



2 Täler Trail Defereggental-Antholzertal

2 Valleys trail Defereggental-Antholzertal

Sentiero delle 2 valli Defereggental-Anterselva



© Revital / W. Moritzer

Weitwandern am „Balkon“ der Alpen

Inmitten üppiger Gebirgsnatur eine Woche lang ungestört wandern, atemberaubende Blicke auf Täler und Gipfel genießen und die Sorgen des Alltags vergessen. Der 2 Täler Trail Defereggental-Antholzertal führt durch die unverbrauchte Bergwelt im Grenzgebiet von Ost- und Südtirol.

Wo seit jeher Bergbauern und Schmuggler ihre Wege zogen, verläuft heute der 2TälerTrail in 6 Etappen von Hopfgarten in Defereggental über St. Jakob und den Staller Sattel nach Niederrasen im Antholzertal.

Der 2TälerTrail folgt dabei bewusst Wegen zwischen hochalpinem Gelände und Talboden, mit herrlichem Ausblick auf Tal und Berggipfel. Er führt, bildlich gesprochen, auf den „Balkon“ der Alpen.

Hochgebirgszenen wechseln mit bergbäuerlicher Kulturlandschaft. Blicke auf die schneebedeckten Gipfel der Lasörllinggruppe, Villgrater Berge und Rieserfernergruppe stehen neben atemberaubenden Ansichten der Ortschaften im Tal. Am Wegrand versetzt die Blütenpracht der Bergwiesen in Staunen ...

Tagesetappen: 6
Länge: 92,4 Kilometer
Höhenmeter: 6550 m
Gehzeit gesamt: 34 h
Alle Etappen enden in Orten mit Pensionen und Hotels!

Long-distance hiking at the „balcony“ of the Alps

Hike undisturbed amidst lush mountain nature for a week, enjoy breathtaking views of valleys and peaks and forget everyday concerns. The 2 Valleys trail Defereggental-Antholzertal leads through the pristine mountain world in the border region of East and South Tyrol.

Where mountain farmers and smugglers beat their paths in the past, the 2 Valleys trail now runs in 6 stages from Hopfgarten in Defereggental via St. Jakob and Staller Sattel to Niederrasen in Antholzertal.

The 2 Valleys trail deliberately follows paths between high-alpine terrain and the valley floor, with a wonderful view of the valley and mountain peaks. It leads, visually speaking, to the „balcony“ of the Alps.

High mountain scenes alternate with a cultivated mountain landscape. Views of the snow-covered peaks of the Lasörlling group, Villgrat mountains and Rieserferner group stand next to breathtaking views of the villages in the valley. The magnificent blossom of the mountain meadows lining the way will amaze you...

Day stages: 6
Length: 92.4 kilometres
Altitude metres: 6550 m
Total walking time: 34 h
All stages end at localities with guesthouses and hotels!

Trekking sul „belvedere delle Alpi“

Una settimana immersi nella rigogliosa natura montana, lontani dallo stress cittadino, godendosi viste mozzafiato su valli e vette per dimenticare i problemi della vita quotidiana. Il sentiero delle 2 valli Defereggental-Anterselva si estende nel bel mezzo dell'incontaminato ambiente montano al confine tra Tirolo orientale e Sudtirolo.

Nello stesso luogo in cui in passato si snodavano i sentieri di contadini e contrabbandieri, sorge oggi il sentiero delle 2 valli, che si estende su 6 tappe con partenza a Hopfgarten e arrivo a Defereggental, passando per Sankt Jakob e il passo Stalle e giungendo a Rasun di Sotto nella Valle di Anterselva.

Il sentiero delle 2 valli segue percorsi che si snodano tra zone di alta montagna e fondovalle, offrendo un magnifico panorama su valli e vette. Il sentiero si estende, quindi, proprio sul „belvedere“ delle Alpi.

Paesaggi di alta montagna si intervallano a scenari di vita contadina. La vista delle vette innevate della Lasörllinggruppe, dei monti del Villgraten e del gruppo delle Vedrette di Ries si susseguono a scorci mozzafiato dei villaggi a valle. Ai margini del sentiero, l'incantevole meraviglia dei fiori sui prati di montagna...

Tappe giornaliere: 6
Lunghezza: 92,4 Kilometer
Altitudine: 6550 m
Durata totale: 34 h
Tutte le tappe terminano in località con pensioni e alberghi!

Etappe Stage *Tappa* Hopfgarten - St. Veit

Bei den Bergbauern

Among the mountain farmers



A casa con i contadini



Die anspruchsvolle Wanderung von Hopfgarten nach St. Veit führt über die steilen Südhänge des vorderen Defereggentales, eine der extremsten Bergbauernregionen Österreichs. Immer wieder wechseln Wald und bäuerliche Kulturlandschaft mit Weilern und Gehöften, die wie Schwalbennester an die steilen Hänge gebaut sind.

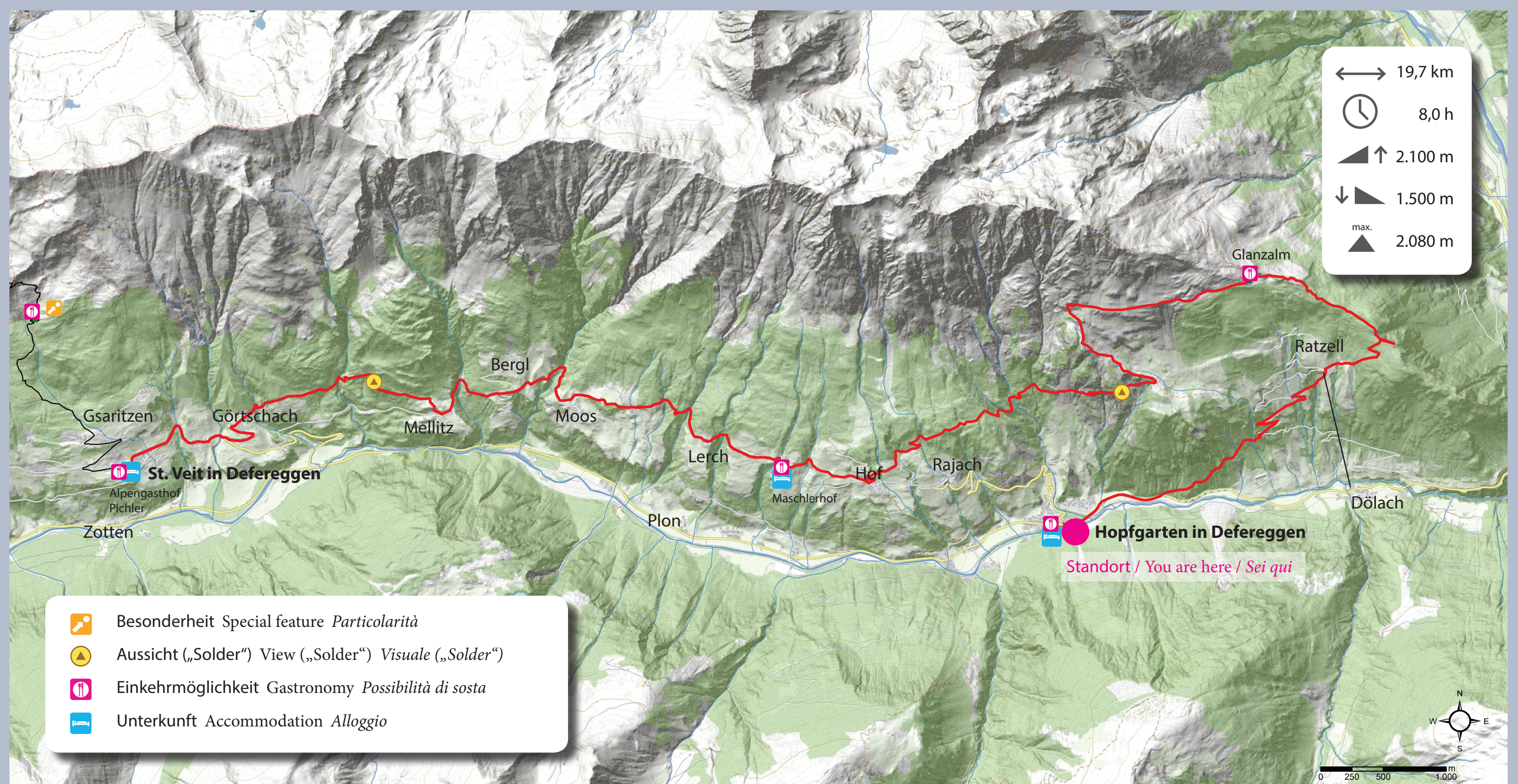
Wo sich heute Wiesen und Weiden erstrecken, befanden sich bis in die 1960er Jahre Äcker für Getreide und Kartoffeln. Auch heute noch bewirtschaften viele Deferegger Bauern ihre Steilhänge mit Fleiß und Hingabe, wie auf der Wanderung allerorten spürbar wird.

The challenging hike from Hopfgarten to St. Veit leads over the steep southern slopes of the front Defereggental valley, one of the most extreme mountain farming regions in Austria. Forest and cultivated farmland alternate continuously with hamlets and farms, which cling like swallows' nests to the steep slopes.

Where meadows and pastures now stretch there were fields for crops and potatoes until the 1960s. Still today, many Defereggental farmers cultivate their steep slopes with industriousness and dedication, which is evident everywhere during the hike.

L'avventurosa escursione da Hopfgarten a Sankt Veit conduce tra i ripidi versanti meridionali della parte anteriore del Defereggental, una delle regioni agricole più estreme dell'Austria. Foreste e paesaggi rurali si susseguono a borghi e fattorie, che appaiono sui ripidi versanti come fossero nidi di rondine.

Dove oggi si trovano prati e pascoli, si estendevano fino agli anni Sessanta campi coltivati a cereali e patate. Ancora oggi, molti contadini di Defereggental coltivano i loro pendii con passione e dedizione, come si evince passeggiando in questi luoghi.



Tipp

Die kleine Ortschaft Ratzell ist auch über eine kleine, privat betriebene Kabinenseilbahn von Dölach aus erreichbar. Fahrten sind nach telefonischer Vorankündigung möglich. Tel. +43 (0) 4872 5286

Suggestion

The little village of Ratzell can also be accessed via a small, privately run cable car from Dölach. Rides are possible upon prior arrangement by telephone. Tel. +43 (0) 4872 5286

Consiglio

È possibile raggiungere il piccolo villaggio Ratzell anche con una cabinovia a gestione privata con partenza da Dölach. Si possono prenotare trasporti in cabinovia contattando telefonicamente in anticipo. Tel. +43 (0) 4872 5286

Etappe Stage Tappa **St. Veit - Hopfgarten**

Bei den Bergbauern

Among the mountain farmers

A casa con i contadini



Die anspruchsvolle Wanderung von St. Veit nach Hopfgarten führt über die steilen Südhänge des vorderen Defereggentales, eine der extremsten Bergbauernregionen Österreichs. Immer wieder wechseln Wald und bäuerliche Kulturlandschaft mit Weilern und Gehöften, die wie Schwalbennester an die steilen Hänge gebaut sind.

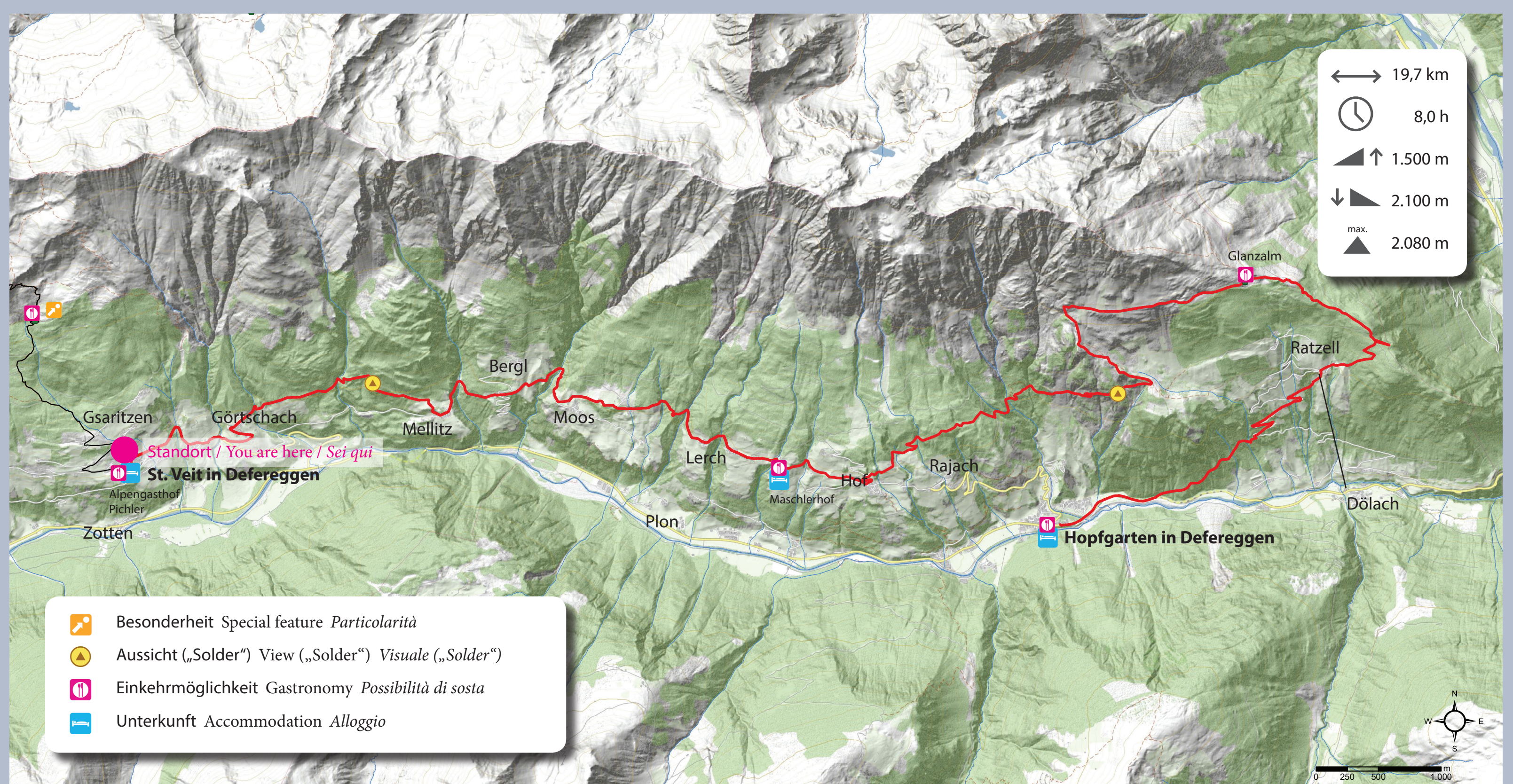
Wo sich heute Wiesen und Weiden erstrecken, befanden sich bis in die 1960er Jahre Äcker für Getreide und Kartoffeln. Auch heute noch bewirtschaften viele Deferegger Bauern ihre Steilhänge mit Fleiß und Hingabe, wie auf der Wanderung allerorten spürbar wird.

