstieg über die Anteranalm. **Gesamtgezeit ca 5 Stunden, 550 Höhenmeter.**

Lago di Pancrazio (Kratzberger See)

Dal Sonvigo (Oberwindlahner) alle malghe Durralm e Kaserhütte e poi al solitario Lago di San Pancrazio (Kratzberger See), con ritorno per la malga Anteran. **Tempo complessivo ca. 5 ore. Dislivello m 550.**

Meran 2000 - Kesselberghütte

Von Aberstückl zur Kaserhütte, und in Serpentine emporn zum Missensteiner Joch, über den Bergrücken in Richtung Kesselberghütte. Gesamtgezeit ca. 4 Stunden. 830 Höhenmeter.



Merano 2000 - Rifugio Valcanova

Da Sonvigo alla malga Kaser, e poi al Giogo Pietramalga (Missensteiner Joch) e lungo la dorsale al Rifugio Valcanova (Kesselberghütte). **Tempo complessivo ca 4 ore. Dislivello m 830.**

Seebispitze



Von Weißenbach hinein ins Unterbergtal zur Taser-Klapp-Almhütte, über teilweise wegloses Gelände emporn zu einem kleinen Gebirgssee und auf einem Grat zum Gipfel. Wird vor allem im Winter von Skitourengehern bestiegen. **Gehzeit ca 5-6 Stunden. Höhenunterschied 1000 Meter.**

Punta alla Sciabola (Seebispitze)

Da Rio Bianco alla Valle di Sotomonte (Unterbergtal) alla Malga Taser-Klapp e, in parte senza sentiero, ad una cresta ed alla Punta alla Sciabola (Seebispitze). **Tempo complessivo ore 5-6. Dislivello m 1000.**

Sarntal - Penserjoch - Jaufenpass Eine der schönsten Motorradtouren

Von Sarnthein führt die Strecke Astfeld - Aberstückl - Weißenbach und Pens in Serpentine auf das Penserjoch 2211 m (offen vom 01.06. bis 31.10.). Es lohnt sich kurz zu verweilen und den Rundblick zu genießen. Von der Passhöhe geht es nach Sterzing (962 m). Kurz vor der Stadteinfahrt, an der Kreuzung nach links abzweigen in die Staatsstraße zum Jaufenpass 2094 m (offen 01.05. - 15.11). Auf der Passhöhe bietet sich ein herrlicher Panoramablick. Über einige Kehren kommen Sie nach St. Leonhard im Passeiertal (Andreas Hofer-Geburtshaus). Durch das Passeiertal führt eine schöne Straße nach Meran. Sie fahren auf der Staatsstraße über Burgstall - Vilpian - Terlan - Siebeneich nach Bozzen. Kurz nach Siebeneich nehmen Sie die linke Abzweigung zum Stadtteil Gries. Vor der Talferbrücke geht links die Sarntaler Straße ab; vorbei am Schloss Runkelstein durch die enge Sarnerschluft mit 10 Tunnels wieder nach Sarnthein (ca. 200 km).



Weißhorn - Weißenbach



Vom Penser Joch zum Grölljoch, dann ca. 30 Minuten (Schwindelfreiheit und Trittsicherheit unbedingt erforderlich) Aufstieg aufs Weißhorn. Abstieg über die Oberbergalm nach Weißenbach. **Gehzeit vom Penser Joch nach Weißenbach ca. 5 Stunden. Aufstieg ca. 490 m, Abstieg 1370 m.**

Corno Bianco - Rio Bianco

Dal Passo Pennes al Grölljoch, poi ascende al Corno Bianco. (La salita al Corno Bianco dal Grölljoch è riservata ad alpinisti esperti e privi di vertigini.) Poi discesa per la malga Oberbergalm a Rio Bianco. Durata dell'escursione ad Passo Pennes fino a Rio Bianco **ca. 5 ore. Salita ca. m 490, discesa m 1370.**



Tatschspitze

Ausgangspunkt Penser Alm, kurz unter dem Penser Joch. In angenehmer Wanderung um den Astenberg herum zum Niedeck und mäßig steil auf den Gipfel. Gesamtgezeit ca. 3 Stunden bei 370 Höhenmetern.



