

Sechste  
Auflage

Von  
Thaur  
nach  
San Romedio

www.romedius-pilgerweg.at



# Der Romediusweg

Auf historischen Pfaden über die Alpen

Der Romediusweg ist der erste  
alpine Weitwanderweg, der in  
Zusammenarbeit mit den  
Tiroler Landesteilen  
Tirol-Südtirol-Trentino im Jahr 2014  
ins Leben gerufen wurde.

### Kontakt

Hans Staud

j.staud52@gmail.com



### Impressum

6. Auflage [2024]

Für den Inhalt verantwortlich: Pfarrer Martin Ferner, Hans Staud  
Karten und Höhenprofile: Outdooractive Kartografie, Geoinformationen,

© Outdooractive 1996–2019, all rights reserved

Gestaltung: Alexander Erler, Karl Müssigang

Bilder: Hans Staud, Landespresseamt Südtirol (Seite 5)

Druck: Pinxit, Absam

# Inhalt

Impressum	2
Editorial	5
Vorwort der Initiatoren des Pilgerweges	6
Gebet zum Heiligen Romedius	7
Auf den Spuren des Heiligen Romedius	8
Der Heilige Romedius in der Legende	10
Ein länderübergreifender Pilgerweg	12
Höhenprofil	14
Im Notfall	15
Packtipps	15
ETAPPE 1 Thaur – Mieders	16
ETAPPE 2 Mieders – Maria Waldrast – Trins	21
ETAPPE 3 Trins – Obernberg	24
ETAPPE 4 Obernberg – Innerpflersch (St. Anton)	27
ETAPPE 5 Innerpflersch (St. Anton) – Maiern im Ridnauntal	31
ETAPPE 6 Maiern im Ridnauntal – St. Martin am Schneeberg	34
ETAPPE 7 St. Martin am Schneeberg – Pfelders	37
ETAPPE 8 Pfelders – Bockerhütte	40
ETAPPE 9 Bockerhütte – Völlan	44
ETAPPE 10 Völlan – Unsere Liebe Frau im Walde	48
ETAPPE 11 Unsere Liebe Frau im Walde – Romeno	51
ETAPPE 12 Romeno – San Romedio	54
Förderer	57

ERE GOSTALM  
MELSBRÜCKE

30'  
1h 10'

A  
V  
S

NEEBERSHÜTTE

40' 29

31 574 399 397 397 397

BERGHÜTTE RIF. MONTENEVE 40'

31

OROLOGIO

←

# Editorial

3 Länder, 2 Sprachen, 1 Heiliger

## Liebe Berg- und Pilgerfreunde!

Diese sechste Auflage dieses Pilgerbüchls wurde nach besten Erkenntnissen im Mai 2024 aktualisiert.

Hier findest du eine praktische Übersicht über alle Etappen, eine ausführliche Wegbeschreibung und relevante Unterkünfte.

**Alle aktuellen Infos gibt es auch auf der Homepage:**

**[www.romedius-pilgerweg.at](http://www.romedius-pilgerweg.at)**

Dort befindet sich auch eine detaillierte Kartendarstellung. Sie eignet sich perfekt zur Tourenplanung.

Wer möchte kann sich dort den Track herunterladen oder sich über die App



weitere Infos einholen.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine spannende und erholsame Zeit, auf dem Romediusweg,

herzlich, euer

*Hans Staud*

# Vorwort

Es ist schön, auf dem Weg zu sein.  
Besonders dann, wenn man einen  
Pfad wandert, der aus dem Alltag  
herausführt, hin zu einem Heiligtum.

Einem Heiligtum, das vom geheimnisvollen Hauch einer Heiligengestalt umhüllt ist, die vor Zeiten den Weg zu Christus gefunden hat, der von sich sagt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“

Unterwegs sein, aber wohin? Das Ziel ist San Romedio, ist letztlich das eigene Herz, noch mehr, ist Gott. Ist dies das Pilgerziel, geringer sollte es nicht sein, dann mag von Anfang an das Wort des Propheten Jesaja den Pilger begleiten: „Er (Gott) zeige uns seine Wege, auf seinen Pfaden wollen wir gehen.“ Damit ist selbst der einsame Wanderer, der Wälder durchquert und Höhen

überschreitet, der Kälte und Hitze ausgesetzt ist, eingebunden in den Strom der Völker, der unterwegs ist zum großen Ziel, zum Reich der Gerechtigkeit und des Friedens. So ist er auch auf dem kleinen Pilgerweg nach San Romedio inmitten der Völkerpilgerschaft, denn genau dieser Pilgerweg verbindet durch die Schritte und das Gebet des Wanderers das, was die Stiefel und Schreie der Soldaten getrennt haben.

Ein Pilgerweg ist nie abgeschlossen. Im Aufstehen, Aufbrechen und beim Begehen neuer Wegabschnitte reift das Wissen: Dies sind Lebenshaltungen und selbst am Ziel der Pilgerschaft

bleibt die Frage: „Wo ist das Ziel meines Daseins, wo der Horizont, dem ich entgegen schreiten soll?“ Dies wünschen wir zumindest jedem Pilger. Und vielleicht hat sich auf dem Weg für das persönliche Leben ein Horizont der Hoffnung und des Friedens aufgetan. Denn letztlich wandert der Pilger unter dem Blick des barmherzigen Gottes. Fühlt er diesen Blick in den Tagen des Gehens auf sich ruhen, dann wird das Herz berührt und Gottes Barmherzigkeit kann nach dieser Pilgerzeit neue Wege zeigen und führen.

Dies wünschen allen,  
die auf dem Romediusweg  
als Pilger wandern,  
Pfarrer Martin Ferner  
und Hans Staud

## Gebet zum Heiligen Romedius

Herr, unser Gott,  
du hast den Heiligen  
Romedius von Thaur  
aus der Welt herausgerufen  
und ihm die Kraft gegeben,  
in der Stille der Berge  
vor dir zu leben.

Hilf uns,  
auf seine Fürbitte hin,  
uns selbst zu überwinden  
und dich über alles  
zu lieben.

Darum bitten wir,  
durch Christus,  
unseren Herrn.



# Auf den Spuren des Heiligen Romedius

Zusammen mit Pfarrer Martin Ferner hat Hans Staud mit Hilfe verschiedener Aufzeichnungen und Landkarten den Romedius-Pilgerweg von Thaur nach San Romedio ins Leben gerufen.

Der Pilgerweg von Thaur nach San Romedio ist ein wahres Naturerlebnis, Wallfahrtsstätten, Bildstöckln und Marterln, wunderschöne Landschaften, Almen und Übergänge erwarten die Pilger. Von Thaur ausgehend führt der Weg über 190 km und 9.600 Höhenmeter zum Wallfahrtsort San Romedio im Trentino (u.a. über Maria Waldrast, die Stubai Alpen, das Ridnauntal und Meran).

2013 machten sich Martin Ferner und Hans Staud auf den Weg. Sich mit dem Pilger Romedius auseinanderzusetzen, hat die beiden

tief bewegt. „Es ist für mich nicht das erste Mal, Wander- bzw. Pilger Routen auszuarbeiten. Doch ein so inniges Gefühl der Dankbarkeit habe ich noch nie erlebt. Unterwegs ist Pfarrer Martin Ferner und mir klar geworden, dass der Romedius-Pilgerweg etwas ganz Besonderes werden wird“, so Hans Staud.

Die Umsetzung und Eröffnung des Weges erfolgt im Jubiläumsjahr der Diözese Innsbruck. 2014 feiert unsere Diözese ihr 50-jähriges Bestehen. Davor war sie ein Teil der Diözese Brixen. So umspannt der

Pilgerweg die Ursprungsdiözese. Was einst Krieg und marschierende Soldaten getrennt haben, soll nun der stille Pilger im Gebet und langsamen Wandern friedlich vereinen. Pilgern ist in aller Munde: Zu Fuß, unter freiem Himmel, bei Wind und Wetter mit sich selbst sein, seine Gedanken fließen lassen und vor Gott tragen. Und vielleicht so manche Entscheidung

für das eigene Leben überdenken oder finden.

Blickend von einem Joch zum anderen wird der Pilger von innerer Leichtigkeit beschenkt. Die Stille, der Friede mit sich und der Welt im Herzen, lässt uns voll Demut und Dankbarkeit diesen besonderen Pilgerweg erleben, der letztlich einmünden soll ins „Näher mein Gott zu dir“.

**Start** Thaur, Tirol, Österreich  
**Ziel** San Romedio im Nonstal, Trentino, Italien  
**Distanz** 190 km, 9.600 hm (12 Etappen)



San Romedio

# Der Heilige Romedius in der Legende

So wie bei vielen anderen Heiligen ist auch das Leben des Hl. Romedius von der Legende begleitet.