The challenging hike from St. Veit to Hopfgarten leads over the steep southern slopes of the front Defereggental valley, one of the most extreme mountain farming regions in Austria. Forest and cultivated farmland alternate continuously with hamlets and farms, which cling like swallows' nests to the steep slopes.

Where meadows and pastures now stretch there were fields for crops and potatoes until the 1960s. Still today, many Defereggental farmers cultivate their steep slopes with industriousness and dedication, which is evident everywhere during the hike.

L'avventurosa escursione da Sankt Veit a Hopfgarten conduce tra i ripidi versanti meridionali della parte anteriore del Defereggental, una delle regioni agricole più estreme dell'Austria. Foreste e paesaggi rurali si susseguono a borghi e fattorie, che appaiono sui ripidi versanti come fossero nidi di rondine.

Dove oggi si trovano prati e pascoli, si estendevano fino agli anni Sessanta campi coltivati a cereali e patate. Ancora oggi, molti contadini di Defereggental coltivano i loro pendii con passione e dedizione, come si evince passeggiando in questi luoghi.



Tipp

Die kleine Ortschaft Ratzell ist auch über eine kleine, privat betriebene Kabinenseilbahn von Dölach aus erreichbar. Fahrten sind nach telefonischer Vorankündigung möglich. Tel. +43 (0) 4872 5286

Suggestion

The little village of Ratzell can also be accessed via a small, privately run cable car from Dölach. Rides are possible upon prior arrangement by telephone. Tel. +43 (0) 4872 5286

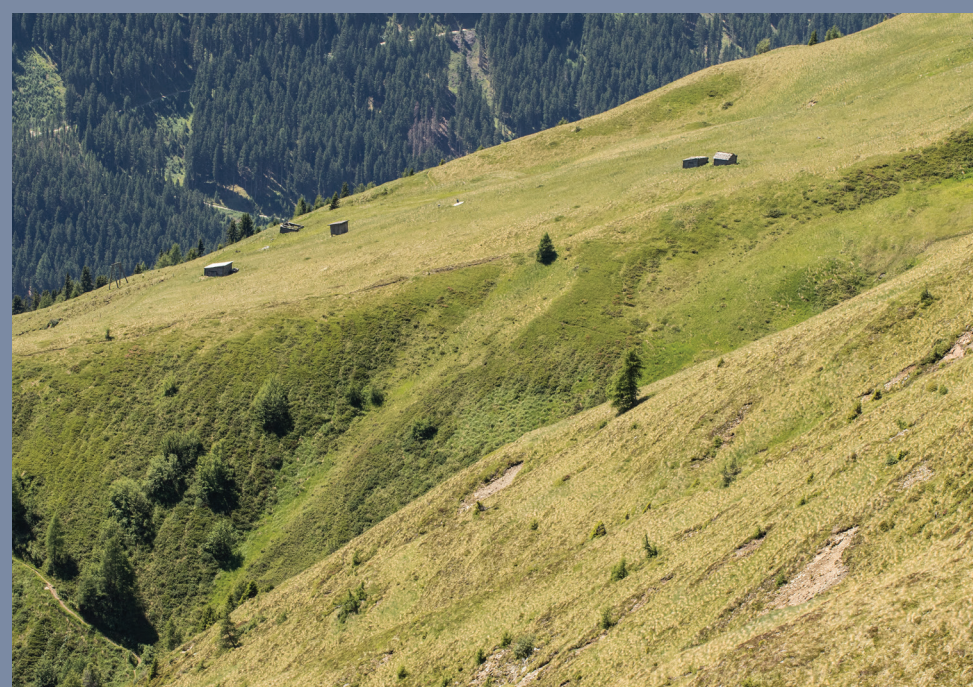
Consiglio

È possibile raggiungere il piccolo villaggio Ratzell anche con una cabinovia a gestione privata con partenza da Dölach. Si possono prenotare trasporti in cabinovia contattando telefonicamente in anticipo. Tel. +43 (0) 4872 5286

Entlang der Waldgrenze

Along the forest border

Al limitar del bosco



Die Etappe von St. Veit in den Nachbarort St. Jakob führt über die hochgelegenen sonnseitigen Bergflanken, wo der Bergwald an seine natürlichen Grenzen stößt. Üppige, von Almrosen und Wacholder dominierte Zwergstrauchheiden machen die Landschaft offen für herrliche Ausblicke auf das Tal und seine umgebenden Berge. Ein Highlight der Etappe sind auf jeden Fall die Gritzer Seen.

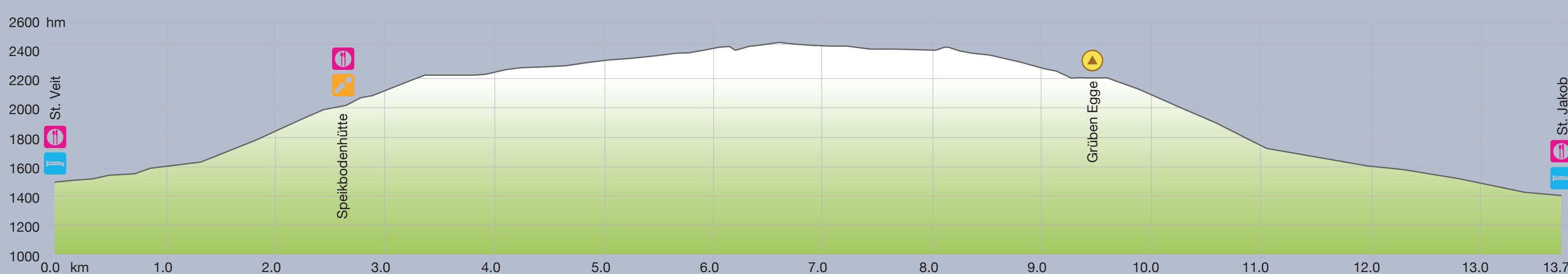
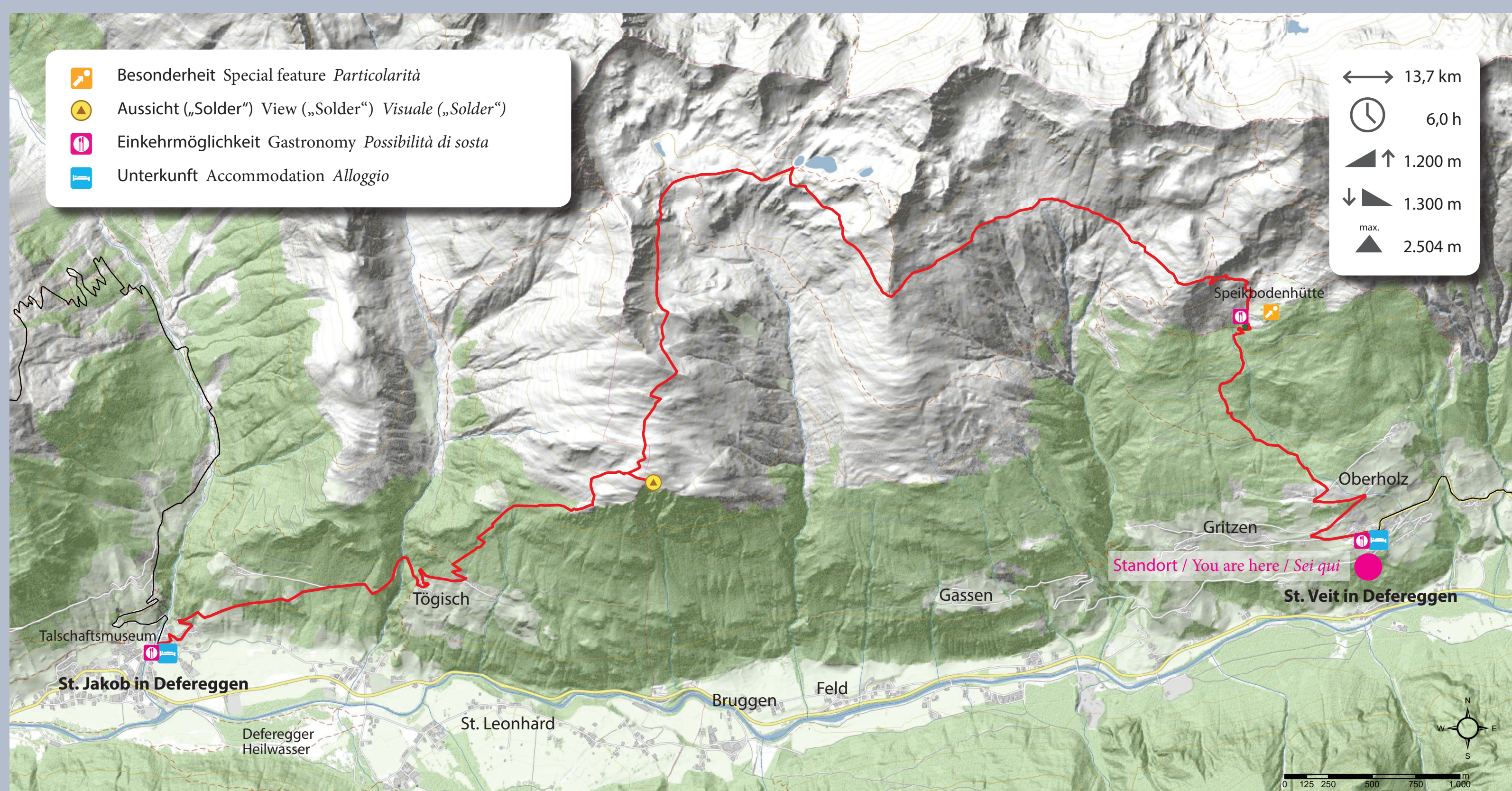
Besonders im Frühsommer zur Almrosenblüte und im Herbst, wenn sich die rotgefärbten Blätter der Zwergsträucher mit den Brauntönen der welkenden Gräser mischen, bietet diese Wanderung ein unvergessliches Farbenspiel.

The stage from St. Veit to the neighbouring village St. Jakob leads over the high mountain flanks on the sunny side, where the mountain forest reaches its natural limits. Lush low shrub heaths dominated by alpine rose and juniper open the landscape for wonderful views of the valley and its surrounding mountains. The Gritzer lakes are definitely a highlight of the stage.

Especially in the early summer for the alpine rose blossom and in the autumn, when the red-coloured leaves of the dwarf shrubs are mixed with the brown tones of the wilting grass, this hike offers an unforgettable play of colour.

La tappa che va da Sankt Veit alla vicina località di Sankt Jakob si estende ad alta quota, sul versante soleggiato della montagna, nel punto in cui la foresta montuosa giunge al suo limite naturale. Le rigogliose brughiere di arbusti nani dominate da rododendri e ginepri incorniciano il panorama della valle e dei monti circostanti. Il clou della tappa è rappresentato, però, dai laghi Grizer Seen.

Soprattutto all'inizio dell'estate, quando i rododendri stanno per fiorire, e in autunno, quando le foglie rossastre degli arbusti nani si mischiano ai toni bruni dei prati sfioriti, questa tappa offre un gioco di colori indimenticabile.



Tipp

Große Gebiete der Deferegger Sonnseite gehören zum Nationalpark Hohe Tauern. In der Nähe der Speikbodenhütte findet sich eine Infoplattform des Nationalparks, die viel Wissenswertes über das Schutzgebiet erzählt.

Suggestion

Large areas of the sunny side of Deferegggen belong to the Hohe Tauern National Park. Near the Speikbodenhütte chalet, there is an information platform for the national park that reveals interesting facts about the nature reserve.

Consiglio

Vaste aree del versante soleggiato del Deferegggen fanno parte del Parco Nazionale Alti Tauri. Nei pressi della Speikbodenhütte si trova un punto informazioni del Parco Nazionale con racconti interessanti sull'area protetta.

Entlang der Waldgrenze

Along the forest border

Entlang der Waldgrenze



Die Etappe von St. Jakob in den Nachbarort St. Veit führt über die hochgelegenen sonnseitigen Bergflanken, wo der Bergwald an seine natürlichen Grenzen stößt. Üppige, von Almrosen und Wacholder dominierte Zwergstrauchheiden machen die Landschaft offen für herrliche Ausblicke auf das Tal und seine umgebenden Berge. Ein Highlight der Etappe sind auf jeden Fall die Gritzer Seen.

