

Tiroler Höhenweg

Zustiege

- » 1. Etappe: - Mayrhofen -> Schlegeisspeicher
- Sterzing -> Pfitscher Tal -> Oberhalb von Stein
- » 2. Etappe: Sterzing -> Pfitscher Tal -> St.Jakob in Pfitsch -> Landshuter Europahütte
- » 3. Etappe: Brenner -> Brennerpass
- » 4. Etappe: - Gries am Brenner - Obernberg (Obernbergtal) oder Gschnitz (Gschnitztal)
- Aufstieg zum Tribulaunhaus und zum Sandesjöchl
- » 5. Etappe: Innerpferscher oder Gschnitz/Talschluss
- » 6. Etappe: - Ridnauntal -> Pflersch/St. Anton
- Maiern im Ridnauntal
- » 7. Etappe: Ridnauntal -> Maiern -> Bergwerk Schneeberg -> Aufstieg Teplitzerhütte
- » 8. Etappe: Meran (Burggrafenamt) -> Moos in Passeier -> Ausgangspunkt Schneeberg
- » 9. Etappe: Meran (Burggrafenamt) -> Moos in Passeier -> Gasthaus Hochfirst
- » 10. Etappe: Pfelders im Passeiertal
- » 12. Etappe: Passeier -> Pfelders
- » 13. Etappe: Passeier/Kuens

Parkplätze

- » 1. Etappe: kostenlose Parkmöglichkeit oberhalb von Stein
- » 2. Etappe: kostenlose Parkmöglichkeit 4. Kehre Pfitscher Joch
- » 3. Etappe: öffentliche Verkehrsmittel, kostenlose Parkmöglichkeit
- » 4. Etappe: gebührenpflichtiger Parkplatz im Talschluss von Obernberg
- » 5. Etappe: kostenloser Parkplatz in Stein/Innerpferscher
- » 6. Etappe: öffentliche Verkehrsmittel, Parkplätze in Innerpferscher/St. Anton und Maiern
- » 7. Etappe: öffentliche Verkehrsmittel, Parkplätze in Maiern
- » 8. Etappe: Timmelbus, kostenloser und unbewachter Parkplatz entlang der Timmelsjochstraße
- » 9. Etappe: Timmelbus, kostenloser und unbewachter Parkplatz beim Gasthaus Hochfirst
- » 12. Etappe: öffentliche Verkehrsmittel, Parkplatz
- » 13. Etappe: öffentliche Verkehrsmittel, Parkplatz

Öffentliche Verkehrsmittel

- » Info: www.sii.bz.it, www.sasabz.it und Grüne Nummer 840 000 471
- » Info: MobilCard, www.mobilcard.info

Wichtige Telefonnummern

- » Vorwahl Italien 0039 · Vorwahl Österreich 0043
- » Alpin Notruf Italien (Bergrettung) 118
- » Alpin Notruf Österreich 140
- » Euro-Notruf 112
- » Alpine Auskunft • Tel. +39 0471 999 955 • www.alpine-auskunft.it
- » Wetterauskunft • Tel. +39 0471 271 177 • www.provinz.bz.it/wetter

» Bergführervereinigung :

Sterzing

Hanspeter Eisendle, Tel. +39 0472 764 531, Mobil +39 347 252 24 80

Oswald Santin, Mobil +39 335 539 95 57

Ulrich Schwingshackl, Mobil +39 348 558 85 77

Pauli Trenkwald, Mobil +39 349 289 45 32

Rainer Gerhard (Wanderführer), Mobil +39 335 804 75 45

Gossensass

Röck Max, Mobil +39 329 459 06 08

Alpögger Robert, Tel. +39 0472 770 017, Mobil +39 340 418 00 54

Eisendle Hubert und Paul, Tel. +39 0472 770 050, Mobil +39 335 718 51 15

Ratschings

Martin Parigger, Mobil +39 349 622 01 25

Alfons Fassnauer, Mobil +39 335 521 64 62

Passeier-Schnals

Robert Ciatti, Mobil +39 338 561 44 67

Georg Hofer, Mobil +39 349 284 07 16

Robert Kofler, Mobil +39 339 691 57 31

» Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer • Tel. +39 0471 976 357 • www.bergfuehrer-suedtirol.it