Der hl. Romedius wird meistens mit dem Pilgerstab, der Pilgermuschel und oft auch mit einem Bären dargestellt.

Die Legende berichtet, wie ein Heiliger vom gläubigen Volk erlebt wurde und heute noch erlebt wird. Schriftliches zu Romedius findet sich erstmals bei Fr. Bartolomeo, einem Dominikanermönch in Trient, der um 1245 eine umfangreiche Sammlung von Heiligenlegenden niederschrieb. Nun ist es aber das Wesen solcher

Sammlungen, dass im Hinblick auf die Lebensbeschreibung von Heiligen eher Gebete und Wunderdaten festgehalten wurden als historische Fakten.

Letztere beziehen sich im Fall des Hl. Romedius auf seine Herkunft aus Bayern, auf seinen adeligen Stand und seinen Besitz am Schloss Thaur.

Die Legende berichtet weiter, dass Romedius nach dem Tod seiner Eltern mit seinen beiden Begleitern Abraham und David eine „Wallfahrt“ nach Rom machte, um dort die Gräber der Apostel Petrus und Paulus zu besuchen. Dort fand er wohl auch eine Bestärkung zum beabsichtigten gottgeweihten Leben.

Romedius kehrte nicht mehr nach Thaur zurück, sondern blieb in der Diözese Trient. Seine reichen Güter in Thaur verschenkte er an die Hochstifte Trient und Augsburg. Dann zog er mit Erlaubnis des wohl befreundeten Bischofs von Trient und begleitet von Abraham und David in das Nonstal zurück, das zur Diözese Trient gehörte. Dort hatten am 29. Mai 397 Sisinnius, Martyrius und Alexander bei der Verkündigung des Evangeliums den Märtyrertod erlitten.

Im Nonstal fand Romedius einen geeigneten Platz für sein Einsiedlerleben. Als er beim Bischof von Trient weilte, überkam ihn eine Ahnung seines nahen Todes. Zum Bischof sagte er daraufhin: „Wir werden uns auf Erden nicht wiedersehen. Wenn du die Glocke

in deinem Turm dreimal von selber läuten hörst, soll dir das ein Zeichen sein, dass meine Stunde geschlagen hat. Empfehle dann meine Seele dem Herrn!“

Bald nach seiner Rückkehr in die Einsiedelei starb Romedius. Es soll am 15. Jänner gewesen sein. Am gleichen Tag läutete in Trient dreimal von selber die Glocke am Turm. Von da an hieß man den schlanken Turm an der Rückseite des Trienter Domes den „Turm vom Hl. Romedius“. Zur Erinnerung an dieses Wunder wird die Glocke einmal im Jahr, und zwar am 15. Jänner, zu Ehren des hl. Romedius geläutet.

Der Legende nach soll der hl. Romedius nach Trient gekommen sein, „indem er auf demselben Bären ritt, welcher kurz zuvor sein Pferd zerfleischt hatte“ [Quelle: Bruder Pierluigi Svaldi]. Auch wenn diese Begebenheit geschichtlich nicht belegt ist, so ist zumindest sicher, dass er in der Zeit kurz vor dem Anbruch des 1. Jahrtausends lebte.

Vgl. Paul Haider: Romedius Büchlein, 1985, S. 20–23, auszugsweise]

# Ein länderübergreifender Pilgerweg

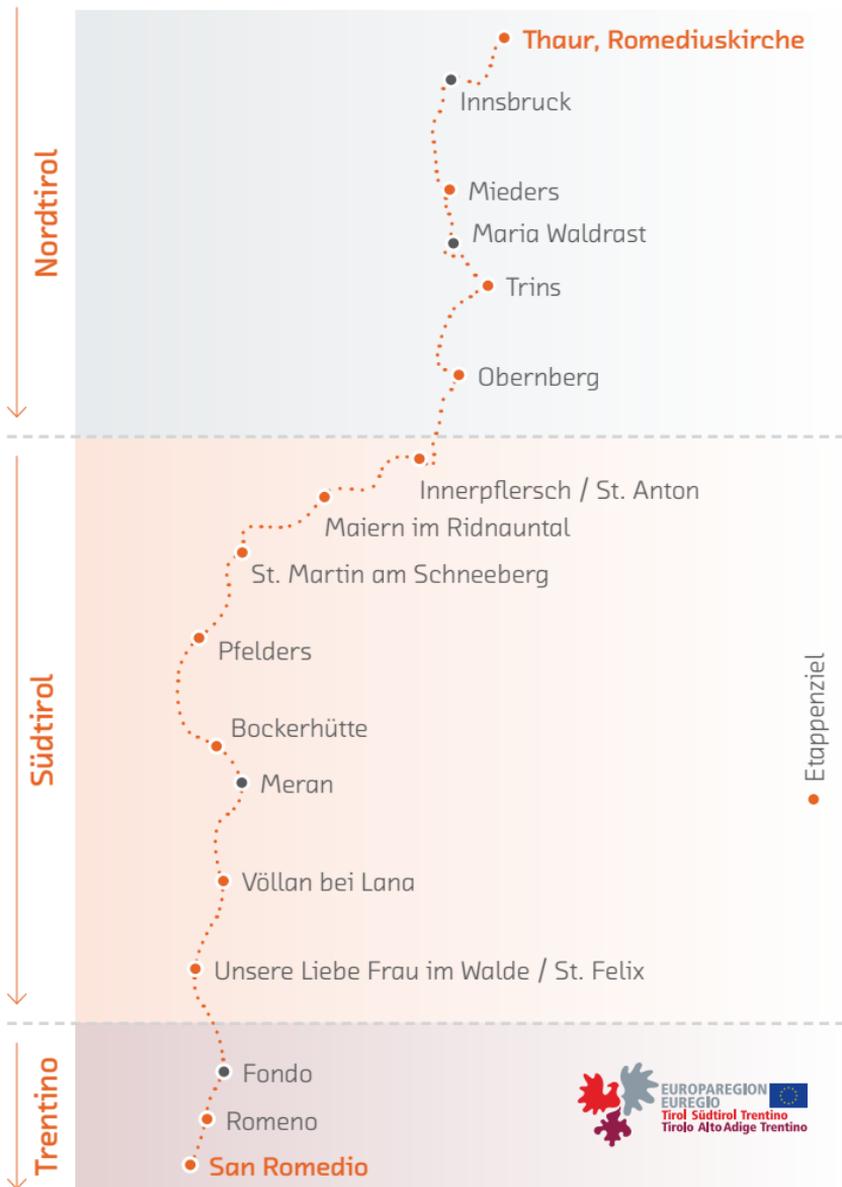
Welchen Weg der Hl. Romedius genommen hat, wissen wir nicht genau und somit auch nicht, ob dieser Weg noch existiert. Trotzdem haben wir uns aufgemacht und sind so doch seinen Spuren nachgegangen.

Welchen Weg der hl. Romedius genommen hat, wissen wir nicht genau und somit auch nicht, ob dieser Weg noch existiert. Trotzdem haben wir uns aufgemacht und sind, wenn auch nicht auf seinem Weg, so doch seinen Spuren nachgegangen.

Wer sich dem Romedius-Pilgerweg ganz widmen möchte, sollte sich zwölf Tage Zeit nehmen. Natürlich kann sich jeder Pilger seine Zeit und Etappen auch selbst einteilen. Die hier vorgestellte Strecke

eignet sich für Bergwanderer mit guter körperlicher Verfassung und Kondition.

Einzelne Streckenabschnitte verlangen Trittsicherheit sowie Orientierungsvermögen und Bergenerfahrung. Die Schutzhütten bzw. Gaststätten sollten schon im Voraus gebucht werden, damit eine bequeme Übernachtung gesichert ist. Am Portjoch überschreiten wir die österreichische Staatsgrenze, daher ist die Mitnahme eines Reisepasses notwendig.



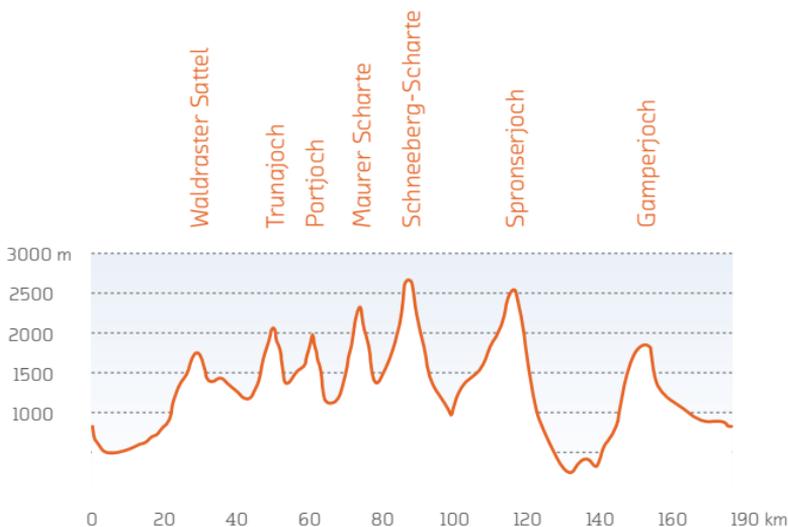
Bitte bedenken Sie bei der Angabe der Gehzeit, dass es sich hierbei nur um eine Richtzahl handelt.

