

1 UINASCHLUCHT GOLA UINA
 ●●●●
 Start / Partenza: Schling / Slingia
 Ziel / Arrivo: Sur-En, Schweiz / Svizzera
 1 → 18 → 12
 ca. 7 h 18,5 km 700 m 1300 m 2310 m

2 SESVENNA-HÖHENWEG ALTA VIA SESVENNA
 ●●●●
 Start / Partenza: Prámajur, Bergstation Watles / Stazione a monte Watles
 Ziel / Arrivo: Schling / Slingia
 1 → 8A → 8 → 1 → 12
 ca. 4,5 h 11 km 220 m 640 m 2356 m

3 VINSCHGER HÖHENWEG ALTA VIA DELLA VAL VENOSTA
 ●●●●
 Start / Partenza: Reschen / Resia
 Ziel / Arrivo: Staben / Stava
 12 → 17
 ca. 34 h 108 km 4700 m 5700 m 2218 m

4 SONNENSTEIG SENTIERO DEL SOLE
 ●●●●
 Start / Partenza: Burgeis, Kloster Marienberg / Burgisio, Abazia Monte Maria
 Ziel / Arrivo: Spondinig / Spondigna
 17
 ca. 7 h 20 km 390 m 825 m 1355 m

5 OBERWAAL CANALE D'IRRIGAZIONE OBERWAAL
 ●●●●
 Start / Partenza: Mals / Malles
 Ziel / Arrivo: Mals / Malles
 17 → 14
 ca. 2 h 5,5 km 130 m 130 m 1189 m

6 SPITZIGE LUN PIZ LUN
 ●●●●
 Start / Partenza: Mals / Malles
 Ziel / Arrivo: Spitzige Lun / Piz Lun
 12
 ca. 4 h 8 km 1250 m 2324 m

7 PLANEILER ALM / PLANEILER HÖHENWEG NR. 1 MALGA DI PLANOL / ALTA VIA DI PLANOL N° 1
 ●●●●
 Start / Partenza: Planeil / Planol
 Ziel / Arrivo: Planeil / Planol
 10
 ca. 4 h 10 km 615 m 615 m 2203 m

8 LEITEN- UND BERKWAAL CANALE D'IRRIGAZIONE LEITENWAAL E BERKWAAL
 ●●●●
 Start / Partenza: Schluderns / Sluderno
 Ziel / Arrivo: Schluderns / Sluderno
 18 → 17 → 20
 ca. 3 h 7 km 290 m 290 m 1213 m

9 SALDURSEEN LAGHI DI SALDURA
 ●●●●
 Start / Partenza: Matsch / Mazia, Glieshöfe / Masi "Glieshöfe"
 Ziel / Arrivo: Matsch / Mazia, Glieshöfe / Masi "Glieshöfe"
 1 → 4 → 1 → 2
 ca. 6,5 h 15,5 km 1300 m 1300 m 3016 m

10 UPISEE LAGO UPI
 ●●●●
 Start / Partenza: Matsch / Mazia, Glieshöfe / Masi "Glieshöfe"
 Ziel / Arrivo: Upisee / Lago Upi
 9
 ca. 2,5 h 4,5 km 780 m 2560 m

11 GSCHEINERWAAL CANALE D'IRRIGAZIONE GSCHEINERWAAL
 ●●●●
 Start / Partenza: Schluderns / Sluderno, Birkenhof / Maso Birkenhof
 Ziel / Arrivo: Schluderns / Sluderno, Birkenhof / Maso Birkenhof
 27 → 28 → 20A → 20 → 17
 ca. 3,5 h 8,5 km 290 m 290 m 1420 m

12 ACKERWAAL CANALE D'IRRIGAZIONE ACKERWAAL
 ●●●●
 Start / Partenza: Matsch / Mazia
 Ziel / Arrivo: Matsch / Mazia, Glieshöfe / Masi "Glieshöfe"
 11
 ca. 2,5 h 75 km 240 m 1814 m

