

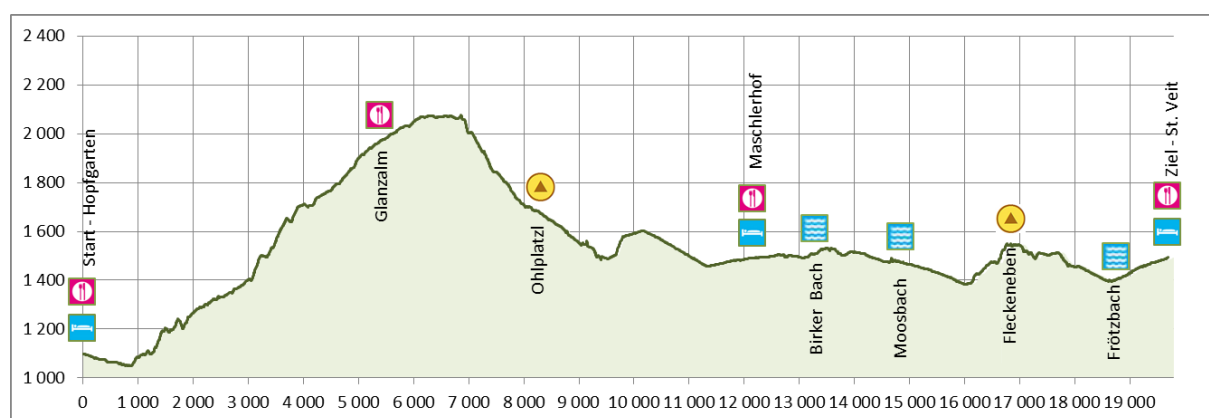
ETAPPE 1 | HOPFGARTEN – SANKT VEIT

Bei den Bergbauern

CHARAKTERISTIK

Länge	19,7 km	Schwierigkeit	mittel
Höhenmeter Aufstieg	ca. 2.100 m	Kondition	★★★★★★
Höhenmeter Abstieg	ca. 1.500 m	Technik	★★★★★★
Dauer	8 h	Landschaft	★★★★★★

HÖHENPROFIL



TOURENBESCHREIBUNG

Vom Ortszentrum Hopfgarten aus führt uns der Wanderweg ostwärts über die Lawingalerie und den alten Kirchweg hinauf zur Bergbauernsiedlung Ratzell. Die Ortschaft ist auch über eine kleine, privat betriebene Kabinenseilbahn von Dölach aus erreichbar (Fahrten nach telefonischer Vorankündigung). Von Ratzell aus erreichen wir die malerisch gelegene Glanzalm, die mit kulinarischen Köstlichkeiten aus eigener Produktion aufwartet.

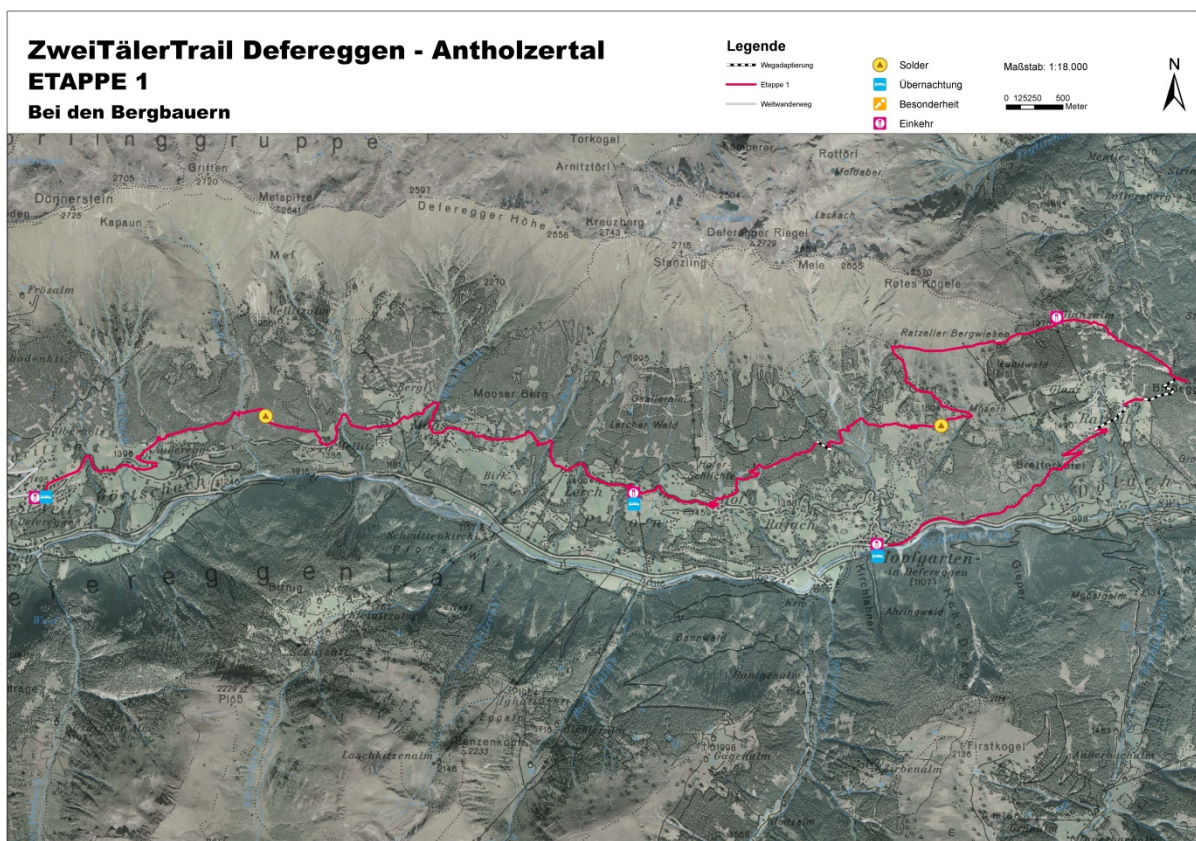
Über die Ratzeller Bergwiesen geht es nun wieder bergab zu den Mösern, wo wir der Beschilderung „Im Reich des Apollo“ folgen. Dieser Lehr- und Panoramaweg ist dem Apollofalter gewidmet, einem seltenen, streng geschützten Tagfalter, der im Nationalpark Hohe Tauern beheimatet ist. Der Weg führt uns sonnentig über üppige, bunte Schmetterlingswiesen und bietet ein fabelhaftes Panorama auf das Defereggental mit seinen Ortschaften, Gipfeln und Almen. Weiter geht es über den Apolloweg leicht bergab über Wiesen und Wälder. Nach der dritten Grabenquerung folgen wir einem kurzen Stich bergauf bis wir eine Forststraße erreichen, auf dieser Forststraße geht es weiter, bis zu den ersten Häusern in der Ortschaft Hof, wo der Forstweg in eine asphaltierte Straße übergeht. Unter der Kirche vorbei nehmen wir die obere Straße weiter Richtung Westen, auf der wir nach ca. 400m, den Maschlerhof erreichen.