Der normale Geher wird mit der angegebenen Zeit auskommen, der besser Trainierte möglicherweise die Zeit unterschreiten und sicher gibt es auch solche, die länger brauchen, weil Sie von Zeit zu Zeit innehalten, um sich von der Schönheit der Schöpfung berühren zu lassen und nachzudenken beginnen, wer uns das alles geschenkt hat.

**Hinweis:** Aufgrund der hohen Gebirgsübergänge ist es möglich, dass an deren Schattseite bis Mitte Juni mit Schnee zu rechnen ist. Auch die Schutzhütten sind erst ab Mitte Juni bewirtschaftet. **Daher ist die Zeit von Mitte Juni bis Oktober für diesen Pilgerweg gut geeignet.**

Alle Wegmarkierungen auf der Route sind einheitlich und leicht erkennbar angebracht. Das Logo des Pilgerweges entdeckt man an übersichtlichen Stellen, meist in Verbindung mit anderen Hinweisschildern.

## Höhenprofil



## Im Notfall

### Euro-Notruf: 112

Ohne Netz und im Funkschatten ist kein Notruf möglich. Wechseln Sie zu einem besseren Standort und wählen Sie regelmäßig 112. Über den Euro-Notruf hat man Zugang in jedes verfügbare Netz, wenn nach dem Einschalten statt des PIN-Codes 112 eingegeben wird (alternativ: SOS-Notruf-Funktion).

## Packtipps

Es wird dringend empfohlen, vor allem für längere Touren, nur das Notwendigste zu packen und das Gewicht des Rucksackes auf 10 bis 15 Prozent des Körpergewichtes zu beschränken. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso ein Erste-Hilfe-Paket und das Mobiltelefon. Grundsätzlich gilt: die beste Ausrüstung ist jene, die Sie bereits eingehend erprobt haben.



Blick auf Thaur

## Thaur Mieders

7:30 h  
25 km  
+ 650 hm  
- 400 hm



Das Romedikirchl in Thaur

Der Pilgerweg beginnt in Thaur bei der Romediuskirche auf 790 m, mit herrlichem Blick ins Inntal und weit hinein ins Wipp- und Stubaital, wo die heutige Etappe endet. Wir gehen durch das Portal der ehemaligen Burg, den Schotterweg entlang den Kreuzwegstationen hinab, und biegen bei der ersten Weggabelung rechts ab in den St. Romediusweg. Beim Bauernhaus am St. Romediusweg Nr. 6 lohnt es sich, einen Blick auf ein altes Wandgemälde zu werfen, das den Hl. Romedius und das alte Dorf Thaur darstellt. Von Thaur gehen wir auf einem



### Thaur

liegt östlich von Innsbruck am Fuß der Nordkette. Das Gebiet war schon um 1000 v. Chr. besiedelt. Urkundlich erwähnt wurde der Ort erstmals 827 als *taurane*. Die Burg von Thaur, einst eine der größten im Inntal, wurde im 13. Jh. ausgebaut und diente als Gerichtssitz. Nach einem Brand und einem Erdbeben steht heute nur noch eine Ruine. Eine der fünf Thaurer Kirchen ist die barocke Wallfahrtskirche, das Romedikirchl oberhalb des Ortes. Sie wurde nahe der „vermutlichen“ Behausung des Hl. Romedius erbaut. Von der Ortsmitte aus gelangt man vorbei an der Pfarrkirche über die Schlossgasse in etwa 30 Minuten dorthin.



Seegruben-Gleirschspitze  
Kemacher-spitze 2480  
Frau Hitt 2270  
Hintere Brandjochspitze 2596  
Vordere Brandjochkreuz 2559  
Hafelekarspitze 2334  
2317

Thaurer Roschkopf 1574  
Kiechlberg 1028  
Lippenkopf 1260

**Romediuskirchl**  
Kaponsiedlung

**Innsbruck**

**Sillschlucht**

**Variante**

**Mieders**

outdooractive



## Öffentliche Anreise

Thaur ist mittels Linienbus durch eine direkte Verbindung nach Innsbruck gut erreichbar.



Ein Bildstock bei der alten Sillbrücke



Der Wasserfall in der Sillschlucht

Feldweg nach Rum, links vorbei an der Marienkapelle, bis zum Kreisverkehr. Von dort auf dem Weg hinunter bis zur Kreuzung Murstraße/Auweg und rechts weiter, vorbei an der Mittelschule, dem Feldweg entlang, immer oberhalb der Bahntrasse auf schmalen Pfad bis zu einem asphaltierten Weg. Auf diesem kurz hinab und dann nördlich der Bahntrasse entlang der Schrebergärten bis zum Schusterbergweg. Ab der Bahnunterführung folgt man den Gehweg bis zur Hauptstraße. Die Straße und den Inn (Fluss) queren und nach der Brücke am südlichen Innufer entlang, auf dem Fußweg bis zum Zusammenfluss von Sill und Inn.

Weiter am Fußweg des Sillufers durch den Stadtpark. Wir queren die Amraser Straße, gehen weiter am Sillufer, dann über die Trienter Brücke bis zum Gasthof Bierstindl. Nach dem Gasthof geht es in einigen Serpentin hinauf zum Bergisel, vorbei am Museum (Tirol Panorama) hinein in den Wald und bei der ersten Abzweigung hinunter in die Sillschlucht. Weiter in der engen romantischen Schlucht auf dem schmalen, etwas ausgesetzten Seberiny-Steig, der etwas seitwärts zur Sill verläuft, bis zur Zenzenhofbrücke. Sodann geradeaus weiter auf dem

Fahrweg, durch die Bahnunterführung und nach ca. 50 Metern rechts abzweigen. Auf diesem Steig bergauf bis zum ÖAMTC-Gelände und dann der Beschilderung „Vill-Unterberg“ folgend auf dem Fahrweg bis zum Bahnhof Unterberg. Auf einer mächtigen Metallbrücke queren wir die Sill und schon taucht auf der gegenüberliegenden Talseite der Gasthof „Stefansbrücke“ vor uns auf.

Auf dem alten Römerweg weiter, vorbei am Denkmal das an die Reise Papst Pius VI erinnert, Richtung Schönberg – Mieders. Ca. 100 m nach einem großen Wasserbecken zweigt der Stollensteig rechts ab. Auf dem flachen Waldsteig wandern wir ca. 1:30 h bis wir zu einem Forstweg kommen und dort auf den „Quo vadis Pilgerweg“ treffen. Diesem Weg bergwärts, immer der Beschilderung „Quo vadis Pilgerweg“ folgend am Fürstenhaus in Mieders vorbei, das im 18. Jahrhundert den Fürstbischöfen von Brixen als Sommersitz diente, gelangen wir ins Ortszentrum von Mieders.

Unser heutiges Etappenziel ist die kleine Kapelle am Kalvarienberg im Ortskern von Mieders auf einem kleinen Berg.



### Variante

Sollte die Sillschlucht wegen Hochwasser oder anderen Ereignissen gesperrt sein, kann man auch über den „Quo vadis Pilgerweg“ ausweichen. Am Bergisel, über dem Parkplatz, hinauf zur Aussichtsplattform „Drachenfelsen“, dann weiter auf dem Steig bis zur Bundesstraße. Wir queren die Straße und die Schienen der Stubaitalbahn und folgen der Beschilderung des „Quo vadis Pilgerweges“ über Natters, Mutters und Kreith bis nach Mieders bzw. Maria Waldrast. Gehzeit ab Bergisel bis Mieders: 6 Std., 15 km



### Tipp

Man kann auch mit der Stubaitalbahn einen Teil des Weges abkürzen. z.B. Natters – Kreith



## Unterkünfte in Thaur



### Hotel Gasthof Purner

Dorfplatz 5, +43 5223 49149  
[info@hotel-purner.at](mailto:info@hotel-purner.at)

### Gasthof Stangl

Kirchgasse 2, +43 5223 492828  
[info@hotel-stangl.at](mailto:info@hotel-stangl.at)

### Gästehaus Sonnenheim

Stollenstraße 45  
 +43 5223 492124, +43 676 6046353  
[info@sonnenheim-thaur.at](mailto:info@sonnenheim-thaur.at)

### Gästehaus Isser

Solegasse 25, +43 664 3270622  
[romed.giner@gmx.at](mailto:romed.giner@gmx.at)