Tourismusvereine und Verbände

Tourismusverband Eisacktal

+39 0472 802 232

www.eisacktal.com • info@eisacktal.com

Tourismusverein Gossensass

+39 0472 632 372

www.gossensass.org • info@gossensass.org

Tourismusverein Sterzing

+39 0472 765 325

www.sterzing.com • info@infosterzing.com

Tourismusverein Ratschings

+39 0472 760 608

www.ratschings.info • info@ratschings.info

Tourismusverein Passeiertal

+39 0473 656 188

www.passeiertal.it • info@passeiertal.it

Marketinggesellschaft Meran

+39 0473 200 443

www.meranerland.com • info@meranerland.com

Tourismusverein Mayrhofen

+43 (0)5285 6760

www.mayrhofen.at • info@mayrhofen.at

Tourismusverband Wipptal

+43 (0)5272 6272

www.wipptal.at • tourismus@wipptal.at

Tourismusverein Obernberg am Brenner

+43 (0)5274 874 625

www.obernberg-tirol.at • obernberg@wipptal.at

Tipps zum sicheren Wandern und Bergsteigen

1. Planen Sie Ihre Wanderungen: Informationen zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind unerlässlich für ein sicheres Bergerlebnis. Informieren Sie Ihre Angehörigen bzw. Ihren Gastgeber oder Hüttenwirt über Ihr Ziel.
2. Konsultieren Sie vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht und behalten Sie die Wetterentwicklung während der ganzen Tour im Auge. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Infos über die lokale Wettersituation.
3. Schätzen Sie Ihre Kondition objektiv ein und wählen Sie eine entsprechende Tour aus. Starten Sie frühmorgens und planen Sie eine Reservezeit ein, um vor Einbruch der Dunkelheit wieder zurück zu sein.
4. Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Legen Sie genügend Pausen ein, insbesondere wenn Sie mit Kindern wandern.
5. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Die am besten geeigneten Getränke sind Wasser, Tee oder Natursäfte.
6. Achten Sie auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen die Gelenke.
7. Wählen Sie leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche (siehe Rucksack-Check).
8. Nehmen Sie stets Rücksicht auf Schwächere in Ihrer Gruppe. Weisen Sie andere Wanderer auf Gefahren hin und leisten Sie im Notfall erste Hilfe.
9. Begegnen Sie der Natur mit Respekt: Vermeiden Sie Lärm, lassen Sie keine Abfälle liegen und schonen Sie die Vegetation. Beachten Sie unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere.
10. Folgen Sie stets der Markierung und bleiben Sie auf den eingezeichneten Wegen und Steigen. Konsultieren Sie von Zeit zu Zeit Ihre Wanderkarte und kehren Sie im Zweifelsfall rechtzeitig um.

(Quelle: Autonome Provinz Bozen-Südtirol, Assessorat für Tourismus)

Rucksack-Check

So viel wie notwendig – so wenig wie möglich

Diese Liste ist eine Hilfe, damit nichts Wichtiges vergessen wird. Reduktion ist sinnvoll, damit der Rucksack inklusive Proviant und Getränke das Gewicht von 12–14 kg nie überschreitet. Könnern kommen mit ca. 8 kg aus.

- » Wanderbekleidung inklusive Unterwäsche
- » Wind- und wasserdichte Wanderjacke
- » mindestens 1-Liter-Trinkflasche mit Getränk
- » Proviant; Müsliriegel oder Traubenzucker
- » kleines Erste-Hilfe-Set
- » Handy
- » Taschenlampe
- » Toilettenpapier
- » Taschentücher, Uhr, Taschenmesser
- » Vereinsausweis DAV, SAV, AVS, Naturfreunde etc.
- » Sonnenschutz: Hut, Brille, Creme, Lippenpflege
- » Hüttenschlafsack
- » Trainingsanzug, Haus- oder Hüttenschuhe
- » Funktionshandtuch, Seife, Zahnbürste und -pasta, Tubenwaschmittel, Deo
- » Notwendige Medikamente (z. B. gegen Allergien)

Unterkünfte am Tiroler Höhenweg



1. Etappe - Olpererhütte

2.389 m · Fam. Daum
Mobil +43 (0)664 417 65 66 · Tal +43 (0)5282 550 00
email@olpererhuetten.info · www.olpererhuetten.info
70 Schlafplätze
Anfang Juni bis Anfang Oktober · Hunde auf Anfrage



