

**ab München** 1,5 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn bis Wörgl, Bus bis Ellmau Dorf  
**Talort** Ellmau, 804 m  
**Schwierigkeit\*** Bergtour  
**Kondition** mittel  
**Anforderung** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt erforderlich, stellenweise Kletterei bis II. Grad  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung, wegen Steinschlaggefahr Helm  
**Dauer** ↗ 6–7 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 1200 m



© alpinwelt, Ausgabe 3/2012, Text & Foto: Franziska Leitner

## Ein Bügeleisen, ein Grat, zwei Spitzen

Luftige Doppel-Gipfelbesteigung im Wilden Kaiser, 2260 und 2281 m

Die selten begangenen Karlspitzen stellen lohnende Alternativen zu den klassischen Kaiser-Zielen wie der Hintere Goinger Halt dar und belohnen nicht minder mit einem grandiosen Rundblick.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Wochenbrunneralm, 1085 m (hierher von Ellmau zu Fuß in knapp 1 Std.)

**Stützpunkte/Einkehr:** Gaudeamushütte, 1263 m. Bew. Mitte Mai – Mitte Okt., Tel. 0043/5358/22 62; Wochenbrunneralm, 1085 m. Bew. durchgehend bis Nov., Tel. 0043/5358/21 80

**Karte:** AV-Karte 8 „Kaisergebirge“ 1:25 000

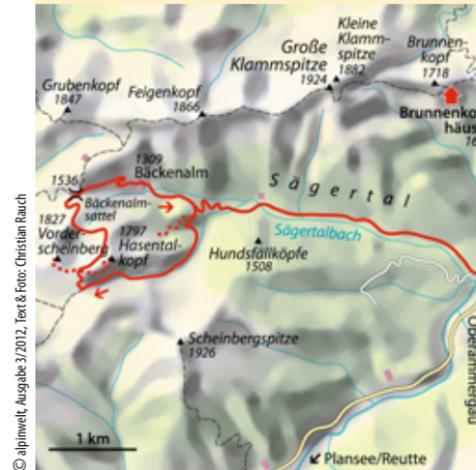
**Weg:** Vom Parkplatz der Wochenbrunneralm folgt man zunächst dem Weg 812 durch Latschenfelder und das Kübelkar hinauf zum Ellmauer Tor (2006 m). Von hier ohne Beschilderung weiter in westliche Richtung hinunter in eine kleine Senke und anschließend über schrofiges Gelände hinauf zum ersten Geröllfeld (Trittschritten, verblasste rote Markierungen). Dieses wird in kurzen Kehren überwunden, bis man den Einstieg über eine Stufe (II) ins felsige Gelände erreicht. Ab hier den blauen (!) Markierungen folgen. Das obere Schuttfeld quert man in nördlicher Richtung bis an sein rechtes oberes Ende. An den schwierigsten Stellen der nun folgenden Klettereien findet man immer wieder Eisenklammern vor, es sind jedoch keine Stahlseilsicherungen angebracht! Schließlich steigt man unterhalb des „Bügeleisens“ (riesiger, be-



reits von unten sichtbarer Überhang) in südlicher Richtung hinauf zum Grat, der die beiden Karlspitzen verbindet. Von hier aus kann wahlweise über den stellenweise ausgesetzten Grat zuerst in nördlicher Richtung zum Gipfel der Hintere (10 Min.) oder südlich haltend zur Vorderen Karlspitze (15 Min.) gestiegen werden. Abstieg auf derselben Route.

**Variante:** Von der Nordseite über Steinere Rinne (Ausgangspunkte: Stripsenjochhaus 1577 m oder Grieseneralm 988 m) zum Ellmauer Tor.