13 ERSTE ETAPPE PRIMA TAPPA
 ●●●●
 Start / Partenza: Prámajur
 Ziel / Arrivo: St. Valentin a. d. H. / San Valentino alla Muta
 3 → 3B → 3A → 24 → 7 → 9 → 12
 ca. 4,5 h 12 km 380 m 640 m 1940 m

14 ZWEITE ETAPPE SECONDA TAPPA
 ●●●●
 Start / Partenza: St. Valentin a. d. H. / San Valentino alla Muta
 Ziel / Arrivo: Planeil / Planol
 6 → 2 → 19 → 19A → 3 → 15 → 12
 ca. 4 h 10,5 km 510 m 375 m 1736 m

15 DRITTE ETAPPE TERZA TAPPA
 ●●●●
 Start / Partenza: Planeil / Planol
 Ziel / Arrivo: Matsch / Mazia
 12A → 16 → 14 → 12
 ca. 5,5 h 15 km 670 m 685 m 1865 m

16 VIERTE ETAPPE QUARTA TAPPA
 ●●●●
 Start / Partenza: Matsch / Mazia
 Ziel / Arrivo: Schluderns / Sluderno
 11 → 17 → 18A → 19 → 12
 ca. 3 h 7 km 105 m 760 m 1587 m

17 FÜNFTE ETAPPE QUINTA TAPPA
 ●●●●
 Start / Partenza: Schluderns / Sluderno
 Ziel / Arrivo: Prad am Stilfserjoch / Prato allo Stelvio
 20 → 17 → 10 → 12
 ca. 3,5 h 11 km 360 m 370 m 1252 m



360° Ausblick auf die Stadt Glurns und den Obervinschgau
 Vista a 360° sulla cittadina di Glurns e sull'Alta Val Venosta

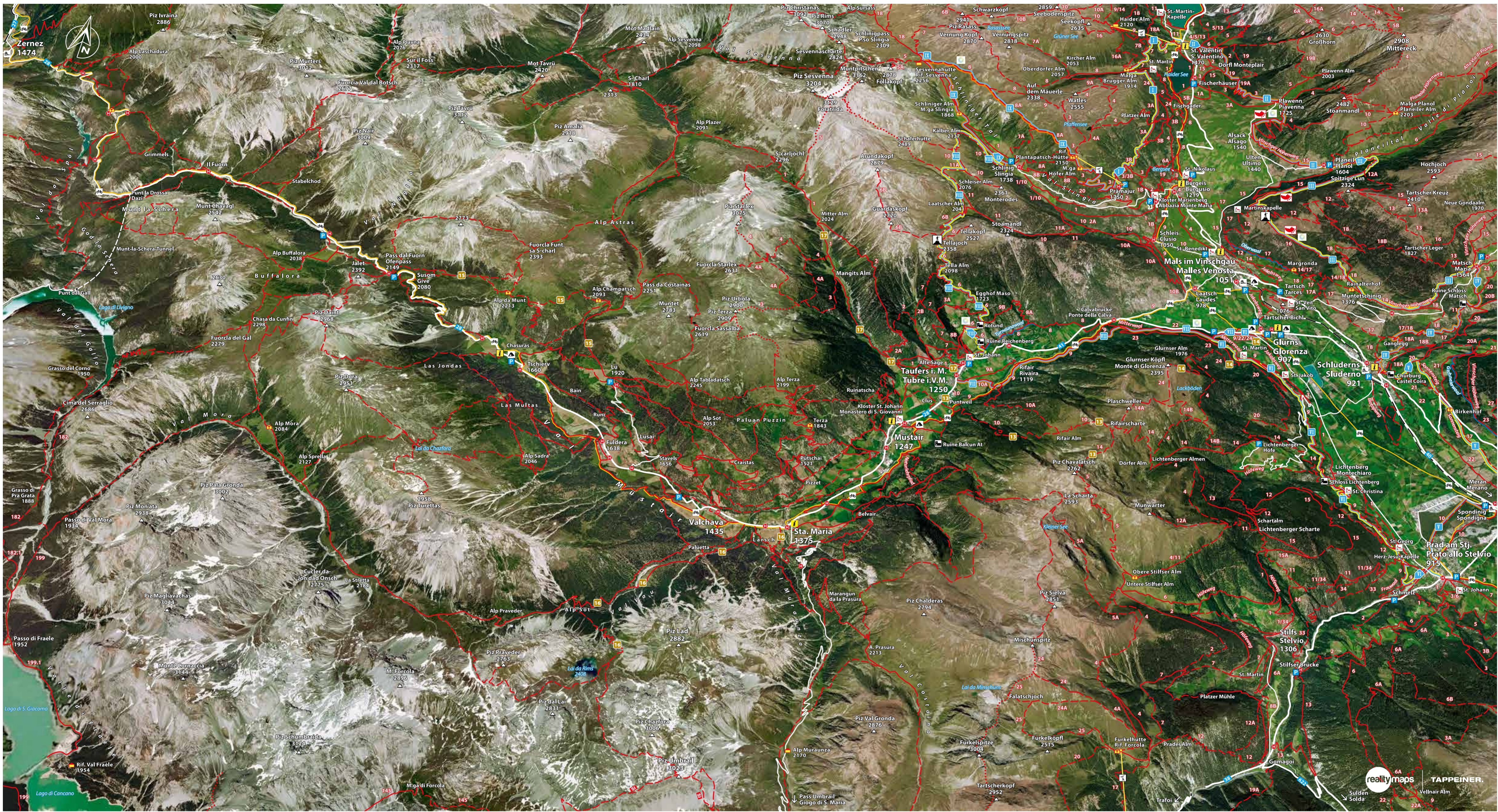
TAPPEINER.