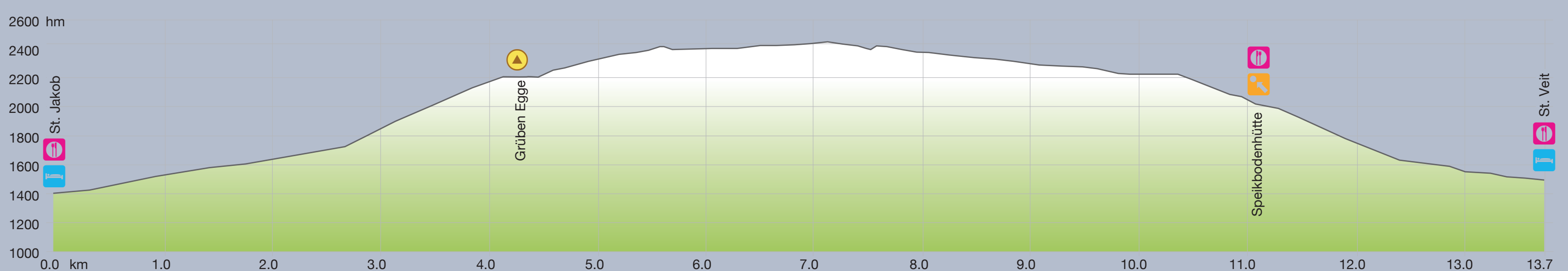
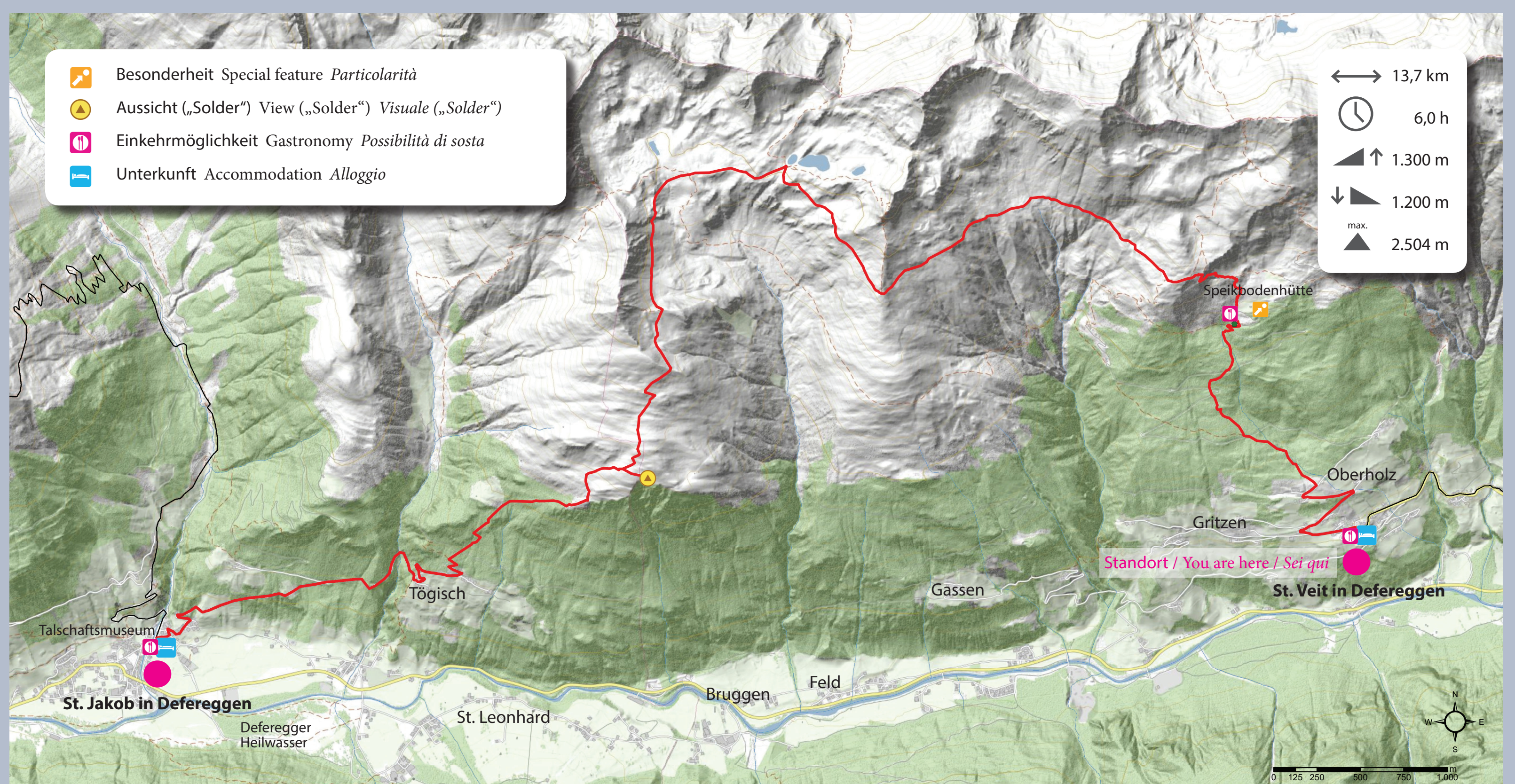
Besonders im Frühsommer zur Almrosenblüte und im Herbst, wenn sich die rotgefärbten Blätter der Zwergsträucher mit den Brauntönen der welkenden Gräser mischen, bietet diese Wanderung ein unvergessliches Farbenspiel.

The stage from St. Jakob to the neighbouring village St. Veit leads over the high mountain flanks on the sunny side, where the mountain forest reaches its natural limits. Lush low shrub heaths dominated by alpine rose and juniper open the landscape for wonderful views of the valley and its surrounding mountains. The Gritzer lakes are definitely a highlight of the stage.

Especially in the early summer for the alpine rose blossom and in the autumn, when the red-coloured leaves of the dwarf shrubs are mixed with the brown tones of the wilting grass, this hike offers an unforgettable play of colour.

La tappa che va da Sankt Jakob alla vicina località di Sankt Veit si estende ad alta quota, sul versante soleggiato della montagna, nel punto in cui la foresta montuosa giunge al suo limite naturale. Le rigogliose brughiere di arbusti nani dominate da rododendri e ginepri incorniciano il panorama della valle e dei monti circostanti. Il clou della tappa è rappresentato, però, dai laghi Grizer Seen.

Soprattutto all'inizio dell'estate, quando i rododendri stanno per fiorire, e in autunno, quando le foglie rossastre degli arbusti nani si mischiano ai toni bruni dei prati sfioriti, questa tappa offre un gioco di colori indimenticabile.



Tipp

Große Gebiete der Deferegger Sonnseite gehören zum Nationalpark Hohe Tauern. In der Nähe der Speikbodenhütte findet sich eine Infoplattform des Nationalparks, die viel Wissenswertes über das Schutzgebiet erzählt.

Suggestion

Large areas of the sunny side of Deferegggen belong to the Hohe Tauern National Park. Near the Speikbodenhütte chalet, there is an information platform for the national park that reveals interesting facts about the nature reserve.

Consiglio

Vaste aree del versante soleggiato del Deferegggen fanno parte del Parco Nazionale Alti Tauri. Nei pressi della Speikbodenhütte si trova un punto informazioni del Parco Nazionale con racconti interessanti sull'area protetta.

Die Blumenpracht der Bergwiesen

The magnificent blossom of the mountain meadows

L'incantevole meraviglia dei fiori sui prati di montagna



Die Etappe von St. Jakob nach Maria Hilf folgt den Spuren fleißiger Bauern, die über Jahrhunderte die steilen Bergflanken der „Oberseite“ hoch über dem Ort mähten und so in ein wahres Blumenparadies verwandelten.

The stage from St. Jakob to Maria Hilf follows the trail of hardworking farmers who mowed the steep mountain slopes of the “upper side” high above the village for centuries and thus transformed it into a true flower paradise.

La tappa che va da Sankt Jakob a Maria Hilf segue le tracce dei diligenti contadini che per secoli hanno coltivato i ripidi versanti del lato superiore della montagna riuscendo a trasformare questo luogo in un vero paradiso fiorito.

Früher lieferten die Bergwiesen das überlebensnotwendige Futter für das Vieh. Heute bietet der Weg ein Naturerlebnis der besonderen Art, mit weiten Ausblicken über das Defereggental bis zum Staller Sattel und dem Hochgall und tiefen Einblicken in die Vielfalt der Alpenblumen.

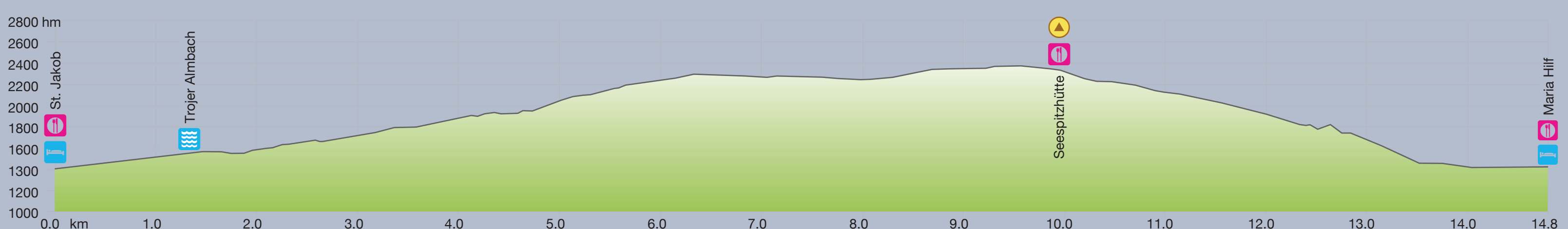
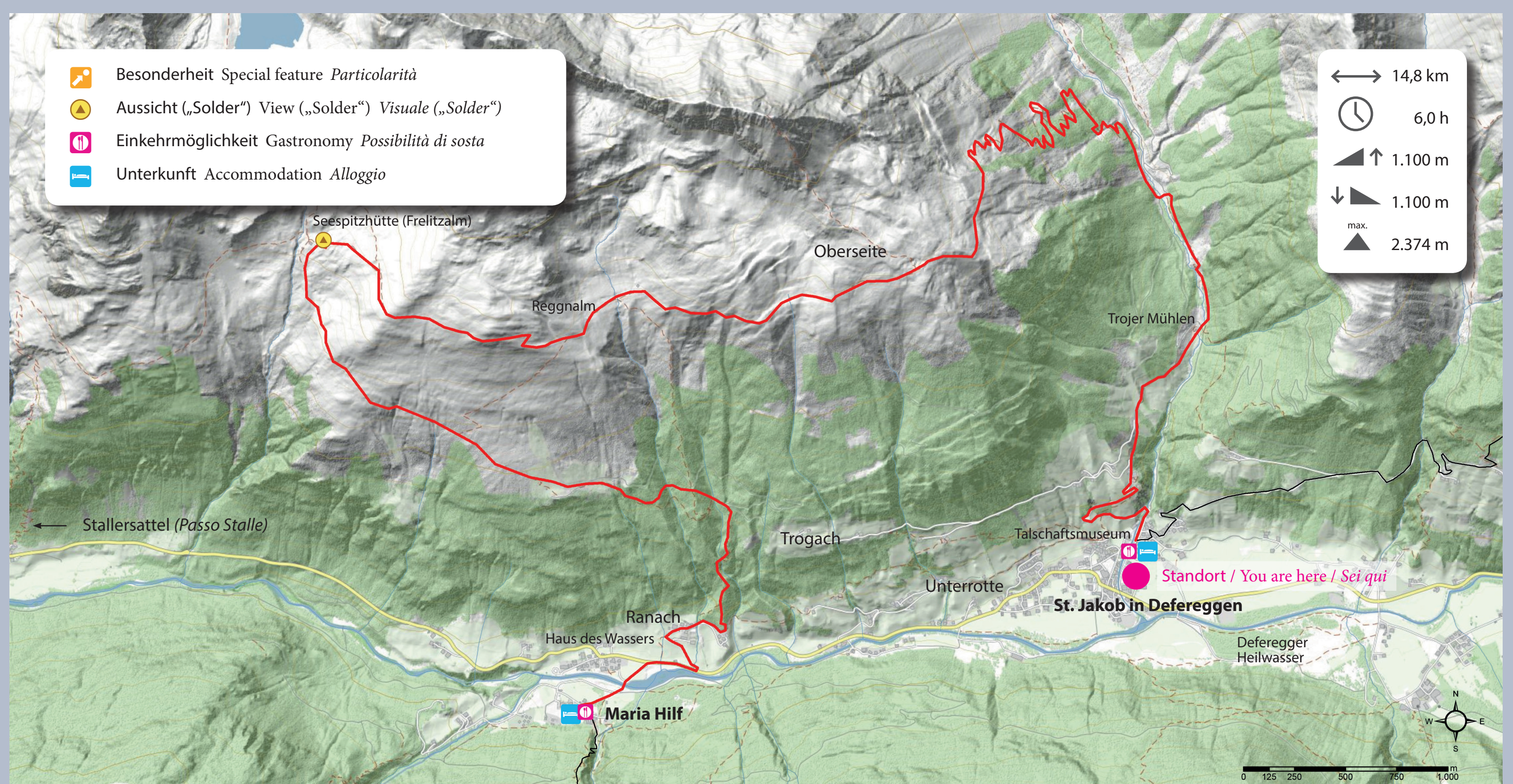
In the past, the mountain meadows supplied the cattle fodder necessary for survival. Today the path offers a special kind of nature experience, with expansive views over the Defereggental valley as far as the Staller Sattel and Hochgall, with deep insights into the variety of alpine flowers.

In passato, questi prati di montagna rappresentavano la fonte principale di nutrimento per il bestiame. Oggi, invece, il sentiero offre una particolarissima esperienza nel bel mezzo della natura, con ampi panorami sul Defereggental fino al passo Stalle e a Hochgall, oltre che viste ravvicinate delle maggiori varietà di fiori alpini.

Fotoapparat nicht vergessen!

Do not forget your camera!

Da non dimenticare: munirsi di macchina fotografica!



Tipp

Von Maria Hilf aus kann man schon den Wasserfall Stallerbach sehen. In nur wenigen Minuten erreicht man eine spektakuläre Aussichtsplattform auf der man die kühle Gischt des Gebirgsbaches im Gesicht spüren kann.

Suggestion

From Maria Hilf you can already see the Stallerbach waterfall. It is just a few minutes to a spectacular viewing platform on which you can feel the cool spray of the mountain stream on your face.

Consiglio

Già da Maria Hilf è possibile vedere le cascate Stallerbach. In pochi minuti si raggiunge uno spettacolare belvedere da cui è possibile sentire sulla pelle gli zampilli di acqua fresca del torrente.