Vom Maschlerhof geht es auf asphaltierter Straße taleinwärts bis zum Weiler Lerch. Wir folgen dem Forstweg und überqueren den Birkerbach. Immer wieder wechseln Wald und Kulturlandschaft mit einsamen Gehöfen. Wo sich heute Wiesen und Weiden erstrecken, waren bis in die 1960er Jahre bis auf eine Höhe von 1.700 m noch Äcker zu finden. Vor allem in den entbehrungsreichen Zwischenkriegszeiten dienten die steilen sonnentigen Lagen dem Anbau von Getreide und Kartoffeln.

Über einen Güterweg geht es durch die Bergbauernlandschaft weiter taleinwärts bis wir den Moosbachgraben durch eine kurze Galerie queren. Wir verlassen den Güterweg unmittelbar nach den letzten Häusern der Ortschaft Görtschach und biegen bergseitig auf den Wanderweg 19 ab, der uns sanft ansteigend durch Fichtenwälder führt. Der Weg führt weiter in den idyllischen Weiler Außereg, wo wir in die Gemeindestraße einbiegen. Nun sind es noch ca. 100 Höhemeter bis in unser Etappenziel, das Kirchdorf von St. Veit, Mittelpunkt der höchstgelegenen Gemeinde Osttirols, erreicht ist.

Anmerkung: Eventuelle Verlängerung der Etappe durch zusätzlichen Aufstieg zur Mellitzalm.

ÜBERSICHTSKARTE



EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Glanzalm

Familie Blaßnig

Ratzell 1

A-9961 Hopfgarten in Deferegggen

Berggasthof Maschlerhof

Familie Kleinlercher

Lerch 8

A-9961 Hopfgarten in Deferegggen

Alpengasthof Pichler***

Familie Pichler

Gsaritzen 13

A-9962 St. Veit in Deferegggen

In den örtlichen Gaststätten und Betrieben.

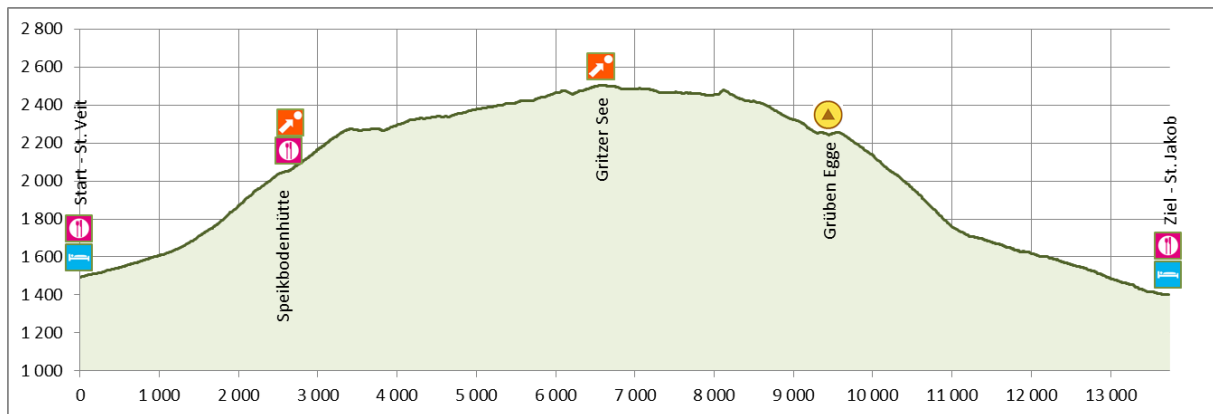
ETAPPE 2 I SANKT VEIT – SANKT JAKOB

Entlang der Waldgrenze

CHARAKTERISTIK

Länge	13,7 km	Schwierigkeit	mittel
Höhenmeter Aufstieg	ca. 1.200 m	Kondition	★★★★★☆☆
Höhenmeter Abstieg	ca. 1.300 m	Technik	★★★☆☆☆☆
Dauer	6 h	Landschaft	★★★★★☆☆