**ab München** 1,5 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn bis Oberammergau oder Oberau, Bus bis Linderhof, weiter zu Fuß  
**Talort** Linderhof, 943 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung mittelschwer  
**Kondition** mittel  
**Anforderung** Teils schmale Steige, Abstecher ins Hasental weglos, am Hasentalkopf Schrofen (I)  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** 5–5,5 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 900 Hm



© alpinwelt, Ausgabe 3/2012, Text & Foto: Christian Rauch

## Wild und geheimnisvoll

Rund um den Hasentalkopf (1797 m) in den Ammergauer Alpen

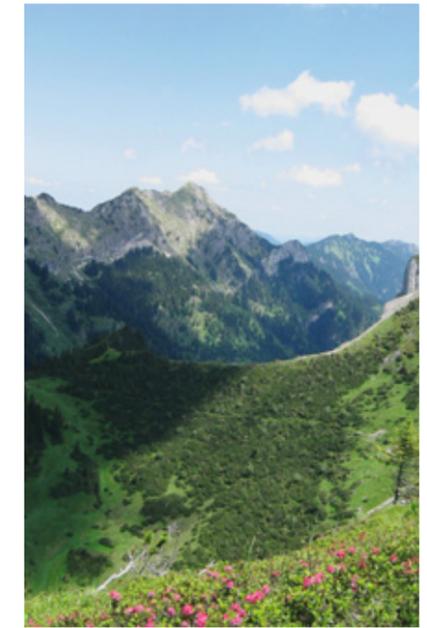
Im Kessel zwischen Scheinberg und Hasentalkopf trifft man auf bizarre Felsformationen und wunderschöne Blumen. Ein Abstecher für Abenteurer führt ins einsame Hasental.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz an der Einmündung des Sägetals ins Graswangtal (970 m), knapp 2 km nach Schloss Linderhof

**Karte/Führer:** AV-Karte BY 6 „Ammergebirge West, Hochplatte – Kreuzspitze“ 1:25 000; Seibert, AV-Führer Allgäuer und Ammergauer Alpen (Rother); Barton, Ammergauer Alpen – Führer für Naturfreunde (Kosmos-Verlag)

**Weg:** Vom Parkplatz folgt man der Forststraße ins Sägetal hinauf (Wegweiser „Bäckenalm/Kenzen“), anschließend geht es auf einem Karrenweg weiter. Bei einer Wegverzweigung links ab in Richtung Lösertal/Hochplatte. Nach etwa 200 m steigt man rechts in den Wald empor und sucht alte Pfadspuren. Sie führen westl. auf eine bewaldete Rampe, schließlich links haltend zum Hasentalgraben. Hier öffnet sich das überwucherte Gelände der längst verfallenen Hasentalalm – ein weltabgeschiedener Winkel, überragt vom schönen, felsigen Ostgrat des Hasentalkopfes.

Anschließend zurück zum Weg und auf ihm weiter zum Lösertaljoch. Dort rechts in Richtung Bäckenalmsattel abzuweichen. Vom Scheinbergjochl rechts auf kleinem Steig über den schmalen, schrofigen Felsgrat auf den Hasentalkopf. Von dort geht der Blick tief in den „Kessel“, ein abflussloses, 200 Meter tiefes Loch, um das herum die Bergmasse mit unterschiedlichsten Gesteinsschichten aufragt. Hier gedeihen Blumen wie Alpenrose, Alpenaster und Aurikel. Zurück in den Sattel (auch



Abstecher westl. zum Vorderen Scheinberg möglich, an der Westseite des Gipfels bizarre Felsformen) und auf dem Weg rechts weiter, am Kessel entlang und hinüber zum pflanzenüberwucherten Bäckenalmsattel. Dort rechts hinab und zurück ins Tal.

alpinwelt-Ausrüstungsliste: [www.ausruestung.alpinprogramm.de](http://www.ausruestung.alpinprogramm.de)

## Burg & Höhle überm Inntal

Das Grafenloch (640 m) bei Oberaudorf

Die Ruine der Auerburg, die Grafenloch-Höhle und der „Weber an der Wand“ sind die Stationen dieser geologisch und geschichtlich interessanten Rundwanderung im Inntal.