1. Etappe - Pfitscher-Joch-Haus

2.276 m · Fam. Volgger
Hütte +39 0472 630 119, Tal +39 0472 767 754,
info@knappenhof.it · www.pfitscherjochhaus.com
40 Schlafplätze
Mitte Juni bis Mitte Oktober · Hunde auf Anfrage



1. Etappe - Landshuter Europahütte

2.276 m · Fam. Holzer
Hütte +39 0472 646 076, Tal +39 0472 630 156
info@europahuetten.it · www.europahuetten.it
90 Schlafplätze
Anfang Juni bis Ende September · Hunde auf Anfrage



2. Etappe - Sattelbergalm

1.637 m · Fam. Nagele
Hütte +43 (0)5274 877 17
sattelbergalm@tirol.com · www.sattelbergalm.at
50 Schlafplätze
Anfang Juni bis Mitte September · Hunde auf Anfrage



3. Etappe - Waldesruh Alpengasthaus

1.450 m · Ingrid Schmölder
Tel. +43 (0)5274 875 75
info@waldesruh-obernberg.net ·
www.waldesruh-obernberg.net
9 Betten
Anfang Mai bis Mitte Oktober · Hunde auf Anfrage



4. Etappe - Tribulaunhütte

2.368 m · Daniela Eisendle und Fabrizio Ballerini
Hütte +39 0472 632 470, Mobil +39 348 008 03 49
Mobil +39 349 350 26 55, Tal +39 0472 766 213
info@tribulaunhuetten.com · www.tribulaunhuetten.com
19 Betten, 18 Schlafplätze
Anfang Juli bis Ende September · Hunde auf Anfrage



4. Etappe - Tribulaunhaus

2.064 m · Verena Salcher
Tel. +43 (0)5276 252, Mobil +43 (0)664 405 09 51
innsbruck@naturfreunde.at · www.naturfreunde.at
1 DZ, 30 Lagerplätze
Juni bis Oktober · Hunde auf Anfrage



5. Etappe - Magdeburger Hütte

2.423 m · Rudi Braunhofer
Hütte +39 0472 632 472, Mobil +39 346 734 67 98
braunhofer.rudi@gmail.com · http://magdeburger.13h.de
35 Betten, 20 Schlafplätze, 10 Notlager
Ende Juni bis Ende September · Hunde auf Anfrage



7. Etappe - Moarerbergalm- Poschhaus

2.110 m
Mobil +39 348 816 69 77
26 Schlafplätze
Mitte Juni bis Mitte Oktober · Hunde auf Anfrage



7. Etappe - Schneeberghütte

2.355 m · Heinz Widmann
Hütte +39 0473 647 045, Mobil +39 348 690 56 56,
Tal +39 0473 656 306
Info@schneeberg.org · www.schneeberg.org
100 Schlafplätze
Mitte Juni bis Mitte Oktober · Hunde auf Anfrage



7. Etappe - Grohmannhütte – 7. Etappe

2.254 m · Fam. Hans Gasteiger
Hütte +39 348 240 02 86, Tel. +39 0472 758 175
10 Betten
Juni bis Mitte Oktober · Hunde auf Anfrage



8. Etappe - Gasthaus Hochfirst

1.763 m · Fam. Gufler
Tel. +39 0473 647 040
www.13h.de
43 Schlafplätze,
Mai bis November · Hunde auf Anfrage



9. Etappe - Zwickauer Hütte (Planfernerhütte)

2.979 m · Irmgard Fontana
Hütte +39 333 658 34 51, Tel. +39 0473 646 002
zwickauer@13h.de · www.13h.de
28 Betten, 24 Schlafplätze
Anfang Juli bis Ende September · Hunde auf Anfrage



10. Etappe - Stettinerhütte

2.875 m · Anna Christa Fontana
Hütte +39 0473 646 789, Mobil +39 347 874 28 05,
Tal +39 0473 643 630
stettiner@13h.de · http://stettinerhuetten.13h.de
80 Betten, 20 Lager
Anfang Juli bis Ende September · Hunde auf Anfrage



12. Etappe - Bockerhütte

1.700 m · Fam. Schnitzer
Hütte +39 0473 945 544, Mobil +39 349 770 76 26,
Mobil +39 347 320 65 53
bockerhuetten@g-store.net · www.bockerhuetten.com
3 Zimmer für 3 Pers., 30 Schlafplätze
Mitte April bis Ende Oktober · Hunde auf Anfrage