HÖHENPROFIL

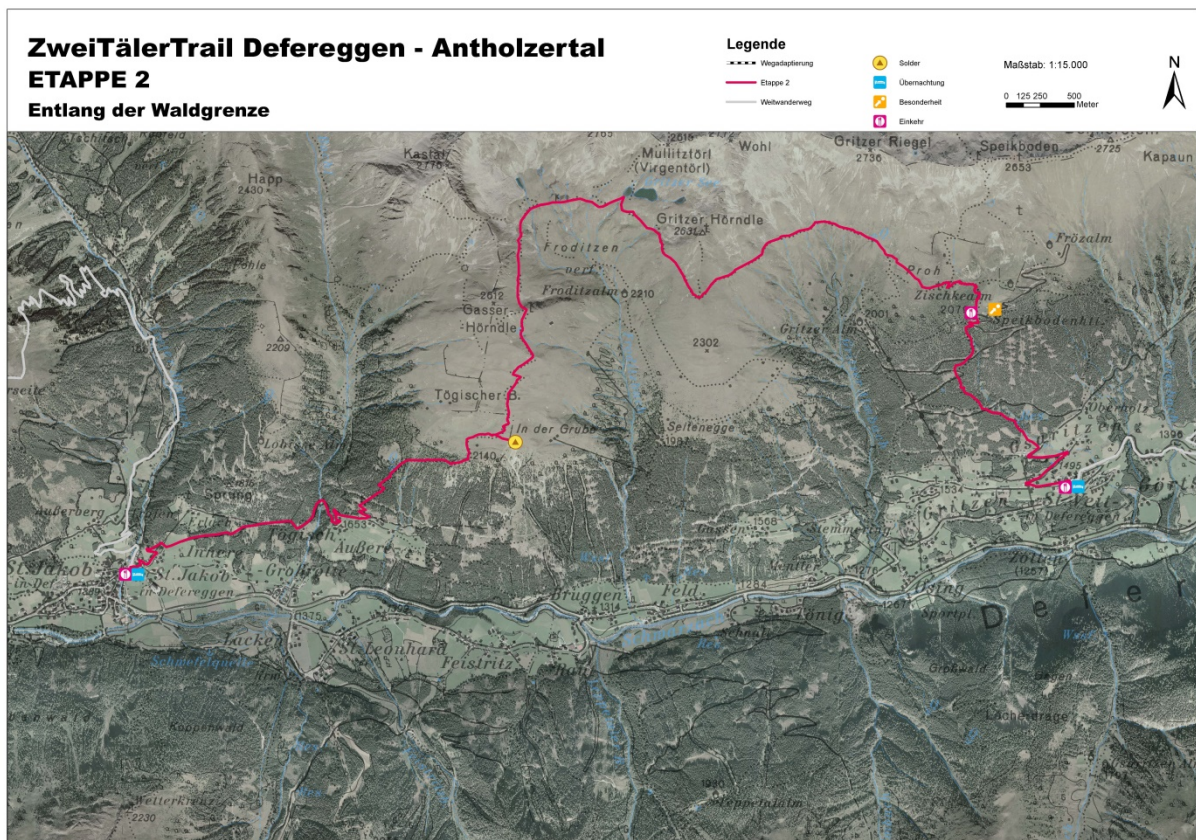


TOURENBESCHREIBUNG

Vom Dorfplatz in St. Veit wandern wir über die asphaltierte Straße in Richtung Oberholz bis linker Hand der Weg Nr. 316 abzweigt und uns in Serpentinaen durch den Wald zur Jausenstation Speikbodenhütte führt. In der Nähe der Hütte findet sich außerdem eine Infoplattform des Nationalparks Hohe Tauern. Nach ausgiebiger Rast nehmen wir den Wanderweg 21 B bis zur Gritzer Alm, die uns einlädt, den herrlichen Ausblick zu genießen.

Wir folgen den Weg Nr. 316 aufwärts weiter bis zur Waldgrenze und Kreuzung der Wanderwege 316 und 23A und nehmen ab hier den Wanderweg 23A bis zum nächsten gelben Wegweiser. Von hier führt unser Weg weiter über den Wanderweg 20B mit aussichtsreicher Hangquerung unterhalb vom Gritzer Hörndl vorbei bis zum Gritzer See, angekommen an unseren höchsten Punkt der Etappe, liegt der Bergsee umrahmt von einigen Aussichtsbergen. Anschließend geht es weiter Richtung Westen, das Tal ausrundend über den Weg 315 unterhalb des Gasser Hörndle und dem Tögischer Berg vorbei, über die Tögischer Bergwiesen und den anschließenden steilen Bergwald hinab zum Weiler Tögisch und weiter in Richtung Tal bis wir schließlich unser Etappenziel in Sankt Jakob erreichen.

ÜBERSICHTSKARTE



EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Jausenstation Speikbodenhütte

Familie Stemberger

Hausnummer 37

9962 St. Veit in Deferegggen

In den örtlichen Gaststätten und Betrieben.

TIPP

Besichtigung des Heilquellenhauses südlich des Ortszentrums. Möglichkeit einer Führung und Erwerb des Heilwassers.

Heilbäder-Anwendungen in ausgewählten Unterkünften (Partnerbetrieben).