**Ausgangspunkt:** Ortszentrum Oberaudorf (Parkplatz z. B. in der Bad-Trißl-Straße)

**Einkehr:** Gasthaus Weber an der Wand

**Karte/Führer:** UK50-53 „Mangfallgebirge“ 1:50 000; Rauch, Künstlerwege zwischen Isar und Inn (Rother)

**Weg:** Aus dem Ortszentrum an der Hauptstraße südl. zum alten Burgtor (Heimatmuseum); kurz vorher links ab in die Auerburgstraße und hinauf zur Burgruine. Von



der Burg steigt man ostseitig ab in Richtung Florianiberg. Auf Stufen steil hinab, dann links zu einem Sträßchen. Auf ihm rechts, dann links über die Bahnlinie und rechts die Straße weiter (links Abstecher zur Florianibergkapelle möglich). Die Straße führt rechts durch eine Unterführung und auf der Mühlenstraße weiter zur Durchgangsstraße. Kurz rechts, nach dem Gasthof Niederauer links ab in die Franz-Huber-Straße und rechts den Bergweg hinauf. Die nächste Straße links, an einem Haus mit Erker rechts ab. Hinauf zur Wiese, den Schildern folgen, links durch Wald und später über eine ausgesetzte Holzleiter zur Felshöhle des Grafenlochs. Hier in der senkrechten Luegsteinwand stand im Mittelalter eine Burg; eine Tafel unterhalb der Leiter erklärt Geschichte und Sagen rund um die Höhle. Zurück zur Wiese und links weiter zum Luegsteinsee mit Badestelle. Zum Parkplatz, die Straße hinab und links zum Gasthaus „Weber an der Wand“ (existiert seit dem 19. Jh., damals Ziel von Königen und Künstlern) direkt an der Felswand. Hinter dem Gasthaus den Weg weiter, an der Straße links zum Burgtor und hinter ihm auf dem Hinweg zurück.

**ab München** 1 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn nach Oberaudorf, zu Fuß ins Ortszentrum  
**Talort** Oberaudorf, 482 m  
**Schwierigkeit\*** Wanderung leicht, optional eine schwierige Stelle am Grafenloch  
**Kondition** gering  
**Anforderung** Am Grafenloch auf den letzten Metern ausgesetzte Leiter mit Drahtseil  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** 2,5–3 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 300 Hm



© alpinwelt, Ausgabe 3/2012, Text & Foto: Christian Rauch

\* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: [www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de](http://www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de)



Für jedes Terrain. Auch für die Wies'n.  
 Bequeme Schuhe für München.



LOWA FOCUS LO FÜR DAMEN UND HERREN  
 UVP € 149,95

SCHUHE FÜR DRAUSSEN | BERG- UND TREKKING | TROPEN UND WÜSTEN | SCHNEE | KINDERSCHUHE | GR. 25 - 54  
 KAPUZINERPLATZ 1 | 80337 MÜNCHEN | [WWW.OUTDOORSCHUHE-MUENCHEN.DE](http://WWW.OUTDOORSCHUHE-MUENCHEN.DE)



Outdoorschuhe

**ab München** 3,5 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn über Brenner nach Waidbruck, Bus nach Wolkenstein, zu Fuß in 1,5 Std. aufs Sellajoch  
**Talort** Wolkenstein, 1567 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung leicht  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** reine Gehzeit 4 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 200 Hm  
**Beste Zeit** Juni–Juli



© alpinwelt, Ausgabe 3/2012, Text & Foto: Philipp Gruber

## Blumenwanderung in den Dolomiten

Über „die Schneid“ vom Sellajoch zur Tierser Alp

Zuerst geht es unterhalb von Fünffingerspitze, Grohmannspitze und Zahnkofel entlang, danach folgt eine hochalpine Almwanderung mit Wiesen voller blühender Schönheiten.

**Ausgangspunkt:** Sellajoch, 2213 m  
**Stützpunkte:** Plattkofelhütte, 2300 m. Bew. Juni–Mitte Okt., Tel. 0039/0462 60 17 21 – [www.plattkofel.com](http://www.plattkofel.com); Tierser-Alp-Hütte, 2438 m. Bew. Mitte Juni–Mitte Okt., Tel. 0039/0471 72 79 58 – [www.tierseralp.com](http://www.tierseralp.com)  
**Karte:** Tabacco-Karte 06 „Val di Fassa e Dolomiti Fassane“ 1:25 000  
**Weg:** Vom Sellajoch oder dem Rifugio Valentini wandern wir leicht aufsteigend südwestlich zur Friedrich-August-Hütte und von dort auf dem Friedrich-August-Weg (557) direkt unter den Steilwänden von Fünffingerspitze, Grohmannspitze und Zahnkofel entlang (immer wieder Schutt, Geröll, teils felsiges Gelände). Auf diesem Abschnitt begegnen wir „Schuttspezialisten“ wie dem Gelben Alpenmohn oder dem Breitblättrigen Hornkraut. Die grünen Polster des rosa blühenden Dolomiten-Fingerkrauts treffen wir ebenfalls an.