Die Blumenpracht der Bergwiesen

The magnificent blossom of the mountain meadows

L'incantevole meraviglia dei fiori sui prati di montagna



Die Etappe von Maria Hilf nach St. Jakob folgt den Spuren fleißiger Bauern, die über Jahrhunderte die steilen Bergflanken der „Oberseite“ hoch über dem Ort mähten und so in ein wahres Blumenparadies verwandelten.

The stage from Maria Hilf to St. Jakob follows the trail of hardworking farmers who mowed the steep mountain slopes of the “upper side” high above the village for centuries and thus transformed it into a true flower paradise.

La tappa che va da Maria Hilf a Sankt Jakob segue le tracce dei diligenti contadini che per secoli hanno coltivato i ripidi versanti del lato superiore della montagna riuscendo a trasformare questo luogo in un vero paradiso fiorito.

Früher lieferten die Bergwiesen das überlebensnotwendige Futter für das Vieh. Heute bietet der Weg ein Naturerlebnis der besonderen Art, mit weiten Ausblicken über das Defereggental bis zum Staller Sattel und dem Hochgall und tiefen Einblicken in die Vielfalt der Alpenblumen.

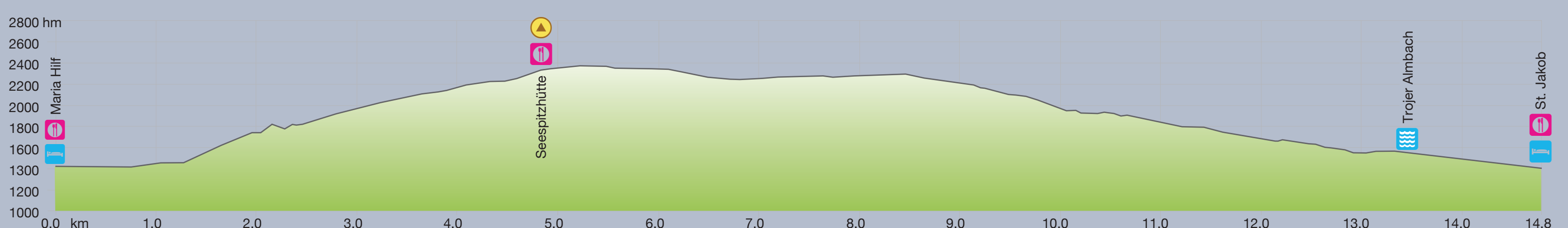
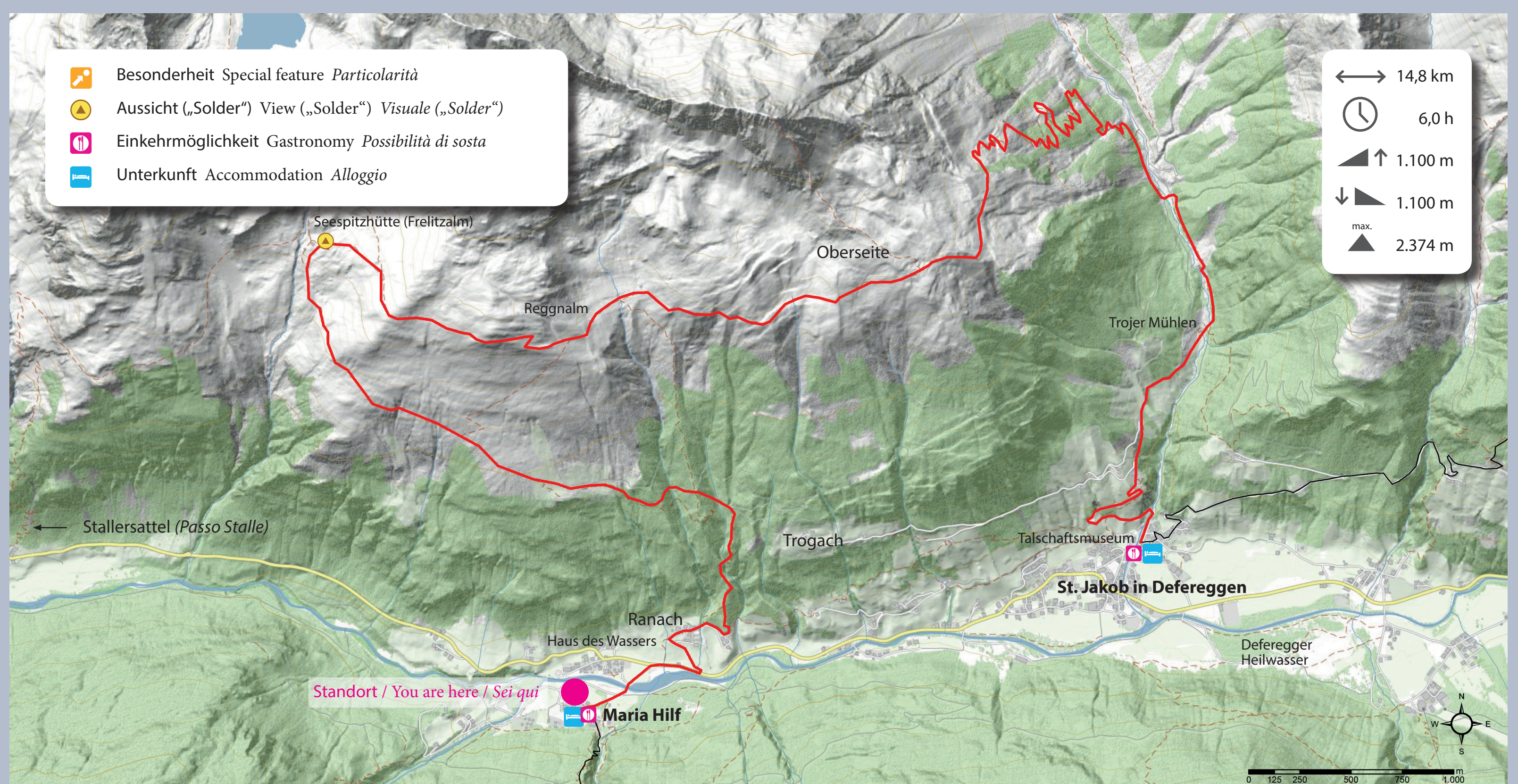
In the past, the mountain meadows supplied the cattle fodder necessary for survival. Today the path offers a special kind of nature experience, with expansive views over the Defereggental valley as far as the Staller Sattel and Hochgall, with deep insights into the variety of alpine flowers.

In passato, questi prati di montagna rappresentavano la fonte principale di nutrimento per il bestiame. Oggi, invece, il sentiero offre una particolarissima esperienza nel bel mezzo della natura, con ampi panorami sul Defereggental fino al passo Stalle e a Hochgall, oltre che viste ravvicinate delle maggiori varietà di fiori alpini.

Fotoapparat nicht vergessen!

Do not forget your camera!

Da non dimenticare: munirsi di macchina fotografica!



Tipp

Kurz nach Maria Hilf führt der Weg am Haus des Wassers vorbei, einer Einrichtung und Anlaufstelle des Nationalparks Hohe Tauern, wo der Wasserreichtum der Region in verschiedenster Weise thematisiert wird und erlebt werden kann.

Suggestion

From Maria Hilf you can already see the Stallerbach waterfall. It is just a few minutes to a spectacular viewing platform on which you can feel the cool spray of the mountain stream on your face.

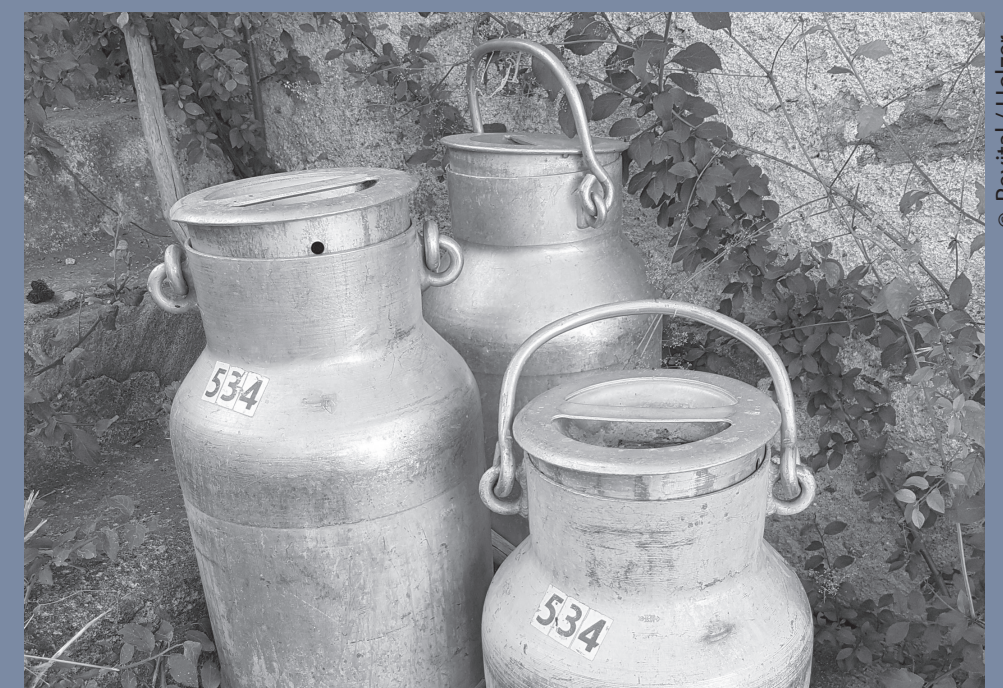
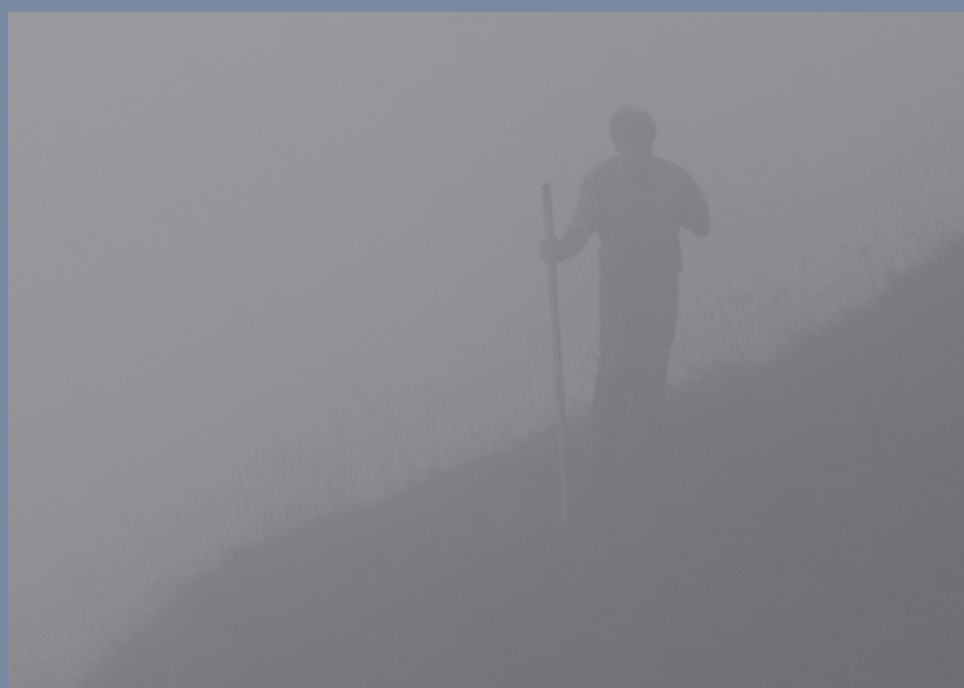
Consiglio

Già da Maria Hilf è possibile vedere le cascate Stallerbach. In pochi minuti si raggiunge uno spettacolare belvedere da cui è possibile sentire sulla pelle gli zampilli di acqua fresca del torrente.

Auf den Spuren der Schmuggler

On the trail of smuggler

Sulle tracce dei contrabbandieri



Als Südtirol nach dem 1. Weltkrieg 1919 von Österreich zu Italien kam, entwickelte sich der Staller Sattel zu einem Eldorado für Schmuggler. Auf geheimen Pfaden trugen wagemutige Männer und Frauen begehrte Lebensmittel, Dinge des täglichen Gebrauchs und vor allem Genussmittel wie Wein, Zigaretten, Zucker und Saccharin bei Nacht und Nebel über die Grenze, stets auf der Hut vor den Finanzbeamten. Die Hauptschmuggelware von Österreich nach Italien war Salz.