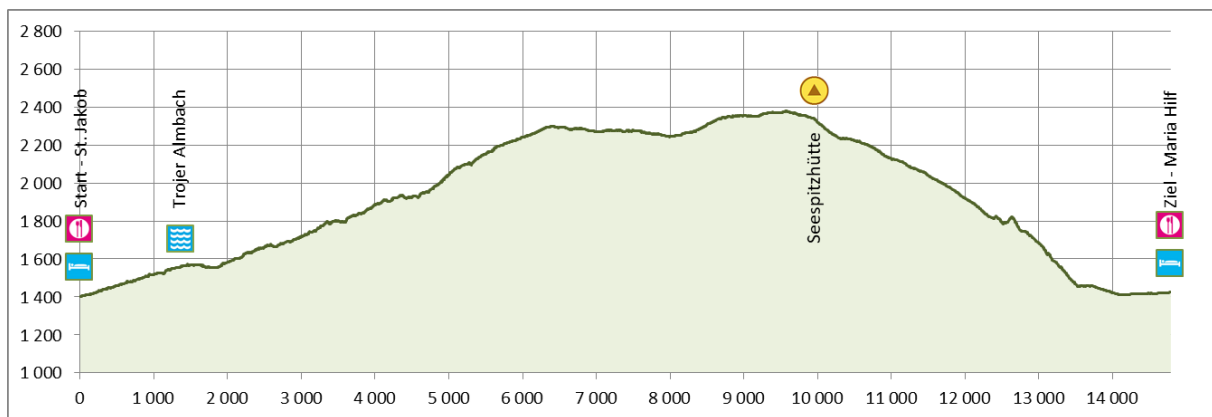
ETAPPE 3 I SANKT JAKOB – MARIA HILF

Die Blumenpracht der Bergwiesen

CHARAKTERISTIK

Länge	14,8 km	Schwierigkeit	mittel
Höhenmeter Aufstieg	ca. 1.100 m	Kondition	★★★★☆
Höhenmeter Abstieg	ca. 1.100 m	Technik	★★★☆☆
Dauer	6 h	Landschaft	★★★★★

HÖHENPROFIL

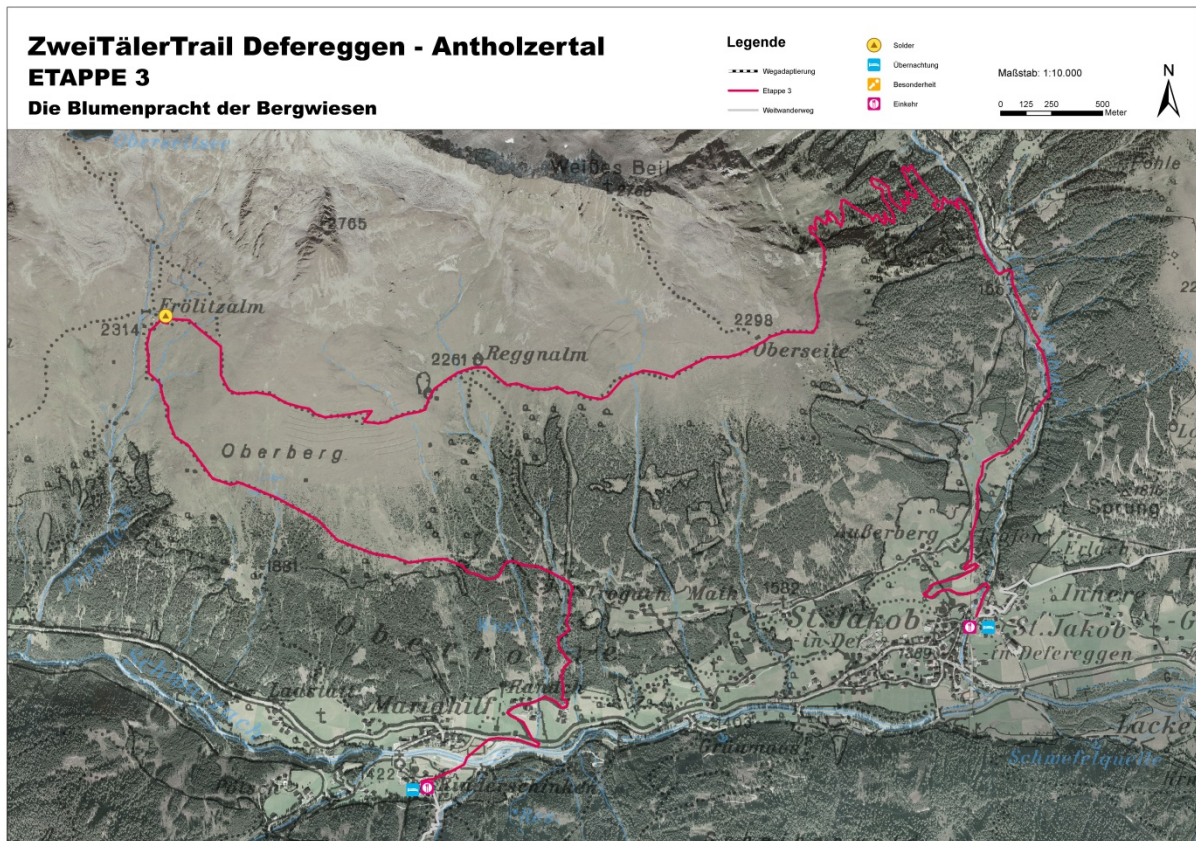


TOURENBESCHREIBUNG

Vom Ortszentrum in Sankt Jakob schlagen wir die asphaltierte Straße ins Trojeralmtal ein, bis wir die ersten Bauernhöfe am Außerberg erreichen und folgen bei der Wegverzweigung rechts leicht ansteigend der Beschilderung „Alpenblumen Panoramaweg“. Ein kurzes Stück führt uns der Weg entlang des Trojer Almbaches taleinwärts bis zum Beginn des Blumenweges. Über die Holzbrücke geht es in Serpentina durch den Wald mäßig steil bergauf. Über der Waldgrenze angekommen, folgen wir dem leicht ansteigenden Pfad über die ausgedehnten Bergmäher der Oberseite zu der nicht mehr bewirtschafteten Oberseitalm.