Der weitere Weg von der Plattkofelhütte zur Tierser-Alp-Hütte ist geprägt von saftig grünen Almwiesen, die durch Brandrodung ehemaliger Wälder entstanden sind (im Frühjahr unzählige Blüten!). Beim genaueren Hinsehen kann man verschiedene Orchideen-Arten wie die Kugelorchis oder das Kohlröschen entdecken. Nicht zu übersehen sind die rosaroten Alpenrosen-Büsche (Almenrausch), die neben dem Wegesrand aufleuchten. Den Abschluss bilden Enzian-Wiesen und einige schöne Alpenaster-Bestände.

**Variante:** Wer an die Blumenwanderung einen Klettersteig anhängen will, kann noch die Rosszähne oberhalb der Tierser Alp besteigen. Dann empfiehlt sich auf jeden Fall eine Übernachtung in der großen Schutzhütte.

alpinwelt-Bergwetter: [www.DAVplus.de/wetter](http://www.DAVplus.de/wetter)

## Seltene Pflanzen und wildes Wasser am Triglav

Die Mostnica-Schlucht im Triglav-Nationalpark

Der Gebirgsbach Mostnica allein ist schon eine Wanderung wert. Im Frühjahr verwandeln zudem viele Orchideen und andere Pflanzen den Bachlauf in eine besonders schöne Landschaft.

**Ausgangspunkt:** Stara Fužina am Bohinjko jezero (Wocheiner See), 546 m

**Stützpunkt:** Planinska Koča na Vojah, 690 m, fallweise geöffnet, 00386/(0)4 57 23 213 – [www.pzs.si/koce.php?pid=194](http://www.pzs.si/koce.php?pid=194)

**Karte:** Planinska Karta Triglav 1:25 000

**Weg:** Vom Parkplatz im Ortsteil Brdo in wenigen Minuten zum beschluderten Klammeingang. Ab Erreichen des Gebirgsbaches führt der Weg immer entlang der Mostnica, wobei es bald eine Variante am linken und eine am rechten Bachufer gibt (auf Hin- und Rückweg beliebig kombinierbar). Die Landschaft ist sehr abwechslungsreich. Stellenweise hat sich die Mostnica tief in den Kalkfels eingegraben und eine nur ca. einen Meter breite Schlucht entstehen lassen. Andersorts fließt sie recht breit dahin, mit einigen sehr schönen, smaragdgrünen Badegumpen. Dazwischen immer wieder feuchte Wiesen, die im Frühsommer mit Wollgras und verschiedenen Orchideen-Arten übersät sind. Es finden sich auch verschiedene Enzian- und Nelkenarten am Weg. Zwei Besonderheiten der Region sind die Krainer-Sterndolde und die besonders prächtige Krainer-Lilie. Nach ca. 1,5 Std. erreicht man die Jausenstation Koča na Vojah. Ab hier führt der Weg nur noch stellenweise am Wasser entlang. Der Weiterweg lohnt sich aber, da man nach ca. 30 Min. den schönen Wasserfall Mostnici Slap erreicht. Am Rückweg kann man im ersten Teil eine Variante nehmen, die auf der anderen Seite des Baches entlangführt.

**Tipp:** Aus dem Mostnica-Tal kann als Mehrtagestour auch der Triglav erstiegen werden; mehrere Berghütten dienen hierbei als Stützpunkt.



**ab München** 4 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn nach Bohinjka Bistrica, Bus nach Stara Fužina (Dauer 7–9,5 Std.!)  
**Talort** Stara Fužina, 546 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung leicht  
**Kondition** gering  
**Anforderung** kompl. Bergwandausrüstung, dazu evtl. Fotoapparat, Bestimmungsbuch, Badesachen  
**Dauer** reine Gehzeit 4 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 250 Hm  
**Beste Zeit** Mai–Juni