## Weitere Informationen

### Tourismusverband Hall-Wattens

+43 5223 455440  
[office@hall-wattens.at](mailto:office@hall-wattens.at)  
[www.hall-wattens.at](http://www.hall-wattens.at)

## Unterkünfte in Mieders

### Gasthof Alpenstolz

Schmelzgasse 1, +43 5225 62541, [info@alpenstolz.at](mailto:info@alpenstolz.at)

### Hotel Wiesenhof

+43 5225 63756  
[info@wiesenhof-stubaital.at](mailto:info@wiesenhof-stubaital.at)

### Portenhof

Schmelzgasse 14, +43 5225 62688, +43 650 4312259  
[christa.ruech@ikbnet.at](mailto:christa.ruech@ikbnet.at)

### Haus Span

Dorfstraße 23, +43 5225 62821, [edith.wild@aon.at](mailto:edith.wild@aon.at)

## Weitere Informationen

### Tourismusverband Stubai

+43 501 881200  
[info@stubai.at](mailto:info@stubai.at)  
[www.stubai.at](http://www.stubai.at)

## Mieders Maria Waldrast Trins

6:30 h  
16,6 km  
+ 850 hm  
- 600 hm



Maria Waldrast am Fuße der Serles, eines der höchstgelegenen Klöster Europas

Ausgehend vom Dorfzentrum in Mieders zunächst Richtung Schmelzgasse, dann bergwärts bis zu einer Kapelle in der „Bachleite“, dort rechts vorbei zum Kapellenweg und dann stets dem „Quo vadis Pilgerweg“ folgend bis nach Maria Waldrast.

Nach kurzem Innehalten in der Wallfahrtskirche füllen wir unsere Wasserflaschen beim Brunnen vor der Kirche. Diesem Wasser, auch Mutterwasser genannt, wird eine besondere Heilkraft zugesprochen.

Wir gehen den Schotterweg bergab, erreichen eine Asphaltstraße, folgen



### Die Waldrast

Der Ort hat seinen Namen vom Rastplatz im Wald erhalten. Wo heute die Kirche steht, war einst eine Waldlichtung. An dieser führte der Weg vorbei, den die Menschen vom Wipptal ins Stubaital benützt haben. Neueste Forschungen haben ergeben, dass in der Vergangenheit die Rompilger aus dem Raum Augsburg den Weg über die Waldrast als Wallfahrtsweg nahmen. Die 15 Rosenkranzkapellen am alten Fußweg von Mieders nach Maria Waldrast wurden vermutlich in der 2. Hälfte des 17. Jahrhunderts errichtet. Hl. Messen:  
Mo. bis Fr. 7.30 Uhr,  
Sa. 15.00 Uhr,  
So. 9, 10.30 und 15 Uhr



**Mieders**

Telfes im Stubai



Glens

Gleinser Berg  
1670

Hocheben  
1413

Kapellenweg

Waldraster Jöchl  
1878

**Waldraster Sattel**

**Maria Waldrast**

Serles  
2717

Rote Wand  
2490

Lämperspitz  
2595

Ober der Mauer  
2520

Kesselspitz  
2728

peils Spitze  
2392

Blaser  
2241

Weißer Wand  
1830

Trinsersteig

Foppmandl  
2412

**Trins**

Steinach am Brenner

outdooractive



dieser weiter bergab, kommen an einer Kapelle vorbei und biegen nach rund 100 Metern rechts auf den „Trinser Steig“ ab. Diesem Waldsteig folgen wir bis zur Antonius-Kapelle, gehen kurz bergwärts und biegen links ab. Auf flachem Steig wandern wir im Wald bis zu den Pflutschwiesen mit schönen Ausblicken ins Wipp- und Gschnitztal.

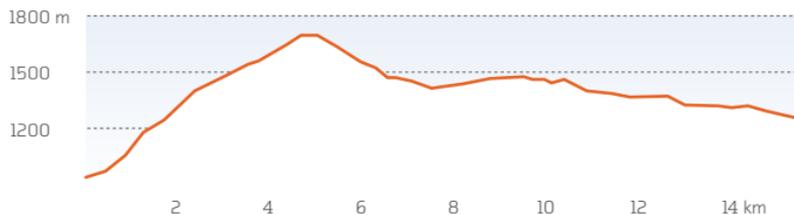
Unmittelbar nach den Pflutschwiesen geht es vorerst auf einem Weg und in Folge auf einem Steig bergab, bis wir auf einen Weg treffen, der am Waldesrand bis ins Ortszentrum von Trins bzw. direkt zur Pfarrkirche führt.

Die Kirche zum Hl. Georg, 1359 erstmals urkundlich erwähnt, wurde Ende des 15. Jahrhunderts neu erbaut und 1494 geweiht.

### Öffentliche Anreise



Trins ist mittels Linienbus durch eine direkte Verbindung nach Innsbruck gut erreichbar.



### Unterkünfte in Maria Waldrast

Servitenkloster

+43 5273 6219

info@mariawaldrast.at

### Unterkünfte in Trins

Hotel Trinserhof

Trins 106, +43 660 9253326

hotel@trinserhof.com

Hotel Zita

Trins 132, +43 5275 5208

info@hotel-zita.at

Weberhof

Trins 26, +43 664 7966937

weberhof@gmx.at

### Weitere Informationen

Tourismusverband Wipptal

+43 5272 6270

tourismus@wipptal.at

www.wipptal.at

## Trins Oberberg am Brenner

6 h  
12,4 km  
+ 970 hm  
- 820 hm



Am Trunajoch

Vom Ortszentrum Trins auf dem asphaltierten Weg hinunter zur Brücke des Gschnitzbaches, vorbei an der Anna-Kapelle, und etwa 100 Meter nach dem Schlepplift links abbiegen, immer der Beschilderung Truna Hütte/Trunajoch folgend und weiter auf dem Feldweg Tal einwärts. Am Ende der Asphaltstraße (Schranken) beginnt rechts ein Steig, auf dem wir nach rund 1,5 Stunden die Truna Hütte erreichen. Ab der Truna Hütte auf dem Fahrweg Nr. 125 entlang, vorbei an der Truna Alm, bis zum Ende des Almweges.

### Öffentliche Anreise



Oberberg ist mittels Linienbus durch eine direkte Verbindung von Innsbruck gut erreichbar.

### Trins



Trins wird erstmals um 1030 erwähnt. Seine Häuser drängen sich in rätomanischer Bauweise zu einem verwinkelten Haufendorf zusammen. In der alten Knappen Siedlung begann man erst nach der Schließung der Bergwerke im 17. Jahrhundert mit der Landwirtschaft. Trins ist seit 1811 eine selbstständige Gemeinde und seit 2019 auch „Bergsteigerdorf“.



P

S

**Trins**

Hohe Burg  
2198

Gretenwiesen

Galtschein-Siedlung

Erlawies

Lahnwiesen

Truna Hütte

Nösslajoch  
2231

Dollfußkreuz

Leisspitze  
2219

**Trunajoch**  
2152

Rötenspitze  
2481

Am hohen Kreuz  
2486

Muttenkopf  
2638

**Kastnerbergalm**

**Obernberg am Brenner**

P

Gereit  
Eben

outdooractive

0 1 km



Die Kirche in Obernberg mit Blick auf den Obernberger Tribulaun

Von dort weiter im weglosen Gelände steil bergauf zum Trunajoch (2.152 m), mit herrlichem Blick auf den Olperer, den Lichtsee, den Obernberger See und zum Portjoch. Ausgehend vom Lichtsee (kleine Hütte) vorerst in südlicher Richtung auf Steig Nr. 99 bis zur Kastnerbergalm. Nach der Alm linkshaltend auf Steig Nr. 126 direkt nach Obernberg (1.400m) im idyllischen Obernbergtal. Wir beenden die heutige Etappe in der barocken Pfarrkirche St. Nikolaus, erbaut um 1760. Im Jahre 1834 erhielt sie ihren charakteristischen Zwiebelturm.