Obervinschgau
 In der Kulturregion Vinschgau
 Alta Val Venosta in Val Venosta, dove la cultura è di casa

26 TOURS

3D MAP

subcircol



**VI SECHSTE ETAPPE
SESTA TAPPA**

●●●●●

Start / Partenza: Prad am Stifserjoch / Prato allo Stelvio
Ziel / Arrivo: Glurns / Glorenza

9 →

ca. 4,5 h 12 km 410 m 405 m 1097 m

15 PIZ CHAVALATSCH

●●●●●

Start / Partenza: Taufers i. M. / Tubre i. V. M.
Ziel / Arrivo: Piz Chavalatsch

10 → 14

ca. 4,5 h 9 km 1550 m 2762 m

**VII SIEBTE ETAPPE
SETTIMA TAPPA**

●●●●●

Start / Partenza: Glurns / Glorenza
Ziel / Arrivo: Taufers i. M. / Tubre i. V. M.

22 → 9 → 10A →

ca. 4 h 11,5 km 510 m 175 m 1214 m

**14 GLURNSE KÖPFL
MONTE DI GLORENZA**

●●●●●

Start / Partenza: Glurns / Glorenza
Ziel / Arrivo: Glurnser Köpfl / Monte di Glorenza

24

ca. 4 h 7,5 km 1460 m 2395 m

**VIII ACHTE ETAPPE
OTTAVA TAPPA**

●●●●●

Start / Partenza: Taufers im Münster / Tubre in val Monastero
Ziel / Arrivo: Schling / Slingia

6 → 6B → 11A → 10 →

ca. 7,5 h 17,5 km 1420 m 950 m 2357 m

**15 SCHWEIZER ALMENTOUR
TOUR DELLE MALGHE SVIZZERE**

●●●●●

Start / Partenza: Susom Give
Ziel / Arrivo: Lü

Alp da Munt → Alp Champatsch → Lü →

ca. 3 h 10 km 115 m 350 m 2260 m

**VIII ACHTE ETAPPE (VARIANTE)
OTTAVA TAPPA (VARIANTE)**

●●●●●

Start / Partenza: Taufers im Münster, Egghof / Tubre in val Monastero, Maso "Egghof"
Ziel / Arrivo: Schling / Slingia