© alpinwelt, Ausgabe 3/2012, Text & Foto: Philipp Gruber

**ab München** 2 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn bis Berchtesgaden, Bus bis Taubensee  
**Talort** Ramsau bei Berchtesgaden, 670 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung mittelschwer  
**Kondition** gering  
**Anforderung** aufgrund von einigen Steigungsabschnitten eine gewisse Trittsicherheit  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** 4–5 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 660 Hm



© alpinwelt, Ausgabe 3/2012, Text: Berchtesgadener Land Tourismus GmbH und Redaktion alpinwelt, Foto: Franz Renoth

## Rundweg mit Kulturgeschichte

Der Almerlebnisweg am Südrand des Lattengebirges

Die Rundwanderung mit 13 Informationstafeln führt vorbei an traditionellen Almhütten und bietet Wanderern einen interessanten Einblick in die Berchtesgadener Almwirtschaft früher und heute.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Taubensee (873 m) oder Parkplatz Schwarzbachwacht (889 m)

**Einkehr:** Mordau-Alm, 1194 m. Bew. Mitte Juni – Ende Sept.; Moosen-Alm, 1405 m. Bew. Ende Juni – Mitte Sept.

**Karte/Führer:** AV-Karte BY 20 „Lattengebirge-Reiteralm“ 1:25 000; Infos unter [www.berchtesgadenerland.com/de/almerlebnisweg-ramsau](http://www.berchtesgadenerland.com/de/almerlebnisweg-ramsau)

**Weg:** Beide Parkplätze sind als Startpunkt möglich, die ersten Informationstafeln befinden sich am Parkplatz Taubensee (873 m). Auf den Tafeln wird die Streckenführung des Rundweges gegen den Uhrzeigersinn empfohlen. Vom Parkplatz Taubensee aus wandert man also den Schildern zur Mordau-Alm folgend zuerst den asphaltierten Weg nach rechts hinauf, verlässt diesen an einer Weggabelung nach links und erreicht dann nach einem Waldstück die denkmalgeschützte Mordau-Alm (1194 m). Dort angekommen geht es linkerhand auf dem Weg 475 weiter bergauf, der steinige Pfad verläuft nun steil und stellenweise exponiert in Richtung Lattenberg-Alm.



Am Sattel zwischen Karspitz und Jochköpfel kann ein kurzer Abstecher zum Gipfel des Jochköpfels (1575 m) gemacht werden (dafür nach links dem unmarkierten Pfad folgen). Auf dem eigentlichen Weg geht's weiter zur unbewirtschafteten Lattenberg-Alm und anschließend durch einen Wald, wo ein Wegweiser nach rechts zur Moosen-Alm (1405 m) leitet. Um die Runde zu vollenden, biegt man von dort scharf nach links auf den Weg 470 ab, der schließlich in weiten Kehren über die Schwarzbachwacht zurück zum Ausgangspunkt führt.

alpinwelt-Tourentipps: [www.DAVplus.de/tourentipps](http://www.DAVplus.de/tourentipps)

## Vom Baumtelefon zur Hangelbrücke

Das Walderlebniszentrum Ziegelwies (WEZ)

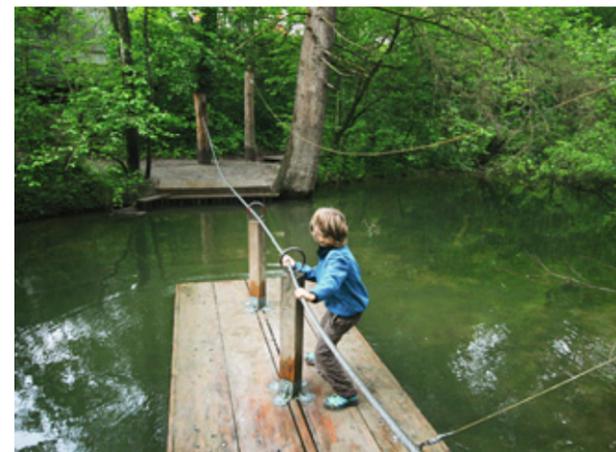
Mit seinem Ausstellungsräumen, einem Holzpavillon sowie dem Auwald- und Bergwaldpfad kombiniert das Walderlebniszentrum Ziegelwies Wissen, Spiel und Bewegung.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz des Walderlebniszentrums oder Bushaltestelle Ziegelwies

**Weg:** Zum gleich neben dem WEZ-Gebäude befindlichen Auwaldpfad gelangt man mittels einer Rutsche. Highlights des Rundwegs sind ein meterlanges Baumtelefon, der kurze Abstecher zu den Kiesbänken am Lech und die verschiedenen Möglichkeiten, einen Altarm des-

selben zu überqueren – mit Hilfe von Drahtseilen, über eine Hangelbrücke oder mit dem Floß.