## Unterkünfte in Obernberg

### Almis Berghotel

Außertal 30, +43 5274

87511, +43 664 4340471

info@almis-berghotel.at

### Jugend- und Seminarhaus

AV-Hütte, Innertal 49

+43 5274 87475,

+43 680 5540877, info@

jugendhaus-obernberg.at

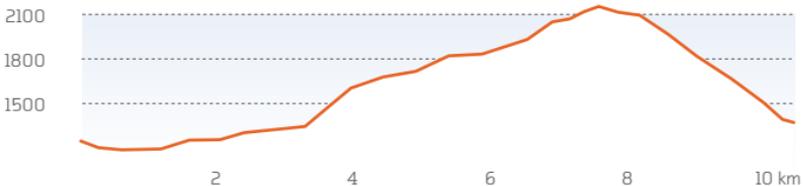
## Weitere Informationen

### TVB Wipptal

+43 5272 6270

obernberg@wipptal.at

www.obernberg-tirol.at



## Obernberg am Brenner Innerpflersch / St. Anton

7:30 h  
20 km  
+ 900 hm  
- 1.000 hm



Blick aufs Portjoch

Wir gehen von der Kirche in Obernberg auf dem Wanderweg entlang des Obernberger Seebaches, hinauf zum Gasthof Waldesruh. Zuerst dem Fahrweg, dann dem Steig folgend vorbei an der Oberreinsalm zum Obernberger See mit kurzem Abstecher zum Kirchlein, das auf einer Insel zwischen den beiden Seen steht und zu Ehren der Himmelskönigin am 14. Juli 1935 geweiht wurde. Weiter auf dem Fahrweg dem Seeufer entlang bis zum Ende des Sees. Übertragt vom gewaltigen Obernberger Tribulaun, erreichen wir auf dem Steig Nr. 93 das Portjoch auf 2.110 m.



### Obernberg

liegt im gleichnamigen Tal, das vom Wipptal bei Gries am Brenner abzweigt. Den Talschluss bilden die wuchtige Schwarze Wand und die Kalkzacken der an der Grenze zu Südtirol gelegenen Tribulaune. Das Tal diente bereits zur Bronzezeit als Weidelandschaft für Tiere. 15 v. Chr. trafen die einmarschierenden Römer auf einen blühenden Bergbau, der im 16. Jahrhundert aufgegeben wurde. Der von Fichtenwäldern umgebene Obernberger See ist ein beliebtes Ausflugsziel. Schon Kaiser Maximilian I. verweilte hier und ging in der Umgebung auf die Jagd. Auf dieser Etappe wird empfohlen, eine Jause mitzunehmen.



Nach dem Überschreiten der Staatsgrenze kurz rechts, dann linkshaltend auf dem ehemaligen Militärpfad Nr. 32 steil hinunter ins Pflerschtal. Auf diesem Abschnitt ist Trittsicherheit erforderlich. Bei Nässe ist wegen des steil abfallenden Geländes äußerste Vorsicht geboten!

Im Pflerschtal treffen wir auf einen Radweg, folgen diesem kurz und zweigen dann rechts ab zum Weiler Ast. Dann dem Weg folgen, unmittelbar über dem Eisbahnportal rechts weiter bis zum Spielplatz. Auf dem Talweg gehen wir neben dem Ferner Bach (5 km) bis nach Innerpflersch (St. Anton), das auf 1.246 m liegt. Wir beenden die heutige Etappe in der Kirche zum hl. Abt Anton. 1881 wurde die Kirche in der heutigen, neuromanischen Form neu errichtet.

### Variante Sandjoch

Bei Schlechtwetter oder fehlender Trittsicherheit wird dieser Übergang empfohlen: Am Obernbergersee in Höhe Seekirchl links auf dem Forstweg bergauf, immer der Beschilderung Sandjoch Nr. 97 folgend, bis zum Übergang auf 2.165 m. Nach Überschreiten der Staatsgrenze auf dem Steig Nr. 1 (Gossensass) gehen wir bergab, bis wir unmittelbar über Gossensass auf



#### Unterkünfte in Innerpflersch

Aktivhotel Panorama

Pflersch 176

+39 0472 770010

info@hotel-panorama.it

Haus Alpögger

Pflersch 164

+39 0472 770063

info@alpoegger.it

Pension Knappenhof

Pflersch 86

+39 0472 770594

info@knappenhof.com

Öttlhof - Pilgerunterkunft

Pflersch 104

+39 3495854589

Die Pension Knappenhof und der Öttlhof befinden sich im Weiler Ast ca. 5 km vor St. Anton.

#### Weitere Informationen

Tourismusverein

Gossensass

+39 0472 632372

info@gossensass.org

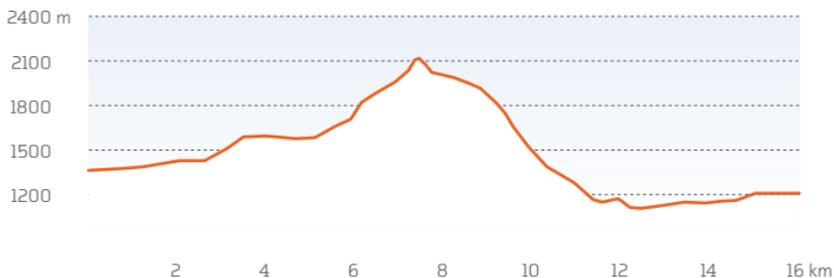


die alte Bahntrasse treffen, die heute als Fuß- und Radweg benützt wird. Auf diesem Weg geht es Tal einwärts, wo wir nach ca. vier Kilometern den Weiler Ast erreichen und wieder auf den Romediusweg treffen.

Man kann die Strecke mit dem Linienbus ab dem Weiler Ast bis St. Anton abkürzen.

### Öffentliche Anreise

Innerpflersch / St. Anton ist mittels Linienbus durch eine direkte Verbindung von Gossensass und vom Brenner und von Sterzing gut erreichbar.



Die Insel im Obernberger See mit dem kleinen Kirchlein

## Innerpfersch / St. Anton Maiern im Ridnauntal

6:50 h  
14 km  
+ 1.290 hm  
- 1.140 hm



Unterwegs mustern Ziegen unsere Schritte

Wir starten in St. Anton bei der Brücke des Fernerbaches, folgen der Beschilderung Nr. 27 (Allrissalm-Wetterspitze) und wandern anfangs auf dem Weg, dann auf dem Steig zur Alrissalm (Einkehrmöglichkeit). Dorthin benötigen wir etwa eine Stunde.

Oberhalb der Alm öffnet sich das Allrisstal wie eine halbrunde Schale. Wir blicken auf die vor uns stehende Wetterspitze und die Maurerscharte. Die restlichen 400 Höhenmeter bis zur Maurerscharte sind sehr steil und anstrengend, einzige Erleichterung sind die verfügbaren Wasserstellen auf dem



### Öffentliche Anreise

Das Ridnauntal ist mittels Linienbus durch eine direkte Verbindung von Sterzing gut erreichbar.



### Innerpfersch

Pflerscher, Gschnitzer und Obernberger Tribulaun sind drei sehr eindrucksvolle Berge. Sie bilden das geologische Weltbild einer klaren Trennung von Kalk- und Urgestein. Am Fuße dieser Bergriesen liegt der Ortsteil Innerpfersch / St. Anton, den man in südlicher Richtung verlässt. Auf dieser Strecke wird empfohlen eine Jause mitzunehmen.





Weg zur Maurerscharte (2.511 m). Ein imposantes Bergpanorama liegt vor uns. Die Stubaier Alpen mit Feuerstein, Wildem Freiger, Wildem Pfaff und Zuckerhütl sind zum Greifen nahe.

Nach einer ausgiebigen Rast erfolgt der Abstieg auf Steig Nr. 27, vorbei an der urigen Prischeralm (Einkehrmöglichkeit), dann über Bergwiesen und den steilen Schutzwald bis nach Maiern im Ridnauntal auf 1.370 m.



Die urige Prischeralm

### Unterkünfte in Maiern

Hotel Schneeberg

Maiern 22

+39 0472 656232

info@schneeberg.it

Jörgelehof

Gesennen 4

+39 348 5224561

info@joergelehof.info

### Weitere Informationen

Tourismusverein

Passeiertal

+39 0473 656188

info@passeiertal.it



## Maiern im Ridnauntal St. Martin am Schneeberg

6 h  
12,2 km  
+ 1.310 hm  
- 330 hm



Bergwerksanlage im Ridnauntal

Vorbei am Südtiroler Bergbaumuseum und Erlebnisbergwerk wandern wir anfangs auf asphaltierter Straße bergwärts Richtung Stadelalm, auf dem geschichtsträchtigen Steig Nr. 28 weiter entlang des Lazzacher Baches bis zur Moarerbergalm (Einkauf und Übernachtungsmöglichkeit). Hier bietet sich eine Rast an, ehe die letzten 600 Höhenmeter in Angriff genommen werden.

Ab der Moarerbergalm folgen wir dem Steig Nr. 28, kommen an einem idyllischen Bergsee vorbei und überwinden die letzten Höhen-

### Öffentliche Anreise

Das Schutzhaus St. Martin ist nur zu Fuß erreichbar.

### Maiern im Ridnauntal

war das Zentrum des Bergbaues, der über Jahrhunderte die Region prägte. Erst in den letzten Jahrzehnten wurde der Abbau von Silber- und zuletzt Bleierzen endgültig eingestellt. Die faszinierende Bergwerksgeschichte wird uns bei der heutigen Etappe begleiten.