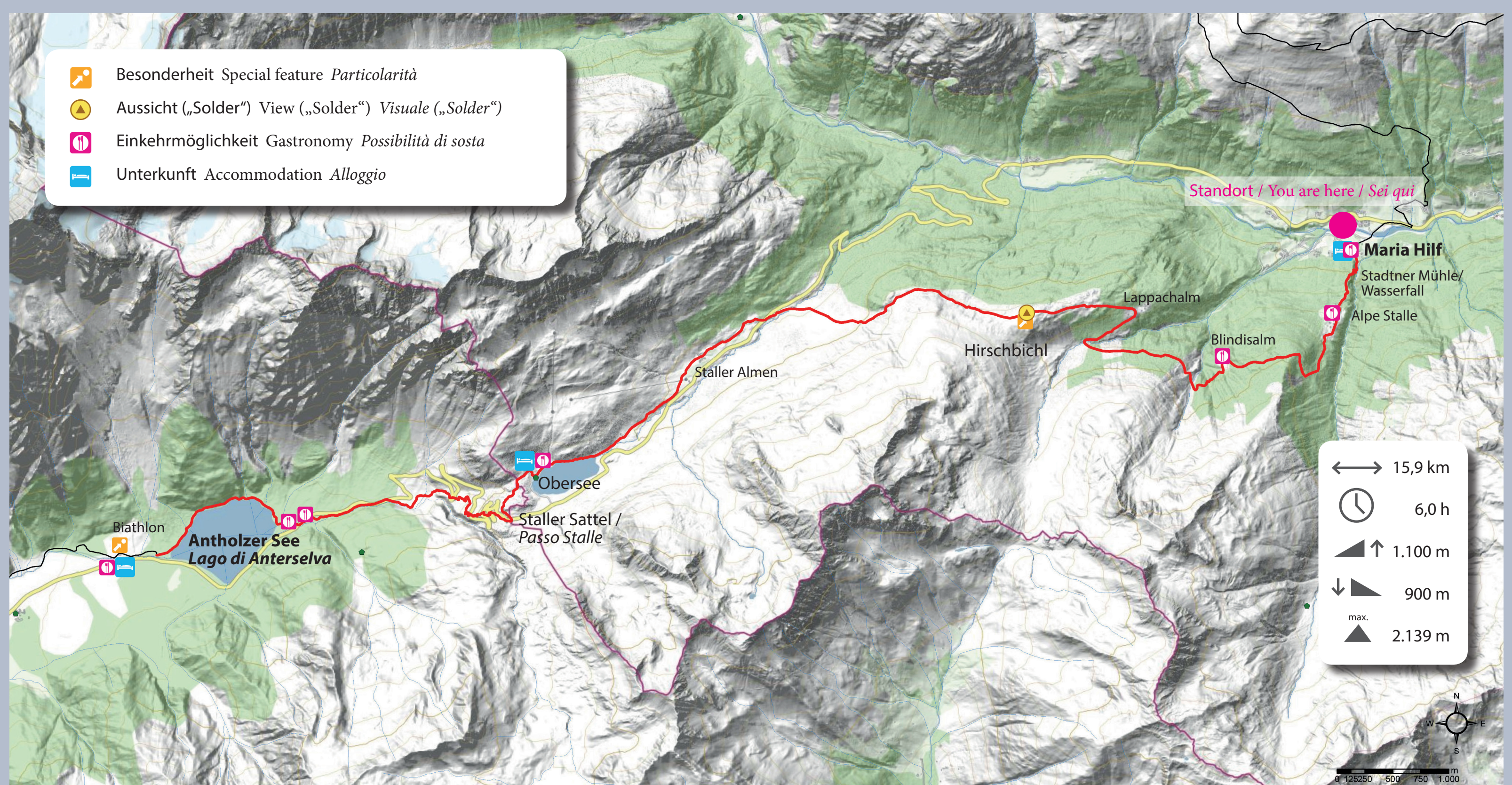
When South Tyrol passed from Austria to Italy after the First World War in 1919, the Staller Sattel developed into an Eldorado for smugglers. Daring men and women carried much-needed food, everyday items and especially luxury items such as wine, cigarettes, sugar and saccharin over the border along secret paths at night and in fog, always on the lookout for customs officers. It was primarily salt that was smuggled from Austria to Italy.

Quando nel 1919, agli inizi del primo dopoguerra, il Sudtirolo passò dall'Austria all'Italia, il passo Stalle divenne una vera e propria Eldorado per i contrabbandieri. Audaci uomini e donne trasportavano per sentieri segreti beni di tutti i tipi, dagli alimenti agli oggetti di uso quotidiano, ma soprattutto generi voluttuari come vino, sigarette, zucchero e saccarina, portandoli, nottetempo o con l'ausilio dalla nebbia, oltre il confine, che era allora costantemente sorvegliato dagli intendenti di finanza. Il bene maggiormente contrabbandato dall'Austria verso l'Italia era invece il sale.

Spätestens in den 1960er Jahren kam das Schmuggeln zum Erliegen. Heute sind die einstigen Schmugglerpfade beliebte Wanderwege.

At the latest in the 1960s, smuggling came to an end. Today the former smuggling trails are popular hiking paths.

Solo negli anni Sessanta è veramente cessata la pratica del contrabbando. Quelli che allora erano i sentieri dei contrabbandieri sono oggi diventati i percorsi di escursione più amati.



Tipp

Das Kriegerdenkmal am Passübergang erinnert an die enge Verbundenheit der beiden Täler, die nach dem 1. Weltkrieg durch die Teilung Tirols im Vertrag von Saint-Germain auf eine harte Probe gestellt wurde.

Suggestion

The war memorial at the pass transition is a reminder of the close connection of the two valleys, which was put to a hard test after the First World War due to the division of Tyrol in the Treaty of Saint-Germain.

Consiglio

Il monumento ai caduti situato al passaggio del valico commemora la stretta parentela delle due valli, messa alla prova dal trattato di Saint Germain alla fine della prima guerra mondiale con la divisione del Tirolo.

Auf den Spuren der Schmuggler

On the trail of smuggler

Sulle tracce dei contrabbandieri



Als Südtirol nach dem 1. Weltkrieg 1919 von Österreich zu Italien kam, entwickelte sich der Staller Sattel zu einem Eldorado für Schmuggler. Auf geheimen Pfaden trugen wagemutige Männer und Frauen begehrte Lebensmittel, Dinge des täglichen Gebrauchs und vor allem Genussmittel wie Wein, Zigaretten, Zucker und Saccharin bei Nacht und Nebel über die Grenze, stets auf der Hut vor den Finanzbeamten. Die Hauptschmuggelware von Österreich nach Italien war Salz.

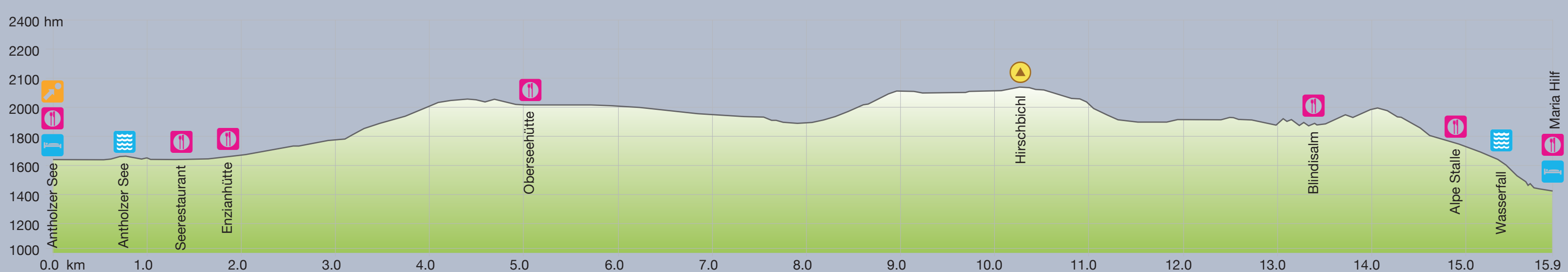
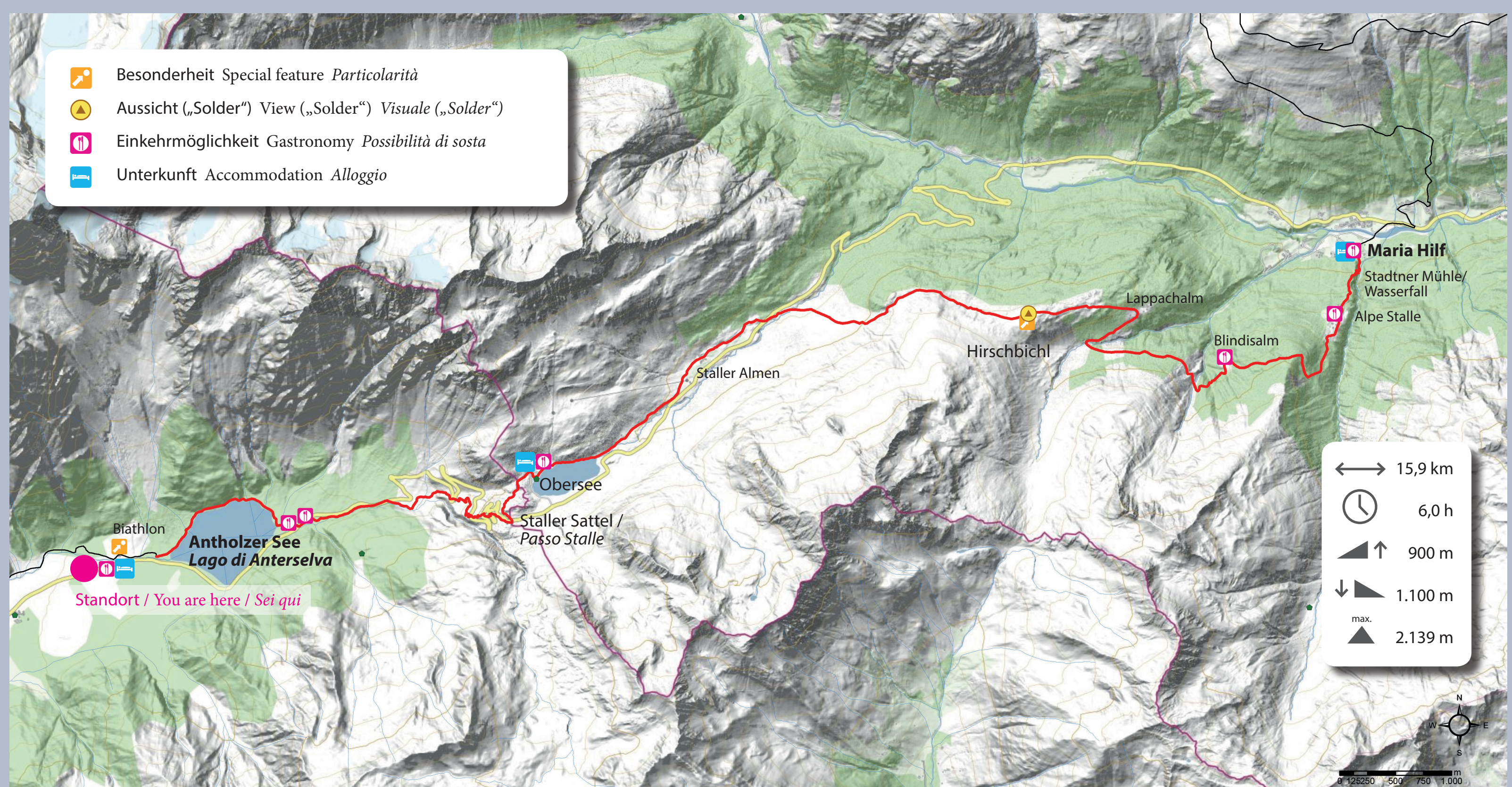
Spätestens in den 1960er Jahren kam das Schmuggeln zum Erliegen. Heute sind die einstigen Schmugglerpfade beliebte Wanderwege.

When South Tyrol passed from Austria to Italy after the First World War in 1919, the Staller Sattel developed into an Eldorado for smugglers. Daring men and women carried much-needed food, everyday items and especially luxury items such as wine, cigarettes, sugar and saccharin over the border along secret paths at night and in fog, always on the lookout for customs officers. It was primarily salt that was smuggled from Austria to Italy.

At the latest in the 1960s, smuggling came to an end. Today the former smuggling trails are popular hiking paths.

Quando nel 1919, agli inizi del primo dopoguerra, il Sudtirolo passò dall'Austria all'Italia, il passo Stalle divenne una vera e propria Eldorado per i contrabbandieri. Audaci uomini e donne trasportavano per sentieri segreti beni di tutti i tipi, dagli alimenti agli oggetti di uso quotidiano, ma soprattutto generi voluttuari come vino, sigarette, zucchero e saccarina, portandoli, nottetempo o con l'ausilio dalla nebbia, oltre il confine, che era allora costantemente sorvegliato dagli intendenti di finanza. Il bene maggiormente contrabbandato dall'Austria verso l'Italia era invece il sale.

Solo negli anni Sessanta è veramente cessata la pratica del contrabbando. Quelli che allora erano i sentieri dei contrabbandieri sono oggi diventati i percorsi di escursione più amati.



Tipp
Das Kriegerdenkmal am Passübergang erinnert an die enge Verbundenheit der beiden Täler, die nach dem 1. Weltkrieg durch die Teilung Tirols im Vertrag von Saint-Germain auf eine harte Probe gestellt wurde.

Suggestion
The war memorial at the pass transition is a reminder of the close connection of the two valleys, which was put to a hard test after the First World War due to the division of Tyrol in the Treaty of Saint-Germain.

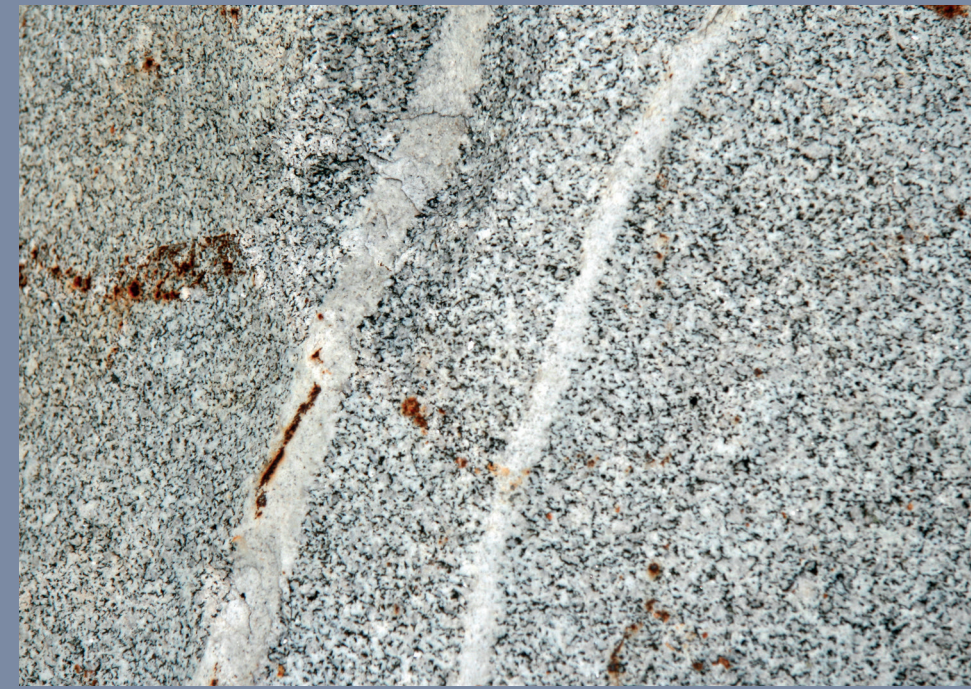
Consiglio
Il monumento ai caduti situato al passaggio del valico commemora la stretta parentela delle due valli, messa alla prova dal trattato di Saint Germain alla fine della prima guerra mondiale con la divisione del Tirolo.