Der Bergwaldpfad beginnt auf der gegenüberliegenden Straßenseite und führt leicht nach links bergan zu einem tollen Spielplatz. Auf gut konzipierten Klapptafeln zu Baum- und Tierarten kommt im weiteren Verlauf die Wissensvermittlung nicht zu kurz, die aber immer wieder mit Balancier- und Klettermöglichkeiten aufgelockert wird. Über einen Märchenwald der „anderen Art“, einen Jägerstand mit Forggensee-Blick und eine Station mit gewaltigen Holzxylophonen erreicht man eine „Energiehütte“. Zum Schluss wird man sich bei einem Besuch des Holzpavillons wundern, was man aus diesem großartigen Rohstoff so alles herstellen kann.



© alpinwelt, Ausgabe 3/2012, Text & Foto: Michael Prötel

## Im Herzen der Adamellogruppe

### Eine fünftägige Tour vom Tonalepass über einfache 3000er nach Pinzolo

*Eine landschaftlich großartige sowie abwechslungsreiche Bergtour mit leichten Klettersteigen und einer unschwierigen Gletscherquerung durch das südlichste Hochgebirge der Ostalpen.*



**Ausgangspunkt:** Tonalepass, Parkplatz der Funivia Paradiso, viele Hotels.

**Stützpunkte:** Rif. Città di Trento/Rif. Mandron, 2449 m. Bew. Mitte Juni – Mitte Sept., Tel. 0039/0465/50 11 93; Rif. ai Caduti dell'Adamello, 3040 m. Bew. Mitte März – Anf. Mai und Mitte Juni – Mitte Sept., Tel. 0039/0465/50 33 11 – [www.rifugioaicadutidelladamello.it](http://www.rifugioaicadutidelladamello.it); Rif. Stella Alpina, 1450 m. Bew. Anf. Juni – Mitte Sept., Tel. 0039/333/79 15 887 – [www.rifugiostellaalpina.it](http://www.rifugiostellaalpina.it).

**Karten/Führer:** Tabacco-Karte 052 „Adamello/Presanella“ 1:25 000, Kompass-Karte 71 „Adamello–La Presanella“ 1:50 000; Rosenwirth, Die schönsten Wanderungen – Adamello & Presanella (Athesia)

#### Weg:

**1. Tag:** Mit der Funivia Paradiso zum Passo Paradiso, zu Fuß weiter zum Passo del Castellaccio und über den Sentiero dei Fiori zum Corno di Lago Scuro (3166 m). Die sehr ausgesetzten Hängebrücken können in einem Kriegsstollen (Lampe!) einfach umgangen werden. Die Biwakschachtel „Capanna di Lago Scuro“ ist verschlossen. Vom Gipfel anfangs etwas steil, dann auf gut erhaltenem Kriegssteig über den Passo di Lago Scuro hinunter zum Rif. Mandron. (↗ 700 Hm, ↘ 800 Hm, 5,5 Std.)

**2. Tag:** Vom Rif. Mandron auf einem anfangs nicht markierten Steiglein (entlang der Wasserleitung) nach Westen zu einem auffälligen Steinmann. Erst den weißen Farbklecken zum Lago Ghiacciato und anschließend den roten Markierungen nahe dem See aufwärts zum Passo di Pisgana folgen. Auf dem Kriegssteig (Sentiero dei Fiori, Steilabschnitte sind versichert) nach Norden über die Punta di Pisgana (3107 m) zur Punta di Segnale (3032 m). Nach rechts hinab zum Passo di Payer. Entlang der Sicherungsketten über einen senkrechten Steilaufschwung geht es dann hoch zur Cima Payer (3056 m) und schließlich auf dem Kriegssteig über den Passo di Lago Scuro

(Weg vom Vortag) wieder zurück zum Rif. Mandron. (↗ 850 Hm, 7 Std.)

