



Einsam im Glück

Sarntaler
Hufeisentour

Wer ruhige Bergregionen spektakulären Gipfelzielen vorzieht, kommt in den Sarntaler Alpen nördlich von Bozen auf seine Wanderkosten. Und genießt dafür die Aussichten auf umso prominentere Gebirgsgruppen.

Text und Fotos: [Alix von Melle](#)

Glück gehabt – gerade noch geschafft: Schon landen die ersten dicken Regentropfen auf den Holztischen vor der Hütte und wenig später peitschen Windböen den Regen gegen die Fensterscheiben. Dumpfer Donner grollt über den Sarntaler Bergen, grelle Blitze zucken aus der schwarzgrauen Wolkenwand. Gebannt



Schöne Aussichten gibt es beim Aufstieg vom Latzfonser Kreuz zur Kassianspitze (2581 m) über dem gleichnamigen See.

verfolgen meine Freundin Sabine und ich das Naturschauspiel von der sicheren, warmen Gaststube aus. Die Flaggerschartenhütte auf knapp 2500 Metern ist die höchstgelegene Unterkunft auf der Hufeisentour. Für die Wirte Maura und Mauro aus Tiers am Rosengarten ist der Sommer 2019 die erste Saison auf der Hütte. „In den Sarntaler Bergen ist es viel ruhiger als bei uns in den Dolomiten“, sagt Maura. Die

beiden haben sich bewusst für diesen Platz entschieden, für dieses kleine Berghaus, auf dem die Uhren noch ein wenig langsamer ticken und wo auch einmal Zeit für ein Gespräch mit den Gästen bleibt. Mauros Leidenschaft ist das Kochen, wir kommen in den Genuss von selbst gemachter Marmelade, frisch gebackenem Brot und italienischem Risotto. Mit einem Glas rubinrot leuchtendem

Lagrein stoßen wir auf Sabines 50. Geburtstag an und lassen den Tag Revue passieren: ein Bergwald, in dem die Sonne alles lebendig macht. Hellgraue Flechten, die den Nadelbäumen das mystische Aussehen eines Märchenwalds verleihen. Stille Hochtäler, in deren weiten Böden sich die Bäche durch die Wiesen schlängeln. Ein endloses Meer blühender Alpenrosen

und auf den Hochflächen weidende Haf-
linger. Das gleichmäßige Gebimmel der
Zieglenglocken, das uns bei jedem Schritt
und Tritt begleitet und fast meditativ
wirkt. Das schrille Pfeifen der Murmeltie-
re. Es sind diese Momente einer Bergidylle,
in der alle Elemente im Einklang mitein-
ander zu sein scheinen.

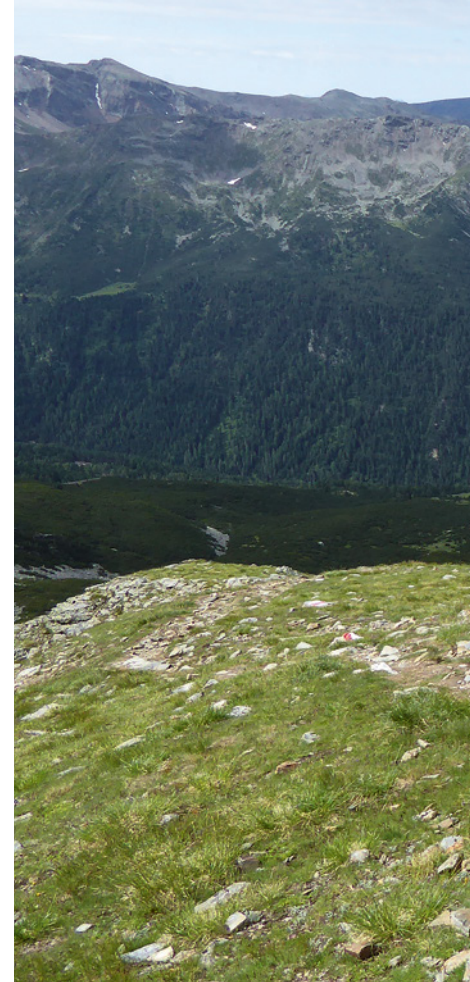
Am nächsten Morgen ist der Spuk des
Unwetters vorbei, die Luft reingewaschen.
Im türkisblauen Flaggersee spiegeln sich
die weiß-blauen Fens-
terläden der Hütte. Die
Rucksäcke sind gepackt,
wir verabschieden uns
von den sympathischen
Wirtsleuten und ziehen
weiter Richtung Süden; das Schutzhaus
Latzfonser Kreuz ist unser nächstes Tages-
ziel. Vorher aber wollen wir einige Gipfel
der Sarntaler Alpen besteigen und wählen
die Kammüberschreitung der Jakobsspitze
und des Schrotthorns. Belohnt werden wir
mit einem atemberaubenden Panorama
auf die umliegende Berg-Prominenz der
Dolomiten, der Brentagruppe und des Ort-
lergebiets. Ein weißer Saum ziert den Ho-
rizont im Norden – die Schneeflanken der
Zillertaler Alpen. Der Anstieg zur Fort-
schellscharte und der Weiterweg zum
Latzfonser Kreuz ziehen sich am Nach-
mittag ein wenig in die Länge. Unsere Bei-