Im leichten Auf und Ab queren wir üppige, bunt blühende alpine Rasen und erreichen die Reggnalm, eine urige Melkalm. Es folgt ein kurzer Anstieg zu den Lawinengebäuden, von dort geht es bergab zur Seespitzhütte, eine kleine gemütliche Privathütte, welche 1990 erbaut wurde. Sie ist auch Ausgangspunkt zu einem der leichtesten 3000er: die Seespitze, einer der schönsten Aussichtsberge Osttirols. Über den Wanderweg Nr. 12 erfolgt der Abstieg über den Gasser Kofel in Richtung Trogach. Dem Weg Nr. 12A weiter folgend wird der Weiler Ronach und schließlich mit Mariahilf das Etappenziel erreicht. Hier führt der Weg auch vorbei am Haus des Wassers, einer Einrichtung und Anlaufstelle des Nationalparks Hohe Tauern, wo der Wasserreichtum der Region in verschiedenster Weise thematisiert wird und erfahren werden kann.

ÜBERSICHTSKARTE



EINKEHRMÖGLICHKEITEN

In den örtlichen Gaststätten und Betrieben.

ETAPPE 4 I

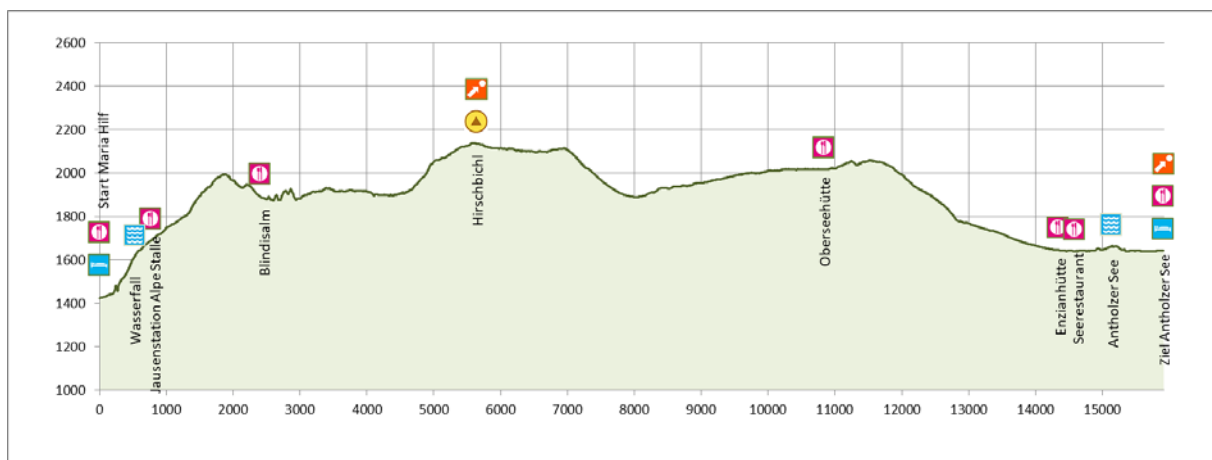
MARIA HILF – ANTHOLZER SEE

Auf den Spuren der Schmuggler

CHARAKTERISTIK

Länge	15,9 km	Schwierigkeit	mittel
Höhenmeter Aufstieg	ca. 1.100 m	Kondition	★★★★☆
Höhenmeter Abstieg	ca. 900 m	Technik	★★★★☆
Dauer	6 h	Landschaft	★★★★★

HÖHENPROFIL



TOURENBESCHREIBUNG

Von Maria Hilf aus startend überqueren wir die Schwarzach in Richtung „Bruggen“ bis wir auf den Wanderweg Nr. 328 stoßen, der uns vorbei an der Stadtnermühle zu einem beeindruckenden Wasserfall führt. Erst vor kurzem wurde hier eine neue Aussichtsplattform errichtet, welche es nun erlaubt das tausend zu Tal stürzende Wasser des Maria-Hilfer-Wasserfalls aus nächster Nähe zu beobachten. Weiter geht es entlang des Stallebachs über die Alpe Stalle hinauf zur Blindisalm. Diese liegt auf 1.894 m Seehöhe und lädt zu einer Rast ein. Der Wanderweg Nr. 85 führt uns fortan über die Lappachalm hinauf bis zum Hirschbichl (2.141 m), eine historisch relevante Jägerstation. Über den Erlasboden geht es weiter in Richtung Staller Sattel. Nachdem wir die Passstraße erreicht haben, die das Deferegental mit dem Antholzertal verbindet, folgen wir dem Weg 113 über die Staller Alm zum idyllischen Obersee und weiter durch den nordseitig bis ans Ufer reichenden Zirbenwald bis zur Passhöhe des Staller Sattels.

Das Kriegerdenkmal am Passübergang erinnert an die enge Verbundenheit der beiden Täler, die nach dem 1. Weltkrieg durch die Teilung des Landes Tirol im Vertrag von Saint-Germain auf eine harte Probe gestellt wurde. Damals avancierte der Staller Sattel als Übergang zwischen Österreich und Italien zu einem Eldorado für Schmuggler. Bis heute haben sich viele Spuren und Erinnerungen an damals erhalten. Der Abstieg vom Staller Sattel erfolgt auf dem markierten Weg Nr. 11, der die Straßenserpentinen mehrfach kreuzt. Das Etappenziel, der Antholzer See, der ein Juwel aus türkisgrünem und kristallklarem Wasser ist, lädt zur Erholung und Erfrischung ein.