Etappe Stage Tappa Antholzer See - Antholz Mittertal Lago di Anterselva - Anterselva di Mezzo

Am Fuße der Rieserferner

At the foot of Rieserfern

Ai piedi delle Vedrette di Ries



Ausnehmend kühn und schroff ragen die Gipfel der Rieserfernergruppe in den Himmel. Das harte, lichtgraue Tonalitgestein dieses Gebirges ist härter als die Schiefer und Gneise der umgebenden Alpen. Mit „nur“ 30 Millionen Jahren ist es der jüngste Gebirgsstock der Ostalpen, entstanden als „Verschmelzungsprodukt“ von Europa und Afrika.

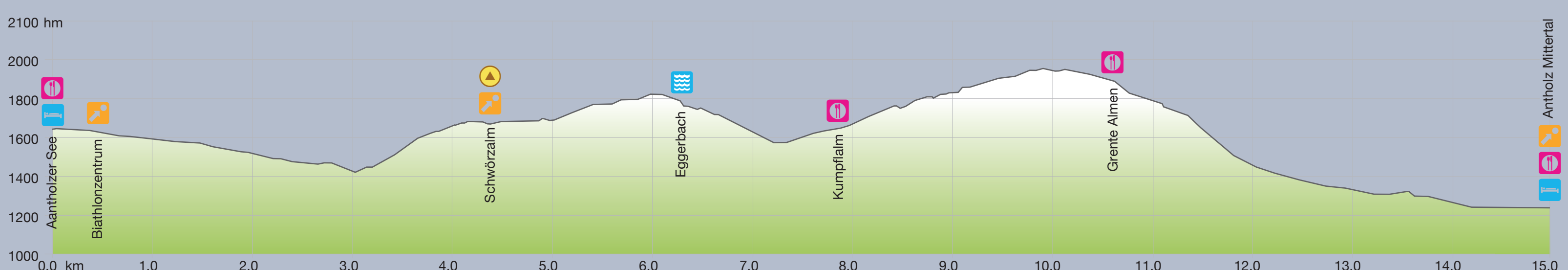
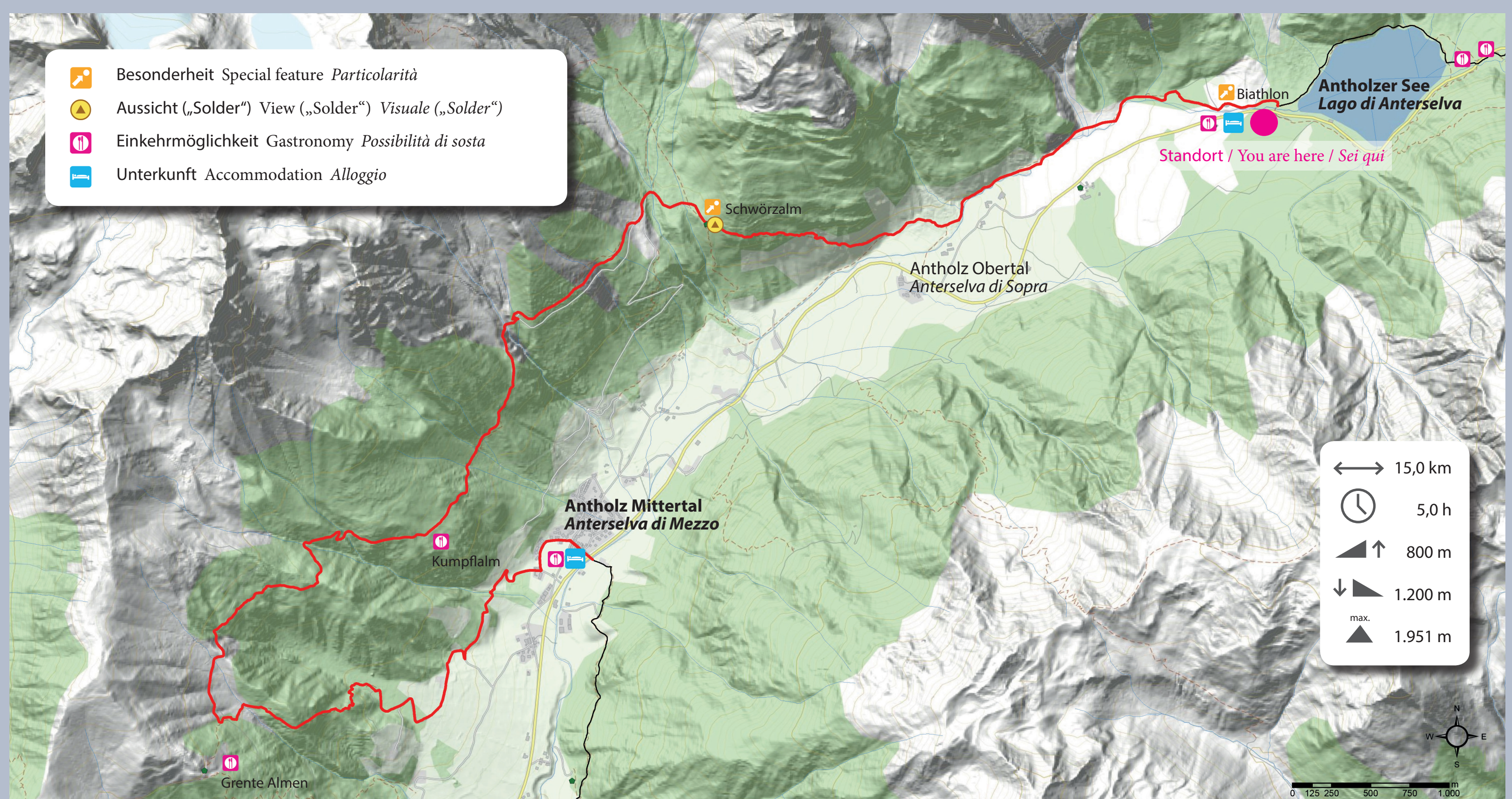
Während der Eiszeiten stauten sich die Gletscher bis über den Staller Sattel ins Defereggental zurück und hinterließen viele Gletscherschliffe und Findlinge. Wer also vom Antholzer See nach Antholz Mittertal wandert, durchquert ein besonderes Stück Alpengeschichte.

The peaks of the Rieserfern group jut boldly and ruggedly into the sky. The hard, light grey tonalite rock of these mountains is harder than the slate and gneiss of the surrounding Alps. At “only” 30 million years old, it is the youngest massif in the Eastern Alps, formed as a “merging product” of Europe and Africa.

During the Ice Ages, glaciers reached back over the Staller Sattel into the Defereggental valley and left behind many glacial polishes and boulders. Those who hike from Antholzer See to Antholz Mittertal therefore cross a special piece of Alpine history.

Erte ed audaci, le vette del gruppo delle Vedrette di Ries si stagliano eleganti nel cielo. La dura roccia di tonalite di color grigio chiaro di questi monti è più dura dell'ardesia e dello gneiss di cui sono fatte le Alpi circostanti. Con un'età di “soli” 30 milioni di anni, questo gruppo rappresenta il massiccio montuoso più giovane delle Alpi orientali, originatosi come “risultato della fusione” tra Europa e Africa.

Durante le ere glaciali, i ghiacciai si estesero oltrepassando il passo Stalle nel Defereggental, lasciando, allo scongelamento, molti bacini di ablazione e massi erratici. Percorrere i sentieri che conducono dal Lago ad Anterselva significa, dunque, attraversare letteralmente un pezzo di storia alpina.



Tipp

Die liebevoll gepflegte Grente Almen bietet Einkehrmöglichkeit und Jause. Von der Terrasse aus bieten sich zudem fantastische Blicke übers Antholztal und die umgebende Bergwelt.

Suggestion

The charmingly maintained Grente Almen offers a place to call in and have a snack. The terrace also affords fantastic views over the valley Antholztal and the surrounding mountain world.

Consiglio

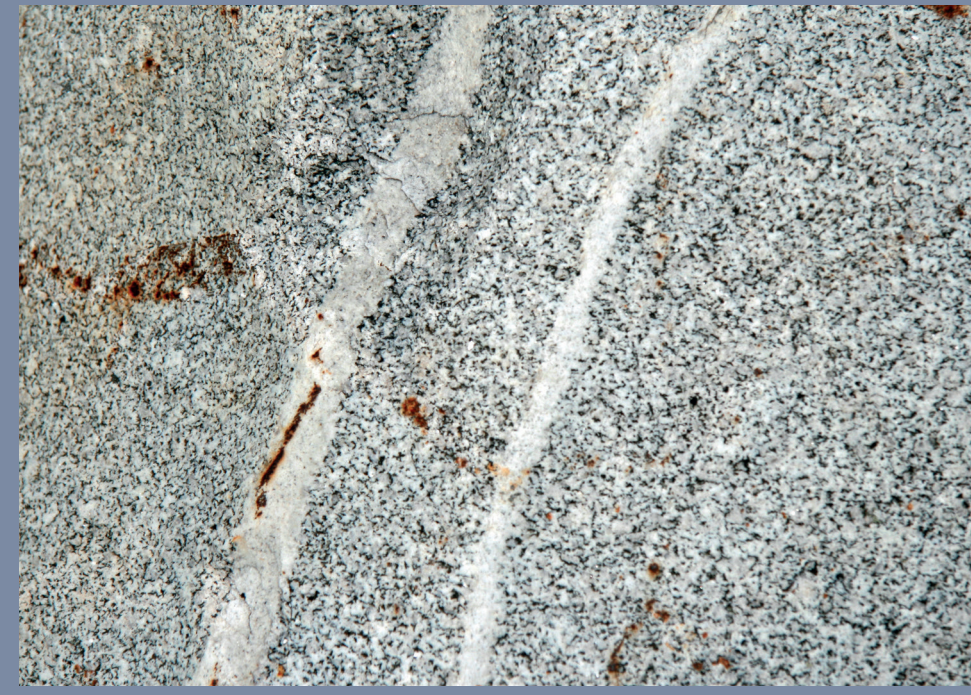
La malga Grente Almen, sempre perfettamente tenuta, offre possibilità di sosta e rinfresco. Dalla terrazza della malga, inoltre, è possibile catturare fantastici scorci della Valle di Anterselva e dell'ambiente montano circostante.

Etappe Stage Tappa Antholz Mittertal - AntholzerSee Anterselva di Mezzo - Lago di Anterselva

Am Fuße der Rieserferner

At the foot of Rieserfern

Ai piedi delle Vedrette di Ries



Ausnehmend kühn und schroff ragen die Gipfel der Rieserfernergruppe in den Himmel. Das harte, lichtgraue Tonalitgestein dieses Gebirges ist härter als die Schiefer und Gneise der umgebenden Alpen. Mit „nur“ 30 Millionen Jahren ist es der jüngste Gebirgsstock der Ostalpen, entstanden als „Verschmelzungsprodukt“ von Europa und Afrika.

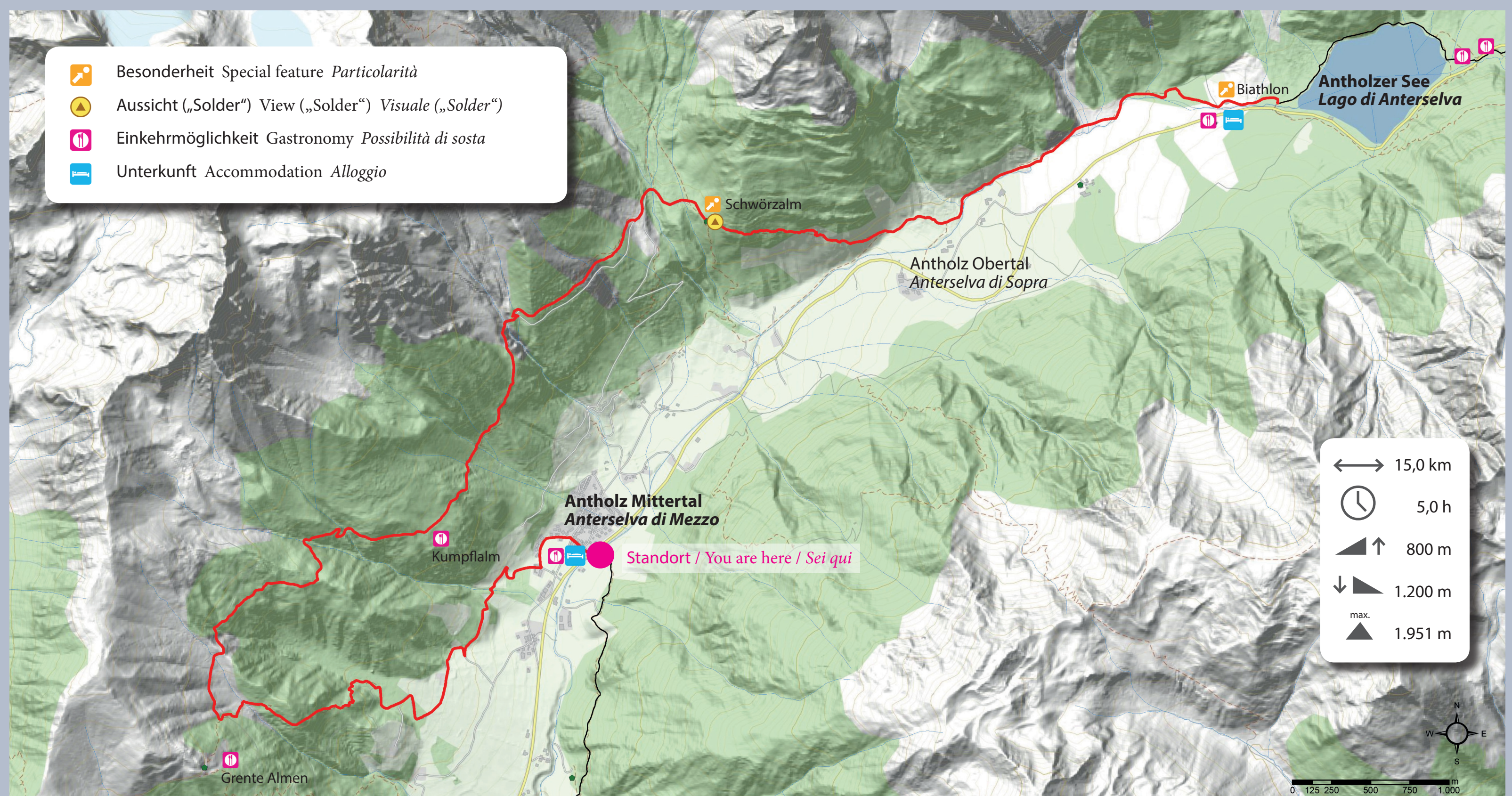
Während der Eiszeiten stauten sich die Gletscher bis über den Staller Sattel ins Defereggental zurück und hinterließen viele Gletscherschliffe und Findlinge. Wer also vom Antholzer See nach Antholz Mittertal wandert, durchquert ein besonderes Stück Alpengeschichte.