**Nicht mehr weit ist es bis zum
Schutzhaus Latzfonser Kreuz;
Nebelschwaden umgeben die
Hütte und die kleine Kapelle
bei der Ankunft.**

ne werden langsam müde, der Rucksack
drückt auf den Schultern. Als wir um den
Fuß des Ritzlars herumwandern, taucht
plötzlich im Nebel das Schutzhaus Latz-
fonser Kreuz wie aus dem Nichts auf. Die
daneben liegende kleine Kapelle ist bis
heute ein gern besuchter Ort, um Bitten
und Wünsche vorzubrin-
gen. Herzlich werden wir
auf der Hütte empfan-
gen. Die Sarner gelten in
Südtirol als besonderer
Menschenschlag, ausge-
stattet mit viel Humor und Schlagfertig-
keit, Neuem gegenüber zurückhaltend,
doch sehr gastfreundlich.

So eigen wie die Menschen ist das Gebir-
ge rundherum. Eine Berglandschaft, der
markante Formen und große Namen feh-
len, deren Ausstrahlung sich aber kaum
jemand entziehen kann. Viele Sagen ran-
ken sich um das Gebirge: Wetterhexen be-
schwören heftige Unwetter herauf, feen-
artige Jungfern bezirzen Hirten und Bau-
ern, Knappen, die der plötzliche Goldsegen
über die Stränge schlagen lässt, müssen
ihren Übermut teuer bezahlen. Da ist es
vielleicht auch kein Zufall, dass Alois Theo-

Sagenumwobenes Gebirge



ZOOM

DIE STOANERNEN MANDLN

Viele Sagen und Legenden gibt es zu den „Stoanernen Mandln“, den berühmten Steinmännern in den Sarntaler Alpen. Mehr als hundert aus Sandsteinplatten aufgeschichtete Säulen stehen auf der Hohen Reisch, einer 2000 Meter hohen Bergkuppe zwischen Mölten und dem Sarntal. Doch wie sind sie dorthin gekommen und was haben sie zu bedeuten? Alte Ritz-Zeichen deuten darauf hin, dass der heute beliebte Aussichtspunkt vor Jahrtausenden ein keltischer Kultplatz war. Und in Gerichtsprotokollen aus dem Spätmittelalter ist er als Hexentanzplatz vermerkt. Die „Pachlerzotl“ soll sich dort mit dem Teufel getroffen haben. Der Hintergrund dieser schaurigen Geschichte ist allerdings grausam: Barbara Pachler, die im Sarntal lebte und der Hexerei beschuldigt war, wurde 1540 zum Tod verurteilt und lebendig verbrannt.

Foto: IDM Südtirol-Alto Adige/Clemens Zahn

Sarntaler Alpen



der Sonnleitner das Sarntal als Schauplatz von „Die Höhlenkinder“ gewählt hatte – der Jugendbuch-Klassiker hat Sabine und mich in unserer Kindheit verzaubert. Er erzählt die Geschichte der beiden Waisenkinder Eva und Peter, die im „Heimlichen Grund“ mutterseelenallein, ohne jegliches Werkzeug und ganz auf sich selbst gestellt leben. „Das kleine Hochtal gestern, mit der unbewohnten Alpe im Talgrund am Bach. Genau so stellte ich mir die Ent-rücktheit der Bergwelt immer vor, in der die Kinder ohne Kontakt zur Außenwelt aufwuchsen“, schildert Sabine mir ihre

Eindrücke. Und ich erinnere mich daran, was ich in Wikipedia nachgelesen hatte: „Aus den geographischen, geologischen und astronomischen Andeutungen ließ sich schließen, dass Sonnleitner seinen ‚Heimlichen Grund‘ in den Sarntaler Alpen gedacht hat“.