### Tipp

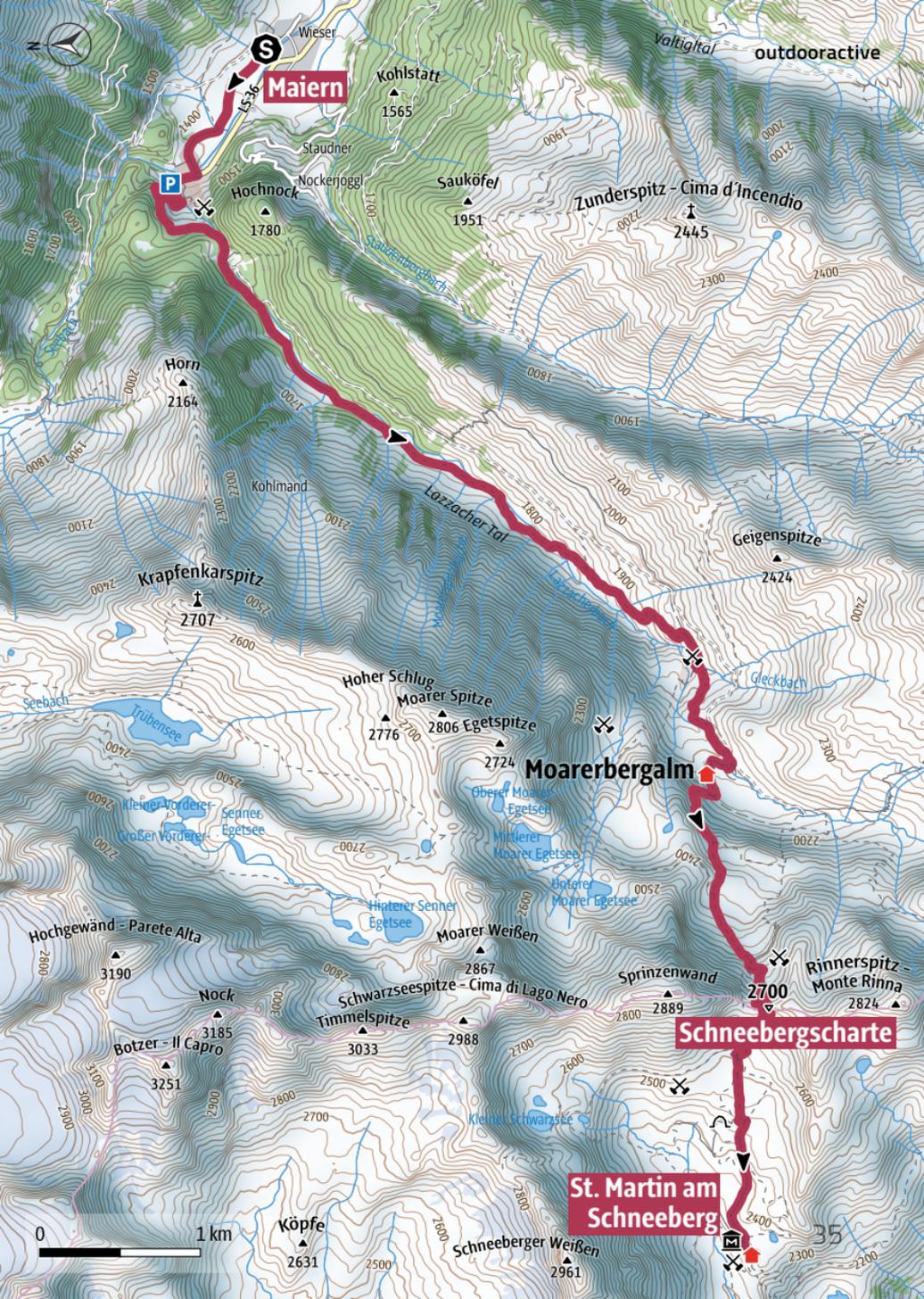
Man kann auch durch das Bergbaugelände, vorbei an einer kl. Kapelle, die Umgebung erkunden und gelangt am oberen Ende wieder auf den Romediusweg.

### Unterkunft in St. Martin

Schutzhaus St. Martin

+39 0473 647045

info@schneeberg.org



meter über zahlreiche Serpentin, bis endlich unser höchster Übergang, die Schneeburgscharte mit knapp 2.700 m, erreicht ist. Eine herrliche Rundumsicht belohnt den langen Aufstieg. Vor uns gut sichtbar liegt die Schutzhütte Schneeberg, die wir in rund einer Stunde erreichen werden.

Bei der Schutzhütte Schneeberg handelt es sich um keine Almhütte im herkömmlichen Sinn, sondern um ein stattliches Gast-

haus. Die Schutzhütte liegt auf 2.355 m in geschichtsträchtiger Umgebung neben dem Knappenkirchlein Maria Schnee. Sie lädt mit den holzvertäfelten Stuben und mit einer geräumigen Terrasse zum Verweilen, Genießen und Übernachten ein.

Der beeindruckende Rundblick schweift von den schroff abfallenden Wänden der Gürtelspitze über das helle Kalkband der Schneeberger Weißen bis hin zum Kaindljoch.



Bergsee mit Blick auf das Brennergebirge und die Zillertaler Alpen



Die Schutzhütte St. Martin am Schneeberg



## St. Martin am Schneeberg Pfelders

8:30 h  
20,7 km  
+ 800 hm  
- 1.530 hm

Von der Schutzhütte Schneeberg steil bergab ins Passeiertal, immer auf dem Weg Nr. 31 bis zur Timmelsjochstraße (Schutzhütte bis zur Bushaltestelle Schneebergbrücke: ca. 1:30 h).

Von der Haltestelle aus kurz auf der Timmelsjochstraße bergwärts, dann links den Fahrweg hinunter, vorbei an einem Bauernhof und weiter durch das enge und steile Passeiertal, steigen wir auf dem Weg Nr. 31 zur Passer ab. Auf der Hälfte des Pilgerweges befindet sich vor dem Passer Bach ein Bildstöckl mit einem Relief des Hl. Romedius und ein Pilgerbuch, das zum Eintragen anregt.

Wir queren auf einer Metallbrücke die Passer und erreichen über steiles Gelände auf der anderen Talseite den malerischen Ort Rabenstein.

Von Rabenstein gehen wir auf dem Weg E5 entlang des Passer Baches bis nach Moos. Von dort geht es hinunter zur Holzbrücke. Wir queren die Straße und folgen dem Wegweiser nach Pfelders (2:50 h). Über Wiesen wan-



### Öffentliche Anreise

Pfelders ist durch eine direkte Busverbindung von Moos im Passeiertal und St. Leonhard gut erreichbar.

### St. Martin am Schneeberg

Zwischen der Erzaufbereitungsanlage in Maiern und den Abbaugebieten in und bei St. Martin liegen mehr als 1000 Höhenmeter und ein gut 30 Quadratkilometer großes Gebiet, dem der Bergbau seinen Stempel aufgedrückt hat. Das Erz wurde in riesigen Stollensystemen (die heute zum Teil begehbar sind) gebrochen, mit abenteuerlichen Aufzügen ins Tal transportiert und dort gewaschen und verladen, um in die Schmelzwerke gebracht zu werden. Der Bergbau wurde 1985 eingestellt.



**St. Martin am Schneeberg**

**Rabenstein**

**Pfeflers**

0 1 km

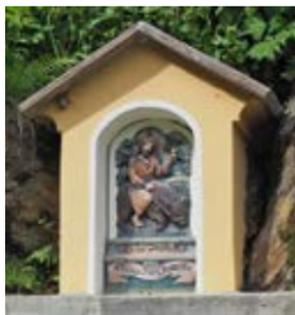
outdooractive



dern wir steil bergauf, wechselweise auf dem Fahrweg und Steig, vorbei am Gasthof Hütterwirt (Einkehr und Übernachtungsmöglichkeit), neben der Rodelbahn bergauf bis zur Straße. Kurz neben der Straße entlang, dann hinunter zu einer Holzbrücke und weiter auf dem Steig bzw. Weg bis ins Zentrum von Pfelders auf 1622 m, im gleichnamigen Pfelderer Tal.

Wir beenden die Etappe bei der Pfarrkirche Mariahilf, erbaut um 1745. Beachtenswert ist die Schnitzkunst an der Kirchentür aus der Zeit um 1900 mit Darstellung von Hirsch und Löwe.

Die Strecke kann mit dem Linienbus ab Moos abgekürzt werden.



Unmittelbar vor der Passer befindet sich das Bildstöckl mit dem Relief des hl. Romedius.