ÜBERSICHTSKARTE

ZweiTälerTrail Deferegggen - Antholzertal ETAPPE 4 Auf den Spuren der Schmuggler

Legende

- Wegadaptionierung
- Etappe 4
- Weitwanderweg

- Solider
- Übernachtung
- Besonderheit
- Einkehr

Maßstab: 1:20.000
0 125 250 500 Meter



EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Jausenstation Alpe Stalle

Almgastwirtschaft oberhalb von Maria Hilf

Jausenstation Blindisalm

Familie Ladstätter

Oberrotte 88

9963 St. Jakob, Österreich

Hinterpasslerhütte

Familie Brunner

Staller Sattel

Außerwegerhütte

Familie Leitgeb

Staller Sattel

Alpengasthaus Obersee

Familie Taschler

Staller Sattel

Hexenschenke Stallersattel

Staller Sattel 50
I-39030 Rasen-Antholz, Südtirol

Enzianhütte

Antholz Obertal
I-39030 Rasen- Antholz, Südtirol

Restaurant Platzl am See

Antholz Obertal 25
I-39030 Rasen-Antholz, Südtirol

Hotel Seehaus

Antholz Obertal 16
I-39030 Rasen-Antholz

Tirolerhütte

Antholz Obertal
I – 39030 Rasen-Antholz

Biathlon Inn

Biathlonzentrum
I – 39030 Rasen-Antholz

Huberalm

Antholz Obertal
I – 39030 Rasen-Antholz

In den örtlichen Gaststätten und Betrieben.

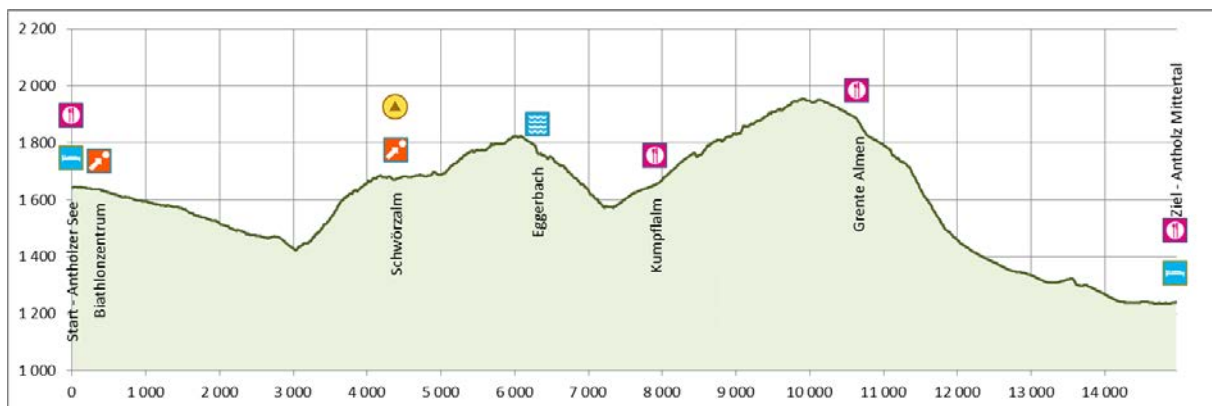
ETAPPE 5 I ANTHOLZER SEE – ANTHOLZ MITTERTAL

Am Fuße der Rieserferner

CHARAKTERISTIK

Länge	15,0 km	Schwierigkeit	mittel
Höhenmeter Aufstieg	ca. 800 m	Kondition	★★★★☆
Höhenmeter Abstieg	ca. 1.200 m	Technik	★★★★☆
Dauer	5 h	Landschaft	★★★★★