Die Route der Sarntaler Hufeisentour umrundet in sieben Tagesetappen hufeisenförmig das Südtiroler Sarntal, vorbei an satten Wiesen und Almen, über Gipfel und Joche und auf wenig begangenen und naturbelassenen Pfaden. Und sie beschert uns



Nanga
Parbat

reinhold

messner
live in Ihrer Stadt

- 22.11. Bad Blankenburg
- 23.11. Jena 24.11. Halle (Saale)
- 25.11. Löbau
- 26.11. Frankfurt Oder
- 27.11. Berlin
- 29.11. Ludwigshafen
- 14.12. Offenburg
- 15.12. Augsburg
- 16.12. Fürstfeldbruck
- 19.12. Memmingen
- 20.12. Innsbruck

- 9.1.2022 Hof 10.1. Gera
- 11.1. Siegburg 12.1. Aachen
- 13.1. Solingen
- 14.1. Castrop-Rauxel
- 15.1. Bielefeld 16.1. Rheine
- 23.1. Leipzig
- 24.1. Magdeburg
- 25.1. Wolfenbüttel
- 26.1. Hannover
- 27.1. Lübeck 28.1. Bremen
- 15.3. Koblenz 16.3. Krefeld
- 17.3. Köln 18.3. Offenbach
- 19.3. Erlangen
- 20.3. Mannheim



Das perfekte
Weihnachtsgeschenk!

TICKETS



Urige Hütten wie die **Runggerer Saltnerhütte (o.)** gibt es viele; **hochgelegen ist der Kinigadner Lahner (o.r.);** entspannte Zeitgenossen ruhen auf dem **Getrum-Höhenweg;** mehrere Gebirgsbäche fließen durchs Sarntal.

so manchen Glücksmoment: Immer wieder bieten sich traumhafte Blicke zum Unesco-Weltnaturerbe, den Dolomiten. Berühmte Gipfel fehlen in der Abgeschiedenheit der Sarntaler Alpen, dafür sind die Hütten gemütlich und Einsamkeit ist garantiert. Die klassische Hufeisentour startet in den östlichen Sarntaler Alpen und ist von mehreren Talorten aus erreichbar. Im westlichen Teil gibt es auf der fünften und sechsten Etappe leichtere, auch für Familien geeignete Varianten. Im östlichen Teil kann man zwischen der Flaggerscharten-Hütte und dem Latzfonsner Kreuz aussichtreicher über Jakobsspitze und Schrotthorn wandern. Beim Latzfonsner Kreuz sollte man sich die Vier-Gipfel-Kammwanderung über den Getrum-Höhenweg nicht entgehen lassen. Während der Norden der Sarntaler Alpen der wildere und unberührteste Teil des Gebirges ist, sind die südlichen Ausläufer eher sanft.

INFO



HUFEISENTOUR – HÖHENWEG IN DEN SARNTALER ALPEN

Die Hüttenwanderung verläuft in sieben Tagesetappen gegen den Uhrzeigersinn, kann aber auch – wie hier beschrieben – umgekehrt begangen werden. Der Einstieg in die Runde ist von verschiedenen Talorten aus möglich, klassisch von Sarnthein oder auch direkt von Bozen (zu Fuß oder mit der Seilbahn) auf das Rittner Horn.

Schwierigkeit: Mittelschwere Bergwanderung auf rund 92 Kilometer Länge und auf der klassischen Route mit ungefähr fünfeinhalbtausend Höhenmeter in Auf- wie Abstieg.

Die 5. Etappe zur Hirzerhütte ist deutlich anspruchsvoller, verlangt gute Ausdauer, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Sie ist nur mit entsprechender Bergerfahrung empfehlenswert. Als einfachere Alternative bietet sich am 5. und 6. Tourentag der Abstieg nach Weißenbach und der Talaufstieg zur Meraner Hütte (siehe Etappendetails) an.

Anfahrt: Mit dem Zug nach Bozen und weiter mit dem Bus nach Sarnthein

Beste Jahreszeit: Ende Juni bis September

Karten:

- › Tabacco-Karte 1:25.000, Blatt 040 „Sarntaler Alpen“
- › Kompass-Karte 1:25.000, Blatt 056 „Sarntaler Alpen“
- › Kompass-Karte 1:50.000, Blatt 699, Karte 2, „Südtirol“

Weitere Informationen:

Tourismusverein, Kirchplatz, A-39058 Sarnthein, Tel.: +39/0471/62 30 91, info@sarntal.com, sarntal.com

Tagesetappen (Klassische Route):