Montaccio (Tatschspitze)

In macchina fin poco sotto il Passo Pennes. Poi piacevole escursione aggirando, Monte Aste (Astenberg) e comoda salita al Montaccio (Tatschspitze). **Tempo complessivo ca. 3 ore. Dislivello m 370.**

Puntleider See

Ausgangspunkt Penser Alm, um den Astenberg zum Niedeck. Über die Seebergalm emporn zum Sulzjöchl und über die Puntleider Alm steil abwärts zum Puntleider See. **Gesamtgezeit ca. 8 Stunden. Ca. 1000 Höhenmeter.**



Lago di Pontelletto (Puntleider See)

Dalla Malga di Pennes al Niedeck come descritto nell'escursione precedente. Poi lungo l'Alpe Montelago (Seebergalm) al Giogo di Sulzes (Sulzjöchl), con successiva discesa ripida al Lago di Pontelletto (Puntleider See). **Tempo complessivo ca. 8 Ore. Dislivello 1000 m.**



Radlsee und Ferchwasser

Von Weissenbach (Feldrand) vorbei am Krösshof hinauf zum Ferchwasser (stark eisenhaltiges Quellwasser) und weiter zum Radlsee und zur Radlspitze. **Gehzeit ca. 7 Stunden. Höhenunterschied 1172 m.**

Lago Rodella e Ferchwasser

Da Rio Bianco (Feldrand) al maso Kröss e al Ferchwasser, ed in salita fino al lago Rodella, proseguire per la Cima Rodella. **Tempo complessivo ca. 7 ore. Dislivello m 1172.**

Sarner Scharte

Von Sarnthein, vorbei am Schloss Reinegg zum Thalerhof in ein Geröllfeld und über dieses hinauf in die Scharte unterhalb des Gipfels. In etwa einer Viertel-Stunde zum Gipfelkreuz. **Gesamtgezeit ca. 6 Stunden, 1500 Höhenmeter.**



Forcella Sarentina (Sarner Scharte)

Da Sarentino pasare per il castello Reinegg, al maso Thaler e attraverso boschi e campi di ghiaia fino al raggiungimento del bivacco Forcella; da lì in un quarto d'ora si arriva sulla vetta della Forcella Sarentina (Sarner Scharte). **Tempo complessivo ca. 6 ore. Dislivello m 1500.**

Sarntal: Ein ganzes Tal im Mountainbike-Fieber

Das Sarntal, so bodenständig und traditionsbewusst wie es sich immer wieder präsentiert, so innovativ zeigt es sich ab sofort in Sachen Mountainbike-Urlaub. Was gibt es für einen Bergradler eigentlich Schöneres, als in der flächenmäßig größten Gemeinde Südtirols, dem Sarntal, mit 541 Einzelhöfen, 200 km Forst-, Güter, und Almerschließungswegen und einem Bikeadequaten Wanderwegnetz von über 300 km die Naturlandschaft mit dem Stahlross zu erkunden und zu genießen. Urige Almhütten laden zudem zu einer gemütlichen Einkehr ein. Gestärkt mit "Kaiserschmarrn", "Schöpsernem" oder Sarner Krapfen, um nur einige Spezialitäten aus der vielseitigen und schmackhaften Almhütten-Küche zu nennen, schafft der Radler die dann folgenden Höhenmeter bestimmt ohne Probleme.



Val Sarentino: Una valle con la "febbre del mountainbike"

La Val Sarentino conosciuto da sempre come una valle che rispetta le tradizioni ed il proprio terreno naturale, al giorno d'oggi si dimostra innovativa ed aperta alle nuove forme di turismo ed offre soprattutto agli appassionati di mountainbike tante possibilità di vivere la propria passione. Cosa c'è di più bello per un ciclista che ritrovarsi a pedalare nel comune più esteso dell'Alto Adige, la Val Sarentino, con 541 masi isolati, 200 km di percorsi attraverso boschi, poderi e malghe? Tutto questo è contornato inoltre da un nodo di sentieri adatti alla bicicletta di oltre 300 km, in un paesaggio naturale da scoprire e gustare in tutta la sua bellezza.

Malghe antiche e tradizionali vi invitano ad assaggiare il "Kaiserschmarrn", oppure lo "Schöpsernem", o i krapfen della Val Sarentino, per citare solo alcune delle specialità della gustosa e genuina cucina delle malghe, che consente al ciclista di ripartire con energia verso le splendide mete successive.