6 → 6B → 11A → 10 →

ca. 6 h 14,5 km 920 m 950 m 2357 m

16 LAI DA RIMS

●●●●●

Start / Partenza: Santa Maria Val Müstair
Ziel / Arrivo: Lai da Rims

Lansch → Palüttetta → Alp Sot → Lai da Rims

ca. 3,5 h 8,5 km 1035 m 2410 m

**IX NEUNTE ETAPPE
NONA TAPPA**

●●●●●

Start / Partenza: Schling / Slingia
Ziel / Arrivo: Prämajur

1 → 8 → 8A → 9 →

ca. 5,5 h 14,5 km 630 m 640 m 2354 m

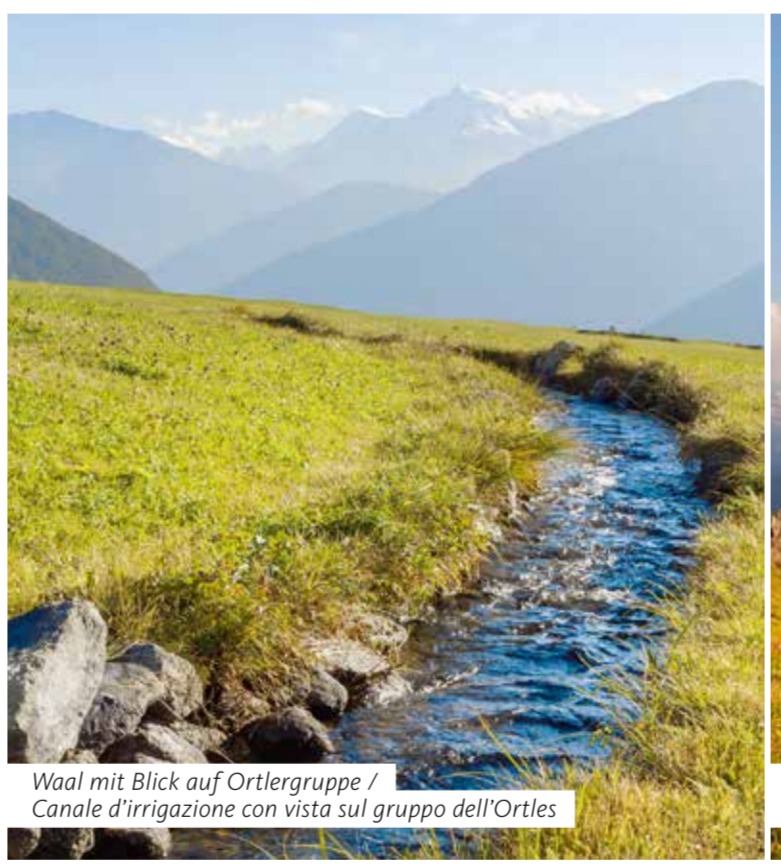
**17 MITTERALM
MALGA MITTER**

●●●●●

Start / Partenza: Taufers i. M. / Tubre i. V. M.
Ziel / Arrivo: Mitteralm / Malga Mitter

1

ca. 2,5 h 6 km 780 m 2024 m



LEGENDE / LEGENDA

- Wegmarkierung / Numero di segnavia / Trail marker
- Bus (zum Ausgangspunkt / al punto di partenza / to the starting point)
- Lift / Implants di risalita / Lift
- Gehzeit / Ore di cammino / Walking time
- Entfernung / Distanza / Distance
- Rundwanderung / Giro circolare / Circular hike
- Aufstieg / Salita / Ascent
- Abstieg / Discesa / Descent
- Höchster Punkt / Punto più alto / Highest point

●●●●● Leichte Wanderung, verlangt wenig Ausdauer
Itinerario facile, richiede poca resistenza / sica
Easy hike, requires little perseverance

●●●●● Mittlere Kondition und Ausdauer
Medium physical condition and endurance
Media condizione sica e resistenza

●●●●● Gute Kondition und Ausdauer
Good physical condition and endurance
Buona condizione sica e resistenza

Vinschgau
Obervinschgau

5,- €

**WANDERBOOKLET
LIBRETTO ESCURSIONISTICO**
Erhältlich in den Informationsbüros der
Ferienregion Obervinschgau
Disponibile negli uffici di informazione
nell'area Alta Val Venosta