**3. Tag:** Auf dem Weg Nr. 236 wandert man zur Zunge des Mandrongletschers. Nach links die untere Gletscherzunge traversieren und (kleiner Gletscherbruch) auf die nächste Flachstufe, einzelne Markierungsstangen (Seil bei Schneebedeckung). Nach links über eine Steilstufe aufwärts bis kurz vor den Passo della Lobbia Alta. Durch eine markierte Rinne aufsteigen und in wenigen Minuten zum gut sichtbaren Rif. ai Caduti dell'Adamello. Von der Hütte über den Südrücken (verblichene Markierungen) in einfacher Blockkletterei auf den Gipfel der Lobbia Alta (3196 m) und auf gleichem Weg zurück. (↗ 800 Hm, ↘ 200 Hm, 5 Std.)

**4. Tag:** Vom Rifugio zum Passo della Lobbia Alta (3015 m) und weiter auf den harmlosen Boden des Lobbiagletschers. Diesen links haltend queren, bis einzelne Markierungsstangen und Steinmännchen in das Moränengelände leiten. Auf Steinmännchen und Markierungen achtend im imposanten Gletscherschliffgelände zu den ersten versicherten Passagen absteigen. Entlang den guten Versicherungen, später durch Erlengebüsch, zu den Lärchenwiesen der Malga Matarot. Von dort weiter zum Rif. Bedole und zur Malga Bedole (Kehren der Fahrstraße werden vom Fußweg abgekürzt). Bei den ersten Häusern der Alm nach rechts über den Bach und auf einem Fußweg talauswärts (gut beschildert, Sentiero delle Cascate). An der Cascata Pedruc vorbei zum privaten Rif. Stella Alpina. (↗ 100 Hm, ↘ 1600 Hm, 5 Std.)

**5. Tag:** Am letzten Tag über die Wiese zur Sarca, über die Brücke links haltend talauswärts zur Cascina Muta und weiter zur Cascata di Cascina Muta. Anschließend abwärts zu den Häusern von Regada. Hier auf die andere Bachseite wechseln und links zwischen den Almgebäuden hindurch. Über den alten gepflasterten Talweg zur Ponte Maria (Infozentrum des Naturparks). Beim Naturparkhaus über die Brücke und ein kurzes Stück bis zum talauswärts führenden Weg ansteigen. Ein lohnender Abstecher führt geradeaus aufwärts zu den beiden sehenswerten Lares-Wasserfällen (30 Min.). Über den Wasserfallweg weiter talauswärts zur Cascata Nardis, dem berühmtesten Wasserfall im Tal. Am gleichnamigen Wirtshaus vorbei zur Ponte Verde und zur Straße. Über den Fahrweg am rechten Ufer abwärts und schließlich über eine Schotterpiste nach Pinzolo; dort Busanschluss, Restaurants und Hotels. (↗ 100 Hm zum Oberen Laresfall, ↘ 700 Hm, 5 Std.)

**Tipp:** Wenn das Auto am Tonalepass steht, bietet es sich an, von Bedole wieder zum Rif. Mandron aufzusteigen und über den Passo del Marroccaro (2997 m) zum Tonalepass zurückzukehren. Die Rückkehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist etwas umständlich.

<b>ab München</b>	4,5–5 Std.
<b>Bus &amp; Bahn</b>	Bahn bis Malè, Bus zum Tonalepass (Rückreise von Pinzolo: Bus nach Trient, Bahn nach München)
<b>Talorte</b>	Malè, 737 m; Pinzolo, 770 m
<b>Schwierigkeit</b>	Hochtour leicht, Klettersteigtour leicht
<b>Kondition</b>	groß
<b>Ausrüstung</b>	kompl. Bergwandrausrüstung, Helm, Klettersteigset, Steigeisen und Pickel, ggf. Seil
<b>Dauer</b>	5 Tage, Gehzeit pro Tag ca. 6 Std.
<b>Höhendifferenz</b>	insgesamt ↗ ca. 2500 Hm, ↘ ca. 4000 Hm; Tagesmaximum am 2. Tag ↗ ↘ 850 Hm



© alpinwelt, Ausgabe 3/2012, Text & Fotos: Maria und Wolfgang Rosenwirth

\* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: [www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de](http://www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de)