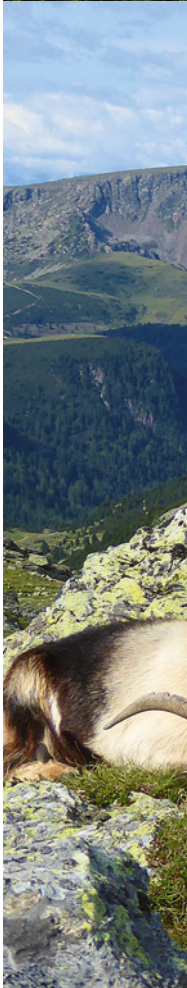
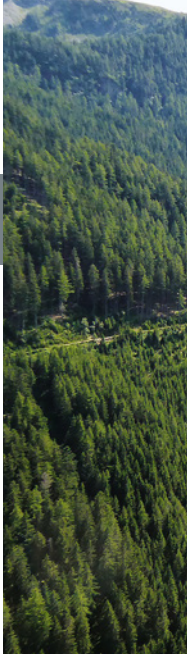
- 1. Tag:** Sarnthein (962 m) – Rittner-Horn-Haus (2259 m), 6 Std., ↗ 1740 Hm, ↘ 410 Hm – inkl. Variante Gipfelkreuz Sarner Scharte
- 2. Tag:** Rittner-Horn-Haus (2259 m) – Schutzhaus Latzfonsner Kreuz (2311 m), 5 Std., ↗ 930 Hm, ↘ 870 Hm
- 3. Tag:** Latzfonsner Kreuz (2311 m) – Flaggerscharten-Hütte (2481 m), 5 Std., ↗ 450 Hm, ↘ 150 Hm
- 4. Tag:** Flaggerscharten-Hütte (2481 m) – Alpenrosenhof/Penser Joch (2215 m), 6 Std., ↗ 350 Hm, ↘ 650 Hm
- 5. Tag:** Pensner Joch (2215 m) – Hirzerhütte (1983 m), 10 Std., ↗ 950 Hm, ↘ 930 Hm
- 6. Tag:** Hirzerhütte (1983 m) – Meraner Hütte (1960 m), 6 Std., ↗ 1020 Hm, ↘ 820 Hm
- 7. Tag:** Meraner Hütte (1960 m) – Stoanerne Mandln (2003 m) – Sarnthein (962 m), 2 Std. zu den Stoanernen Mandln, danach je nach Abstiegsroute über Bozen (262 m), Mölten (1140 m) oder Jenesien (1100 m)

Einfachere Alternative:

- 5. Tag:** Pensner Joch (2215 m) – Weißenbach (1335 m), 5 ½ Std., ↗ 350 Hm, ↘ 1200 Hm
 - 6. Tag:** Weißenbach (1335 m) – Meraner Hütte (1960 m), 4 ½ Std., ↗ 850 Hm, ↘ 200 Hm
- Eine genaue Beschreibung der einzelnen Tagesetappen findet sich unter: sarntal.com/de/sarntal-aktiv/wandern/hoehenweg-hufeisentour.html

Unterkünfte:

- › Rittner-Horn-Haus (2259 m), schutzhaus-rittner-horn.com
- › Latzfonsner-Kreuz-Hütte (2311 m), latzfonsnerkreuz.com
- › Flaggerscharten-Hütte (2481 m), forcellavallaga.it
- › Alpenrosenhof/Penser Joch (2215 m), penserjoch.com
- › Hirzerhütte (1983 m), hirzerhuetten.com
- › Meraner Hütte (1960 m), meranerhuetten.it



Sarntaler Alpen



An die Hüttenmauer gelehnt, wärmt uns die Spätnachmittagssonne. Bei Cappuccino und Buchweizentorte können wir uns kaum sattsehen an den markanten Felszacken der Dolomiten jenseits des Eisacktals. Sie scheinen zum Greifen nah und sind immer wieder Blickfang auf der gesamten

Tour. Als die Sonne um die Hauswand herum verschwindet, ist es nicht nur die abendliche Kühle, die uns in die warme Hütte zieht – aus der Gaststube tönen musikalische Klänge. Stefan, der Koch auf dem Schutzhaus Latz-

fonser Kreuz, spielt Ziehharmonika. Gäste und Einheimische lauschen ihm und lassen sich von seiner Musik verzaubern. Genauso begeistert er uns mit dem Abendessen: Gerstensuppe, Brennessel-Knödel und Schwarzplenten Riebl (Buchweizenschmarrn) – ein Südtiroler Festmahl in der Abgeschiedenheit der Berge.

Als wir am Ende unserer Tourenwoche in die quirlige Altstadt von Bozen eintauchen, um unsere Heimreise anzutreten, klingen die Glücksmomente der Sarntaler Hufeisentour noch lange nach: die Stille der vergangenen Tage, die ursprüngliche, einsame Berglandschaft und die gemütlichen Hütten, auf denen wir mit kulinarischen Köstlichkeiten der Südtiroler Küche verwöhnt wurden.



Für **Alix von Melle** muss es nicht immer ein Achttausender sein – ihre Heimat sind die Alpen. Besonders verliebt hat sie sich in das einsame Sarntal und die Südtiroler Küche. Schließlich geht Liebe durch den Magen!