The peaks of the Rieserfern group jut boldly and ruggedly into the sky. The hard, light grey tonalite rock of these mountains is harder than the slate and gneiss of the surrounding Alps. At “only” 30 million years old, it is the youngest massif in the Eastern Alps, formed as a “merging product” of Europe and Africa.

During the Ice Ages, glaciers reached back over the Staller Sattel into the Defereggental valley and left behind many glacial polishes and boulders. Those who hike from Antholzer See to Antholz Mittertal therefore cross a special piece of Alpine history.

Erte ed audaci, le vette del gruppo delle Vedrette di Ries si stagliano eleganti nel cielo. La dura roccia di tonalite di color grigio chiaro di questi monti è più dura dell'ardesia e dello gneis di cui sono fatte le Alpi circostanti. Con un'età di “soli” 30 milioni di anni, questo gruppo rappresenta il massiccio montuoso più giovane delle Alpi orientali, originatosi come “risultato della fusione” tra Europa e Africa.

Durante le ere glaciali, i ghiacciai si estesero oltrepassando il passo Stalle nel Defereggental, lasciando, allo scongelamento, molti bacini di ablazione e massi erratici. Percorrere i sentieri che conducono dal Lago ad Anterselva significa, dunque, attraversare letteralmente un pezzo di storia alpina.



Tipp

Die liebevoll gepflegte Grente Almen bietet Einkehrmöglichkeit und Jause. Von der Terrasse aus bieten sich zudem fantastische Blicke übers Antholztal und die umgebende Bergwelt.

Suggestion

The charmingly maintained Grente Almen offers a place to call in and have a snack. The terrace also affords fantastic views over the valley Antholztal and the surrounding mountain world.

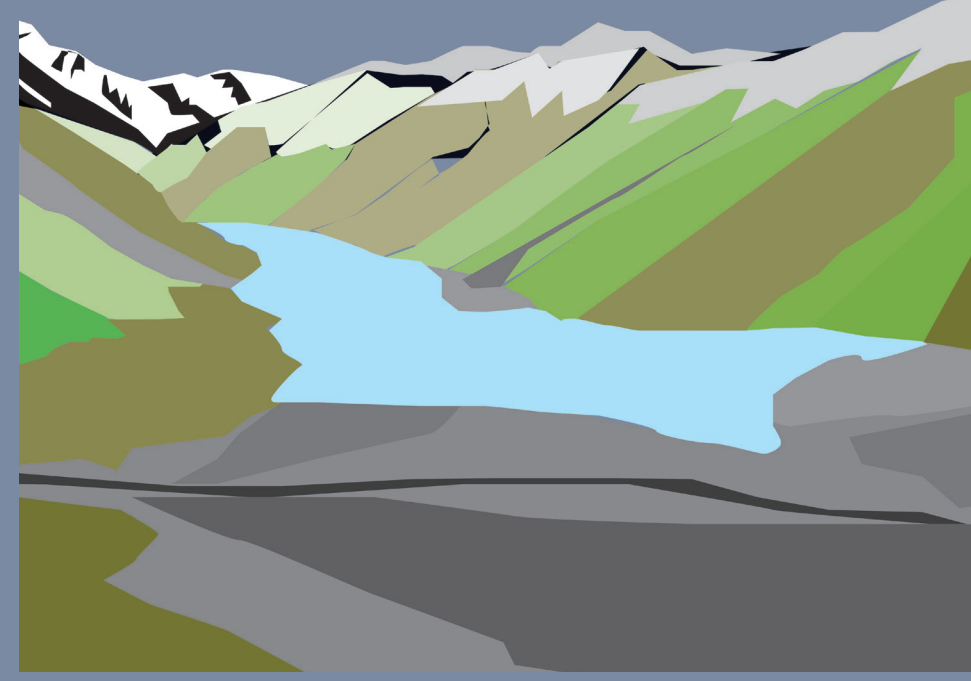
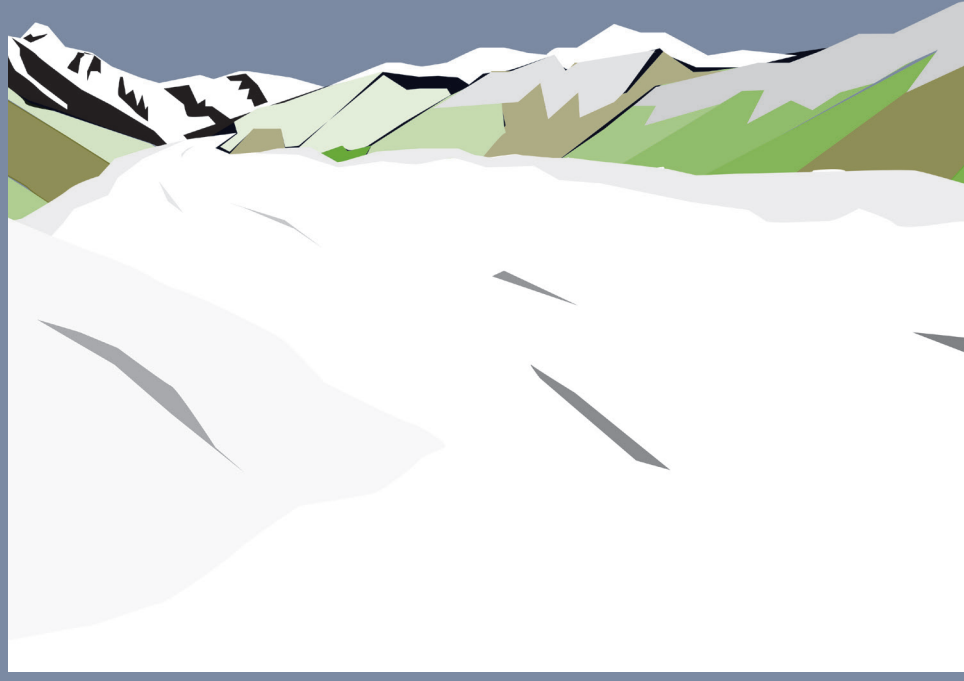
Consiglio

La malga Grente Almen, sempre perfettamente tenuta, offre possibilità di sosta e rinfresco. Dalla terrazza della malga, inoltre, è possibile catturare fantastici scorci della Valle di Anterselva e dell'ambiente montano circostante.

Etappe Stage Tappa Antholz Mittertal - Niederrasen Anterselva di Mezzo - Rasun di Sotto

Landschaft im Wandel

Landscape in a process of change



Paesaggi in continuo cambiamento



Die Etappe von Antholz Mittertal nach Niederrasen führt durch das breite, von den Gletschern der Eiszeit U-förmig ausgehobelte Antholztal. Zwei mächtige Schwemmkegel hatten einst den Antholzer Bach zu einem See gestaut, der verlandete und eine ausgedehnte Moor- und Aulandschaft hinterließ. Reste davon haben sich im Biotop Rasner Möser erhalten. Ein Lehrpfad leitet über liebevoll angelegte Holzstege durch das geschützte Moorgebiet.

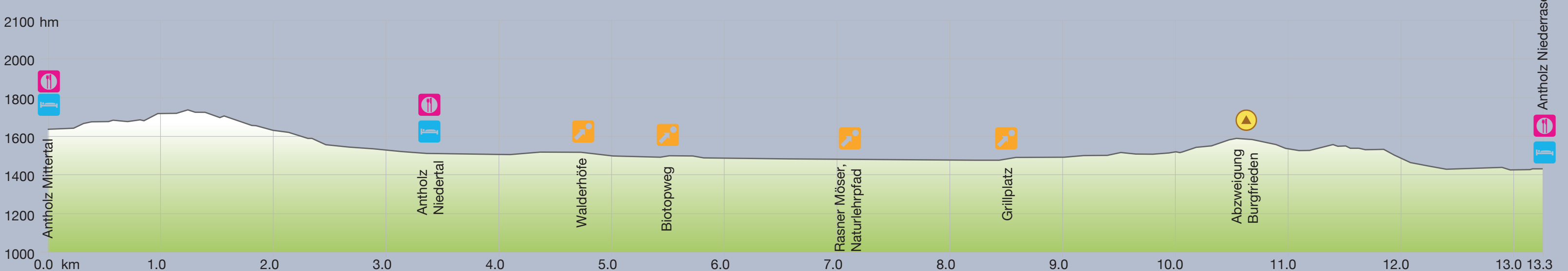
Wie der Mensch die Urlandschaft aus Wald, Fels und Wasser im Laufe der Jahrtausende in eine Kulturlandschaft verwandelte, zeigt der „Solder“ über dem Taleingang.

The stage from Antholz Mittertal to Niederrasen leads through the wide valley Antholztal that was carved out in a U-shape during the Ice Age by glaciers. Two mighty alluvial fans once dammed the Antholz stream into a lake that silted up and left behind an extensive moor and wetland landscape. Remains of it have been preserved at the Rasner Möser biotope. An educational trail leads over wooden walkways through the protected moor area.

The “Solder” (balcony) panels over the valley entrance show how human beings transformed the primeval landscape of forest, rock and water into a cultivated landscape over the millennia.

La tappa che conduce dalla Anterselva di Mezzo a Rasun di Sotto è immersa nell'ampia Valle di Anterselva, dalla tipica forma ad U dovuta alla presenza dei ghiacciai durante le ere glaciali. Due imponenti depositi fluviali raccoglievano un tempo un vero e proprio lago nei luoghi dove oggi scorre il Rio Anterselva, che, ritirandosi, ha lasciato un vasto paesaggio di paludi e pianure erbose. Alcuni resti di questo paesaggio oggi perduto sono ancora conservati presso il Biotopo Rasner Möser. Un percorso guidato conduce, con graziosi ponticelli di legno, all'interno dell'area paludosa protetta.

Il “Solder” (balcone) posto all'ingresso della valle mostra il modo il cui l'uomo nel corso dei millenni ha trasformato il paesaggio originario fatto di foreste, rocce e acqua in paesaggio antropizzato.



Tipp

Ein Abstecher in Richtung Burgfrieden zur Ruine Neurasen belohnt mit einem wunderschönen Ausblick und Rückblick auf die zurückgelegte Strecke in dieser einzigartigen Landschaft.

Suggestion

A detour towards Burgfriedento the Neurasen ruin will reward you with a beautiful view and view back over the route you have taken in this unique landscape.

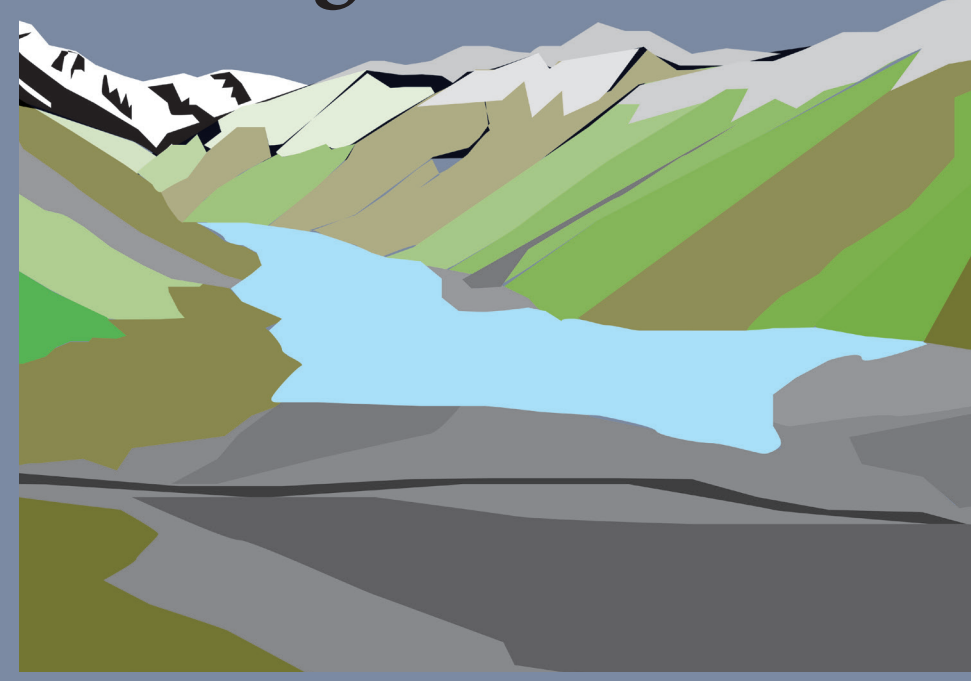
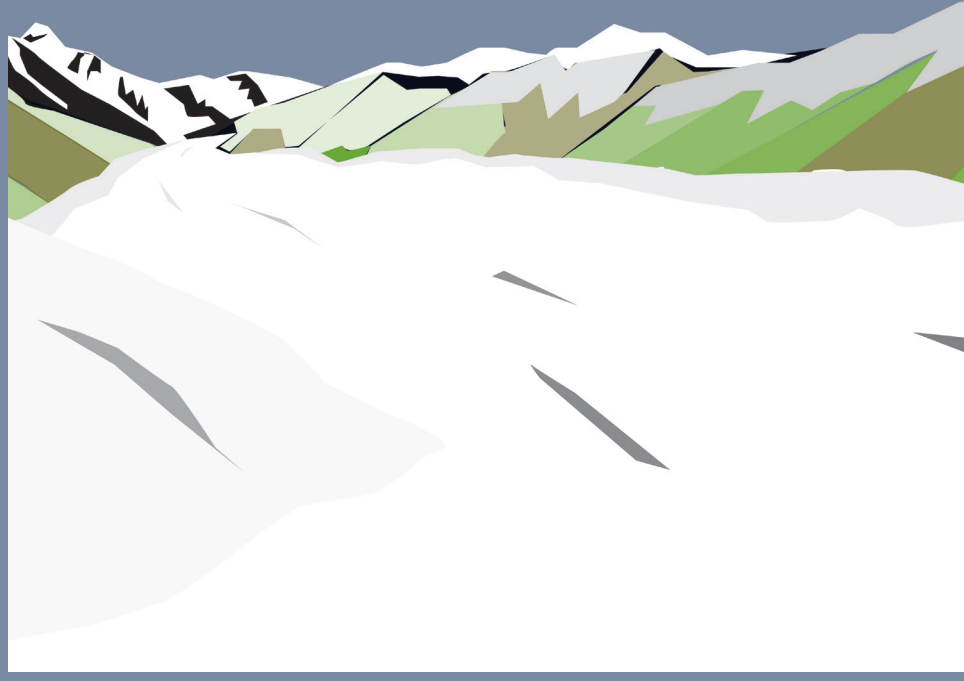
Consiglio

Vale la pena fare una scappata alla rovina di Neurasen in direzione Burgfrieden, per godere di un panorama meraviglioso e avere uno sguardo d'insieme del percorso fatto in questo paesaggio unico.