### **Unterkunft in Rabenstein**

Gasthof Rabenstein

Rabenstein 2, +39 0473 868118, [info@rabenstein.it](mailto:info@rabenstein.it)

### **Unterkünfte in Pfelders**

Das Lisann

Pfelderer Straße 48  
[info@daslisann.it](mailto:info@daslisann.it)

Alpshotel Bergland

Lazinerstraße 2  
+39 0473 646716  
[info@alpshotelbergland.com](mailto:info@alpshotelbergland.com)

Pension Wiesental

Lazinerstraße 4  
+39 0473 646712  
[info@wiesental.it](mailto:info@wiesental.it)

### **Weitere Informationen**

Tourismusverein

Passeiertal

+39 0473 656188  
[info@passeiertal.org](mailto:info@passeiertal.org)



## Pfelders Bockerhütte

6 h  
12,5 km  
+ 970 hm  
- 890 hm



Die Spronser Seen

Vom Ortszentrum Pfelders in südwestlicher Richtung durch den Wald bergauf, dem Weg Nr. 6 folgend, vorbei an der Faltschnalm durch das weite Faltschnaltal über das Faltschnaljöchl (2.417 m) weiter über Schieferfeldern den Berg hinauf bis zum Spronser Joch (2.581 m). Vom Spronser Joch aus blicken wir auf die beeindruckenden Spronser Seen mitten in den Bergen des Naturparks Texelgruppe. Die größte hochalpine Seenplatte der Ostalpen besteht aus zehn Hochgebirgsseen, die



### Unterkünfte

#### Schutzhaus Bockerhütte

+39 0473 424030  
+39 349 7707626  
info@bockerhuette.com

#### Berggasthof Talbauer

Muthöfeweg 3  
+39 0473 229950  
+39 345 8758700  
info@talbauer.it

### Unterkunft im Dorf Tirol

#### Gasthof Tiroler Kreuz

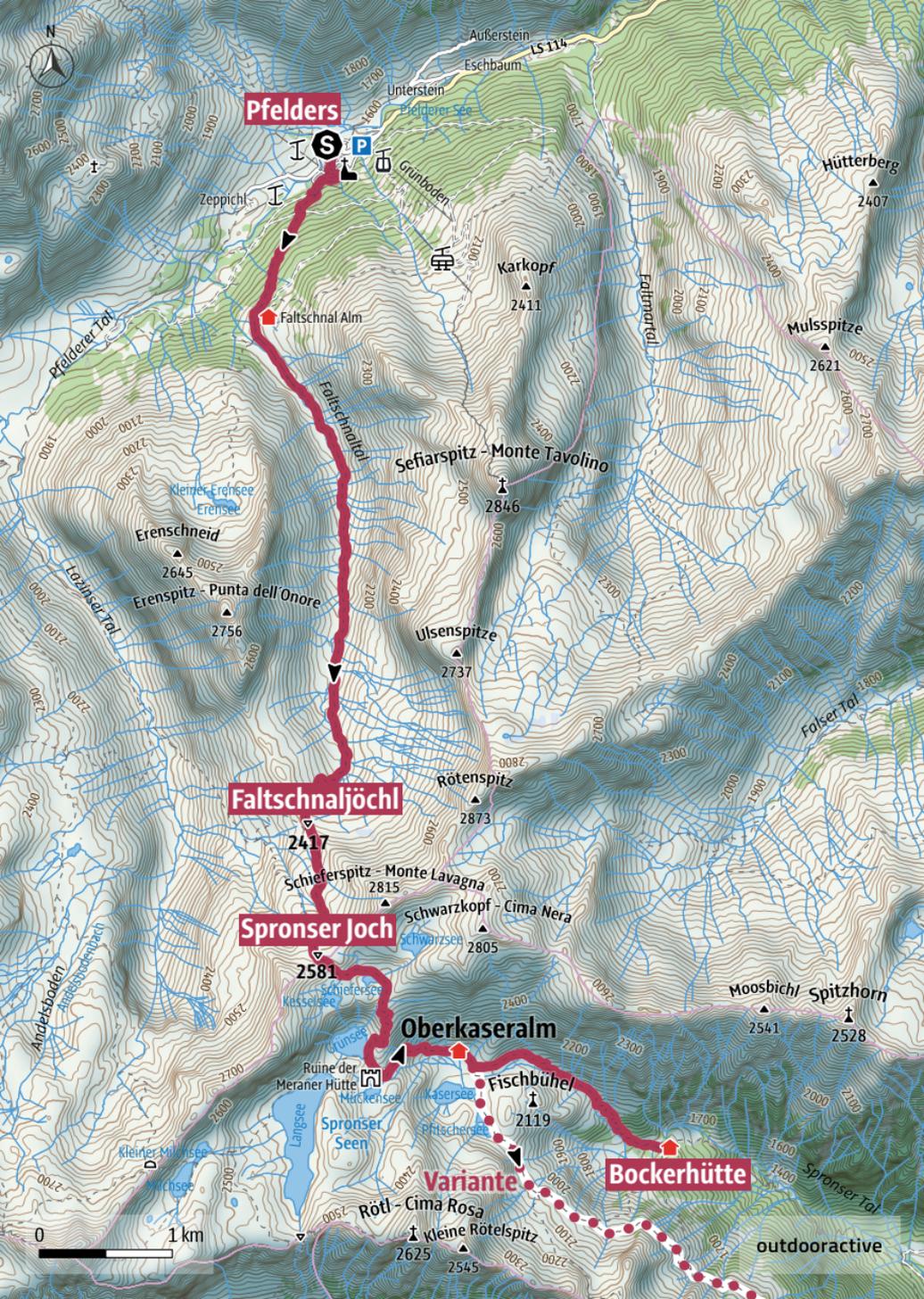
Haslachstraße 117  
+39 0473 923304  
info@tirolerkreuz.com

### Weitere Informationen

#### Tourismusverein

#### Dorf Tirol

+39 0473 923314  
info@dorf-tirol.it



**Pfersdorf**

S P

Zepplach

Faltschnal Alm

Faltschnal

**Faltschnaljöchl**

2417

**Spronser Joch**

2581

**Oberkaseralm**

Fischbühel

2119

**Bockerhütte**

**Variante**

Röt - Cima Rosa

Kleine Rötelspitz

outdooractive

unzweifelhaft zu den schönsten Bergseen im Alpenbogen zählen. Einige der Namen – Langsee, Grünsee, Schwarzsee, Schiefersee – verraten die Dimension und Vielfarbigkeit der Gewässer.

Wir gehen über den mit Natursteine gepflasterten Weg bergab vorbei an der Schutzhütte Oberkaser auf 2.131 m gelegen (Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit). Ab hier gibt es zwei Varianten.

Entweder weiter auf dem Weg Nr. 6 bis zur Bockerhütte (ca. 1 Stunde) auf 1.700 m oder nach der Schutzhütte Oberkaser rechts auf dem Weg Nr. 22 über das Pfitscher Schartl, entlang dem herrlichen Höhenweg, auch Jägersteig genannt, bis zum Gasthaus Mutkopf.

Von dort auf dem Steig Nr. 23 hinunter zum Berggasthof Talbauer (Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit) auf 1.200 m gelegen (ca. 2 Stunden ab Oberkaser), mit einem traumhaften Blick in den Talkessel von Meran.

Vom Berggasthof Talbauer aus kommen wir nach ca. 40 Minuten zum Tiroler Kreuz. Dort treffen wir wieder auf den Romediusweg.



#### Öffentliche Anreise

Das Schutzhäuser Bockerhütte und der Berggasthof Talbauer sind nur zu Fuß erreichbar.



#### Hinweis:

Auf dieser Etappe wird empfohlen, eine Jause mitzunehmen.





### Historische Besonderheiten

Am heutigen Tag erwarten uns einige Highlights. Wir überschreiten gleich zwei Pässe, das Faltschnaljöchl mit 2417 m und das Spronser Joch mit 2581 m. Am Spronser Joch befindet sich eine Gedenksäule mit folgender Inschrift: „Der Urweg vom mittleren Etschtal bei Meran in das Hochtal von Pfelders stammt aus der Mittleren Steinzeit (um 5000 v. Chr.) Die Mesolith Station bei der nahen Kaser Lacke gibt Zeugnis davon, dass in der Frühzeit diese Bergregion eine bedeutende Rolle gespielt hat. Die Grafen von Schloss Tirol verfügten in Zeppichl und Lazins über hauseigene Almen und Jagdgebiete. Die Toten von Pfelders wurden jahrhundertlang über das Falschnaljöchl und das Spronserjoch zum Friedhof der Urfarre St. Peter in Gratsch zur Beerdigung getragen. Jäger, Hirten und Schmuggler wussten von den Vorzügen dieses versteckten Übergangs. Die Volksüberlieferung behauptet, dass Pfelders vom Etschtal her besiedelt worden sei.“

Heute wird die landschaftliche Schönheit dieser Region geschützt und spielt im Alpinismus eine bedeutende Rolle.