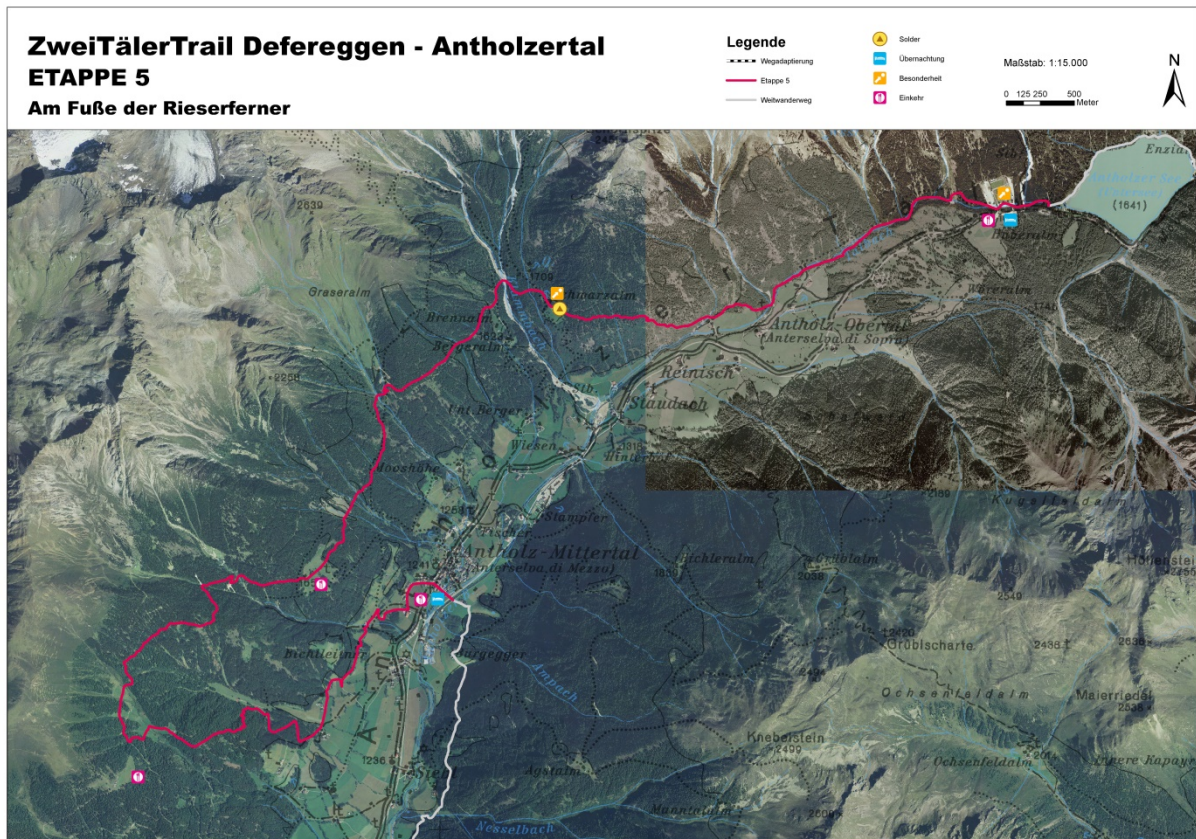
HÖHENPROFIL



TOURENBESCHREIBUNG

Auf dieser Etappe wandern wir vom Antholzer See vorbei am Biathlon-Zentrum über den Kornbrentesteig zur Schwörzalm. Unser Weg führt uns über den Klamm bach vorbei an der Brennalm (nicht bewirtschaftet) auf dem Mittertaler Höhenweg, der über weite Stücke parallel zu einem Forstweg verläuft. Nachdem wir den Eggerbach überquert haben, steigen wir hinab zur bewirtschafteten Kumpflalm, die zu einer Rast einlädt. Gestärkt geht es nun wieder bergauf über den markierten Wanderweg 6a bis zu den Grentealmen. Die liebevoll gepflegten Almhütten bieten Einkehrmöglichkeit und Jause, von der Terrasse aus können fantastische Blicke übers Antholzertal und die umgebende Bergwelt genossen werden. Für den Abstieg in Richtung Antholz-Mittertal wählen wir den Wanderweg 6A. Dieser führt uns in Serpentina hinab zur idyllisch gelegenen Ortschaft Antholz-Mittertal.

ÜBERSICHTSKARTE



EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Schwörzalm

Antholz-Mittertal

I – 39030 Rasen-Antholz

Kumpflalm

Antholz-Mittertal

I – 39030 Rasen-Antholz

Grente Alm „Pfaffing“

Antholz-Niedertal

I – 39030 Rasen-Antholz

Grente Alm „Messnerwirt“

Antholz-Niedertal

I – 39030 Rasen-Antholz

In den örtlichen Gaststätten und Betrieben.

ETAPPE 6 I

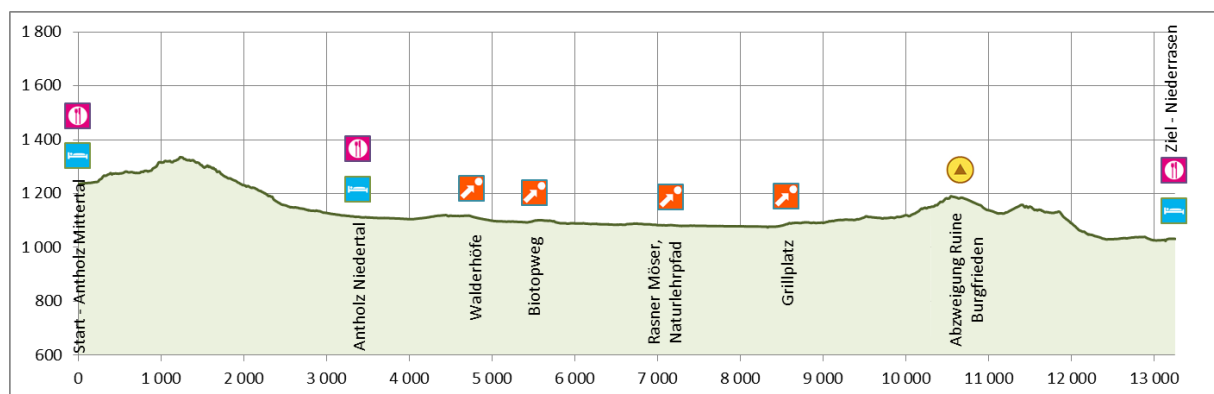
ANTHOLZ MITTERTAL - NIEDERRASEN

Landschaft im Wandel

CHARAKTERISTIK

Länge	13,3 km	Schwierigkeit	leicht
Höhenmeter Aufstieg	ca. 250 m	Kondition	★★★★★
Höhenmeter Abstieg	ca. 450 m	Technik	★★★★★
Dauer	3 h	Landschaft	★★★★★

HÖHENPROFIL



TOURENBESCHREIBUNG

Die letzte Etappe führt uns talnah zunächst von Antholz-Mittertal auf der orografisch linken Seite des Antholzer Baches nach Antholz Niedertal. Wir folgen dem Weg entlang des Antholzerbaches, vorbei an der Sportzone schlagen wir den linkerhand abzweigenden Biotopweg in Richtung Walderhöfe ein. Dieser führt uns auf direktem Wege zu den Rasner Mösern, ein Feuchtbiotop und Natura 2000 Gebiet, wo mit etwas Glück seltene Pflanzen- und Tierarten beobachtet werden können. Ein Lehrpfad leitet über liebevoll angelegte Holzstege durch das Moorgebiet und informiert über diesen selten gewordenen Lebensraum.