Etappe Stage Tappa **Niederrasen - Antholz Mittertal**
Rasun di Sotto - Anterselva di Mezzo

Landschaft im Wandel

Landscape in a process of change



Paesaggi in continuo cambiamento



Die Etappe von Niederrasen nach Antholz Mittertal führt durch das breite, von den Gletschern der Eiszeit U-förmig ausgehobelte Antholztal. Zwei mächtige Schwemmkegel hatten einst den Antholzer Bach zu einem See gestaut, der verlandete und eine ausgedehnte Moor- und Aulandschaft hinterließ. Reste davon haben sich im Biotop Rasner Möser erhalten. Ein Lehrpfad leitet über liebevoll angelegte Holzstege durch das geschützte Moorgebiet.

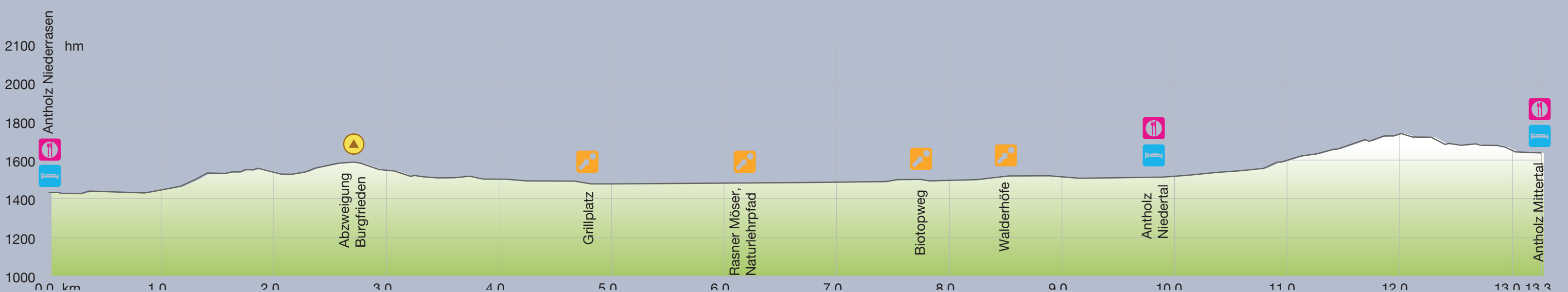
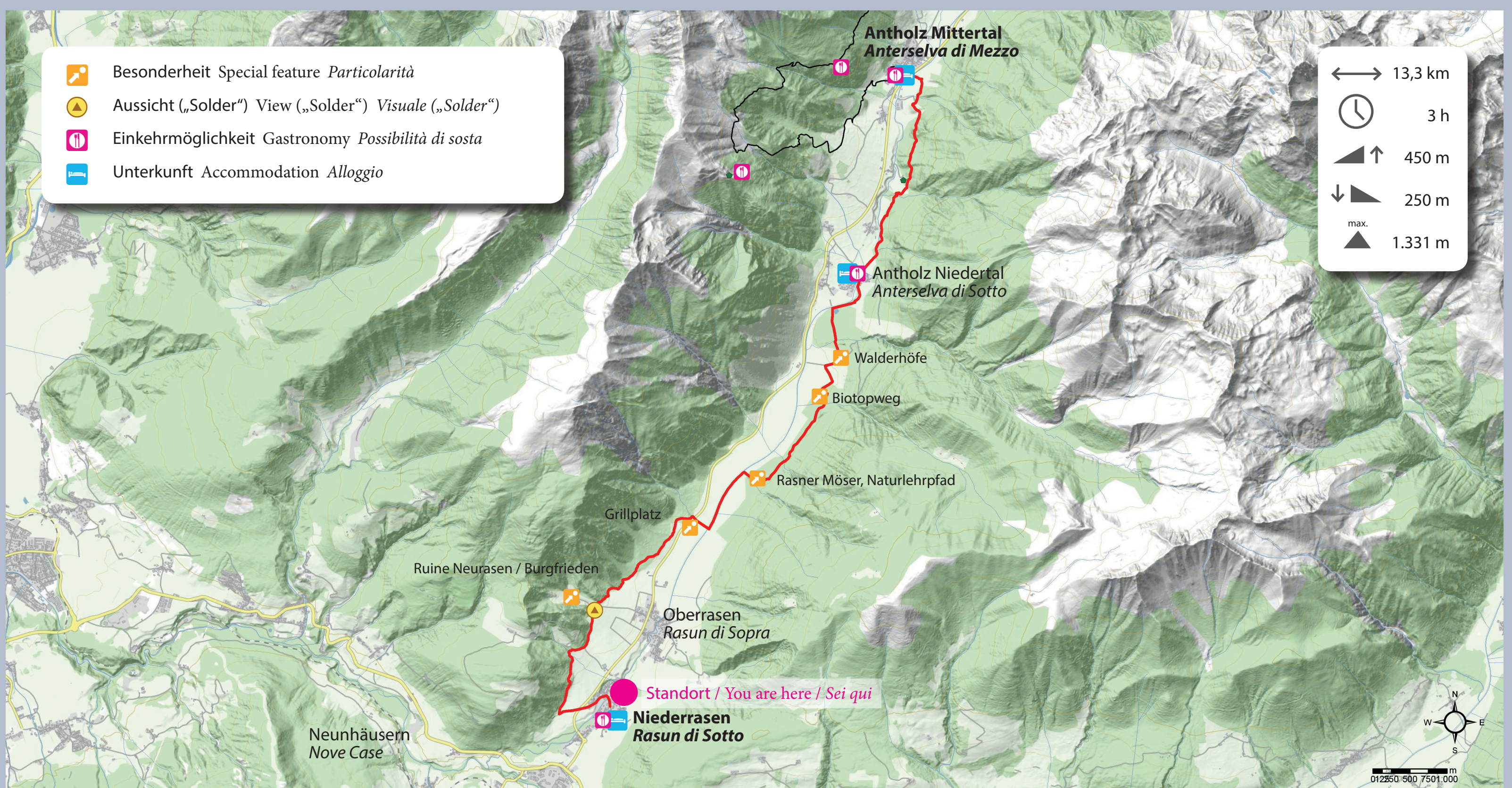
Wie der Mensch die Urlandschaft aus Wald, Fels und Wasser im Laufe der Jahrtausende in eine Kulturlandschaft verwandelte, zeigt der „Solder“ über dem Taleingang.

The stage from Niederrasen to Antholz Mittertal leads through the wide valley Antholztal that was carved out in a U-shape during the Ice Age by glaciers. Two mighty alluvial fans once dammed the Antholz stream into a lake that silted up and left behind an extensive moor and wetland landscape. Remains of it have been preserved at the Rasner Möser biotope. An educational trail leads over wooden walkways through the protected moor area.

The “Solder” (balcony) panels over the valley entrance show how human beings transformed the primeval landscape of forest, rock and water into a cultivated landscape over the millennia.

La tappa che conduce dalla Rasun di Sotto a Anterselva di Mezzo è immersa nell'ampia Valle di Anterselva, dalla tipica forma ad U dovuta alla presenza dei ghiacciai durante le ere glaciali. Due imponenti depositi fluviali raccoglievano un tempo un vero e proprio lago nei luoghi dove oggi scorre il Rio Anterselva, che, ritirandosi, ha lasciato un vasto paesaggio di paludi e pianure erbose. Alcuni resti di questo paesaggio oggi perduto sono ancora conservati presso il Biotopo Rasner Möser. Un percorso guidato conduce, con graziosi ponticelli di legno, all'interno dell'area paludosa protetta.

Il “Solder” (balcone) posto all'ingresso della valle mostra il modo il cui l'uomo nel corso dei millenni ha trasformato il paesaggio originario fatto di foreste, rocce e acqua in paesaggio antropizzato.



Tipp

Ein Abstecher in Richtung Burgfrieden zur Ruine Neurasen belohnt mit einem wunderschönen Ausblick und Rückblick auf die zurückgelegte Strecke in dieser einzigartigen Landschaft.

Suggestion

A detour towards Burgfriedento the Neurasen ruin will reward you with a beautiful view and view back over the route you have taken in this unique landscape.

Consiglio

Vale la pena fare una scappata alla rovina di Neurasen in direzione Burgfrieden, per godere di un panorama meraviglioso e avere uno sguardo d'insieme del percorso fatto in questo paesaggio unico.



2 Täler Trail Defereggental-Antholzertal

2 Valleys trail Defereggental-Antholzertal

Sentiero delle 2 valli Defereggental-Anterselva



© Revital / W. Montzer

Weitwandern am „Balkon“ der Alpen

Inmitten üppiger Gebirgsnatur eine Woche lang ungestört wandern, atemberaubende Blicke auf Täler und Gipfel genießen und die Sorgen des Alltags vergessen. Der 2TälerTrail Defereggental-Antholzertal führt durch die unverbrauchte Bergwelt im Grenzgebiet von Ost- und Südtirol.

Wo seit jeher Bergbauern und Schmuggler ihre Wege zogen, verläuft heute der 2TälerTrail in 6 Etappen von Hopfgarten in Defereggental über St. Jakob und den Staller Sattel nach Niederrasen im Antholzertal.

Der 2TälerTrail folgt dabei bewusst Wegen zwischen hochalpinem Gelände und Talboden, mit herrlichem Ausblick auf Tal und Berggipfel. Er führt, bildlich gesprochen, auf den „Balkon“ der Alpen.

Hochgebirgszenen wechseln mit bergbäuerlicher Kulturlandschaft. Blicke auf die schneebedeckten Gipfel der Lasörllinggruppe, Villgrater Berge und Rieserfernergruppe stehen neben atemberaubenden Ansichten der Ortschaften im Tal. Am Wegrand versetzt die Blütenpracht der Bergwiesen in Staunen ...

Tagesetappen: 6
Länge: 92,4 Kilometer
Höhenmeter: 6550 m
Gehzeit gesamt: 34 h
Alle Etappen enden in Orten mit Pensionen und Hotels!

Long-distance hiking at the “balcony of the Alps”

Hike undisturbed amidst lush mountain nature for a week, enjoy breathtaking views of valleys and peaks and forget everyday concerns. The 2 Valleys trail Defereggental-Antholzertal leads through the pristine mountain world in the border region of East and South Tyrol.

Where mountain farmers and smugglers beat their paths in the past, the 2 Valleys trail now runs in 6 stages from Hopfgarten in Defereggental via St. Jakob and Staller Sattel to Niederrasen in Antholzertal.

The 2 Valleys trail deliberately follows paths between high-alpine terrain and the valley floor, with a wonderful view of the valley and mountain peaks. It leads, visually speaking, to the “balcony” of the Alps.

High mountain scenes alternate with a cultivated mountain landscape. Views of the snow-covered peaks of the Lasörlling group, Villgrat mountains and Rieserferner group stand next to breathtaking views of the villages in the valley. The magnificent blossom of the mountain meadows lining the way will amaze you...

Day stages: 6
Length: 92.4 kilometres
Altitude metres: 6550 m
Total walking time: 34 h
All stages end at localities with guesthouses and hotels!

Trekking sul “belvedere delle Alpi”

Una settimana immersi nella rigogliosa natura montana, lontani dallo stress cittadino, godendosi viste mozzafiato su valli e vette per dimenticare i problemi della vita quotidiana. Il sentiero delle 2 valli Defereggental-Anterselva si estende nel bel mezzo dell'incontaminato ambiente montano al confine tra Tirolo orientale e Sudtirolo.

Nello stesso luogo in cui in passato si snodavano i sentieri di contadini e contrabbandieri, sorge oggi il sentiero delle 2 valli, che si estende su 6 tappe con partenza a Hopfgarten e arrivo a Defereggental, passando per Sankt Jakob e il passo Stalle e giungendo a Rasun di Sotto nella Valle di Anterselva.

Il sentiero delle 2 valli segue percorsi che si snodano tra zone di alta montagna e fondovalle, offrendo un magnifico panorama su valli e vette. Il sentiero si estende, quindi, proprio sul “belvedere” delle Alpi.

Paesaggi di alta montagna si intervallano a scenari di vita contadina. La vista delle vette innevate della Lasörllinggruppe, dei monti del Villgraten e del gruppo delle Vedrette di Ries si susseguono a scorci mozzafiato dei villaggi a valle. Ai margini del sentiero, l'incantevole meraviglia dei fiori sui prati di montagna...

Tappe giornaliere: 6
Lunghezza: 92,4 Kilometer
Altitudine: 6550 m
Durata totale: 34 h
Tutte le tappe terminano in località con pensioni e alberghi!