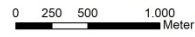
Den Antholzer Bach querend gelangen wir auf die andere Talseite und zu einem Familiengrillplatz, welcher nochmals für eine kurze Rast genutzt werden kann. Immer entlang des Waldrandes wandernd geht es weiter zu einem „Soldat“, der oben auf dem orografisch linksseitigen Schwemmkegel einen herrlichen Blick über die idyllisch gelegenen Ortschaften im Tal bietet und über die Entstehung dieser Kulturlandschaft - von der Eiszeit bis heute - berichtet. Anschließend führt der Weg über den Rand des Schwemmkegels ins Tal und das eigentliche Etappenziel in Niederrasen ist alsbald erreicht.

ZweiTälerTrail Deferegggen - Antholzertal

ETAPPE 6

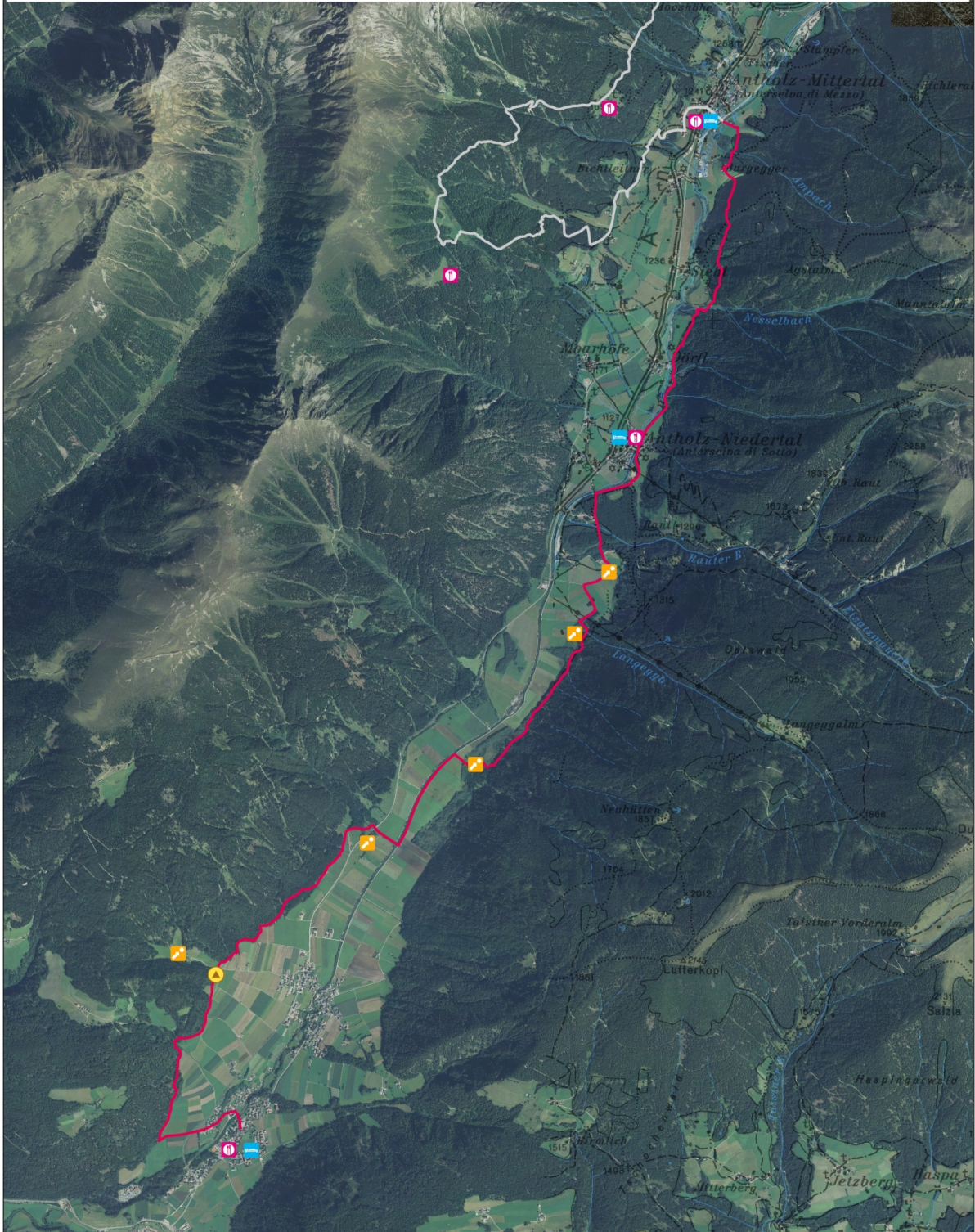
Landschaft im Wandel

Maßstab: 1:20.000



Legende

- Solder
- Übernachtung
- Besonderheit
- Einkehr
- Wegadaptierung
- Etappe 6
- Weitwanderweg



EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Fischerteich Antholz Niedertal

Antholz Niedertal

I – 39030 Rasen-Antholz

In den örtlichen Gaststätten und Betrieben