Meran



Die Spronser Seen

**Bockerhütte**  
**Völlan**

8:30 h  
23,2 km  
+ 560 hm  
- 1.570 hm



Blick über die Weinberge auf Lana

Wir verlassen die Bockerhütte talauswärts durch das Spronser Tal und erreichen das Tiroler Kreuz auf 806 m (Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit). Dort genießen wir den Blick ins Etschtal und das Burggrafenamt.

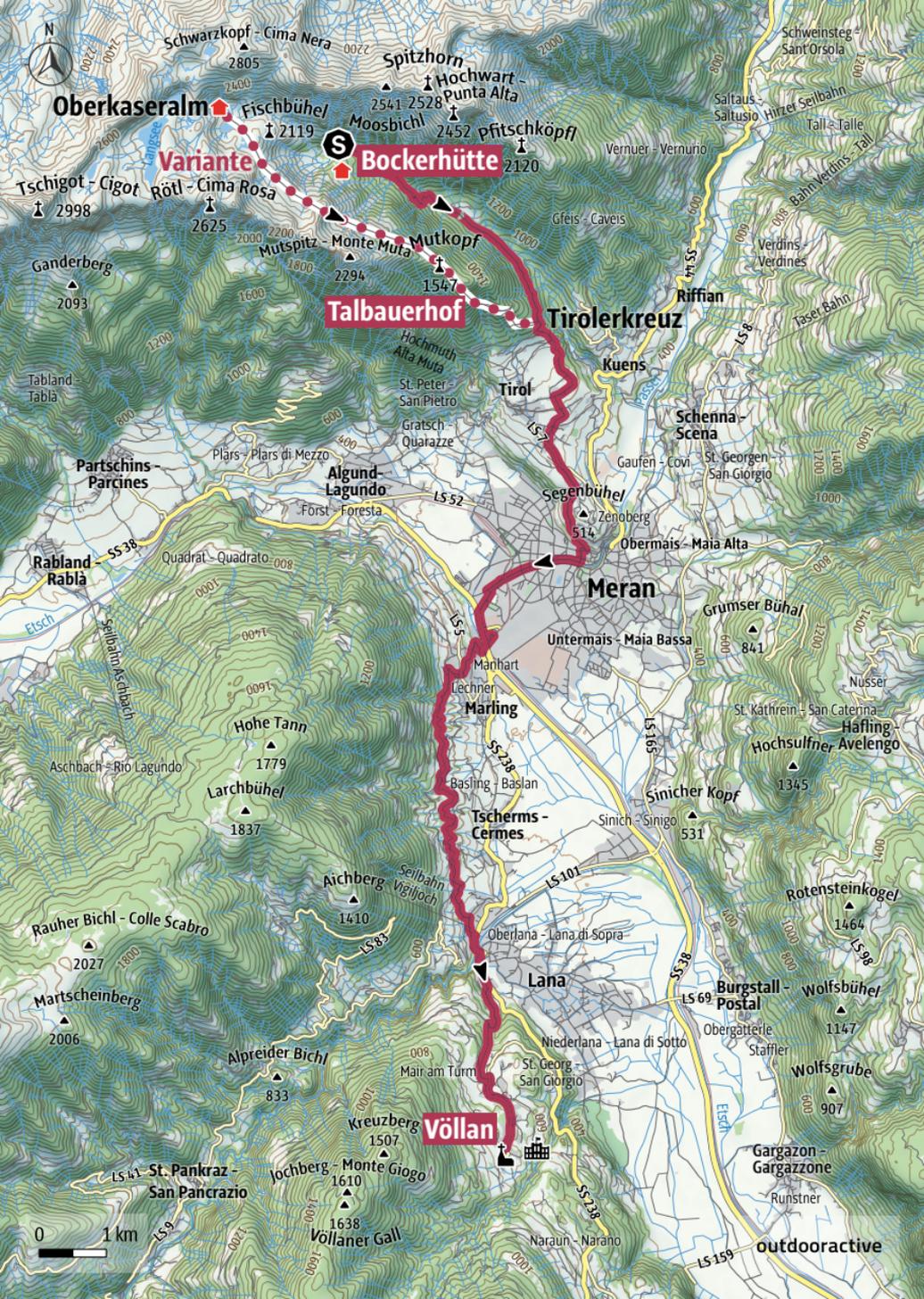
Wir wandern talwärts, gleich links nach dem Tiroler Kreuz auf dem Weg Nr. 9 vorbei am Schloss Auer, weiter durch die Obst- und Weingärten bis zur Kirche zum Hl. Rupert, einem spätgotischen Bau aus dem Jahr 1470.

Auf dem Ruprechtweg weiter auf die Hauptstraße und dann zum Segenbühelweg. Unmittelbar vor der Pension

**i**

**Klimawechsel**

Die heutige Etappe ist geprägt durch den Wechsel vom hochalpinen Klima hin zum mediterran angehauchten Flair des Meraner Talkessels. Die fruchtbare Landschaft mit Obst und Palmen und viel Sonnenschein werden uns von nun an begleiten. Die Geschichte von Tirol ist „sichtbar“ geprägt vom Schloss Tirol, dem ehemaligen Sitz der Grafen von Tirol. Der letzte Übergang, der Gampenpass liegt noch vor uns, er zählte zu den bedeutendsten Übergängen in den Alpen. Pilger, Reisende, Salzändler und Kreuzfahrer benützten bereits vor Jahrhunderten diesen Übergang.





Forcher biegen wir rechts in den Tiroler Steig ab, auf dem wir direkt zur Stadtpfarrkirche St. Nikolaus kommen und das Zentrum von Meran erreichen.

Wir schlendern durch die Altstadt und den Kurpark, gehen auf der rechten Seite flussabwärts entlang auf der Passerpromenade, queren die Bahn und gehen weiter bis zur nächsten Brücke. Über die Brücke, die den Passerfluss überspannt, dann rechts auf dem Fuß- und Radweg weiter bis wir nach einigen Kehren zur Hauptstraße gelangen. Auf einer weiteren Brücke überqueren wir die Autobahn und Etsch und erreichen so den Gasthof Marlingerhof.

Wir folgen der Asphaltstraße und der Beschilderung „Marlinger Waalweg“ Weg Nr. 33 bergwärts bis zum Waalheim. Von dort weiter auf dem fast ebenen „Waalweg“ bis Lana.

Dort kurz auf die Straße Richtung Gampenpass, nach der Brücke (Falschauerfluss) rechts in die Fußgängerzone, rund 200 m weiter auf der Hauptstraße, dann rechts auf dem asphaltierten Völlaner Weg steil bergauf, dem Wegweiser „Völlan 10B“ folgend bis zu einem Bildstöckl mit der Muttergottes und dem Jesuskind. Dort zweigen wir links ab und gehen auf dem uralten Saumpfad Nr. 10, auf dem die in den

## Unterkünfte in Völlan

### Gasthof Restaurant Falger

Mayenburgstraße 7

+39 0473 568010

info@falger.net

### Pension Kofler

Mayenburgstraße 40

+39 0473 568095

info@pensionkofler.it

## Weitere Informationen

### Tourismusverein

Lana-Völlan

+39 0473 561770

info@visitlana.com



Steinen eingefahrenen Rillen von alten Karrenwegen erzählen, weiter bis nach Völlan auf 969 m. Wir beenden die Etappe bei der Kirche die dem hl. Severin v. Lölh geweiht ist.



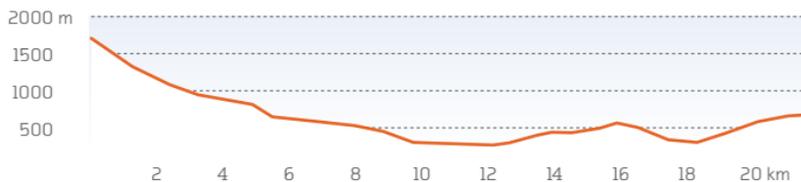
Das Tiroler Platzl in Marling

### Waal

Ein „Waal“ ist ein Jahrhundert alter Wasserkanal, der zur Bewässerung der Obst- und Weingärten dient.

### Tipp

In Marling beim Musikpavillon befindet sich das Tiroler Platzl. Vier beeindruckende Gesteins-elemente zeugen von der Geschichte des alten Tirol, eine der größten Initiativen Gesamtirols im Tiroler Gedenkjahr 1809–2009.



## Völlan Unsere liebe Frau im Walde

6:30 h  
15 km  
+ 1.150 hm  
- 500 hm



Der Weiler Platzers

In Völlan grüßt die Schlossruine Maienburg zu uns Pilgern herab. Im Dorfzentrum gehen wir vorbei am Bauernmuseum und folgen einer Nebenstraße mit der Beschilderung „Völlaner Badl“. Der Waldweg führt uns direkt bis zum Gasthaus Völlaner Badl auf 862 m.

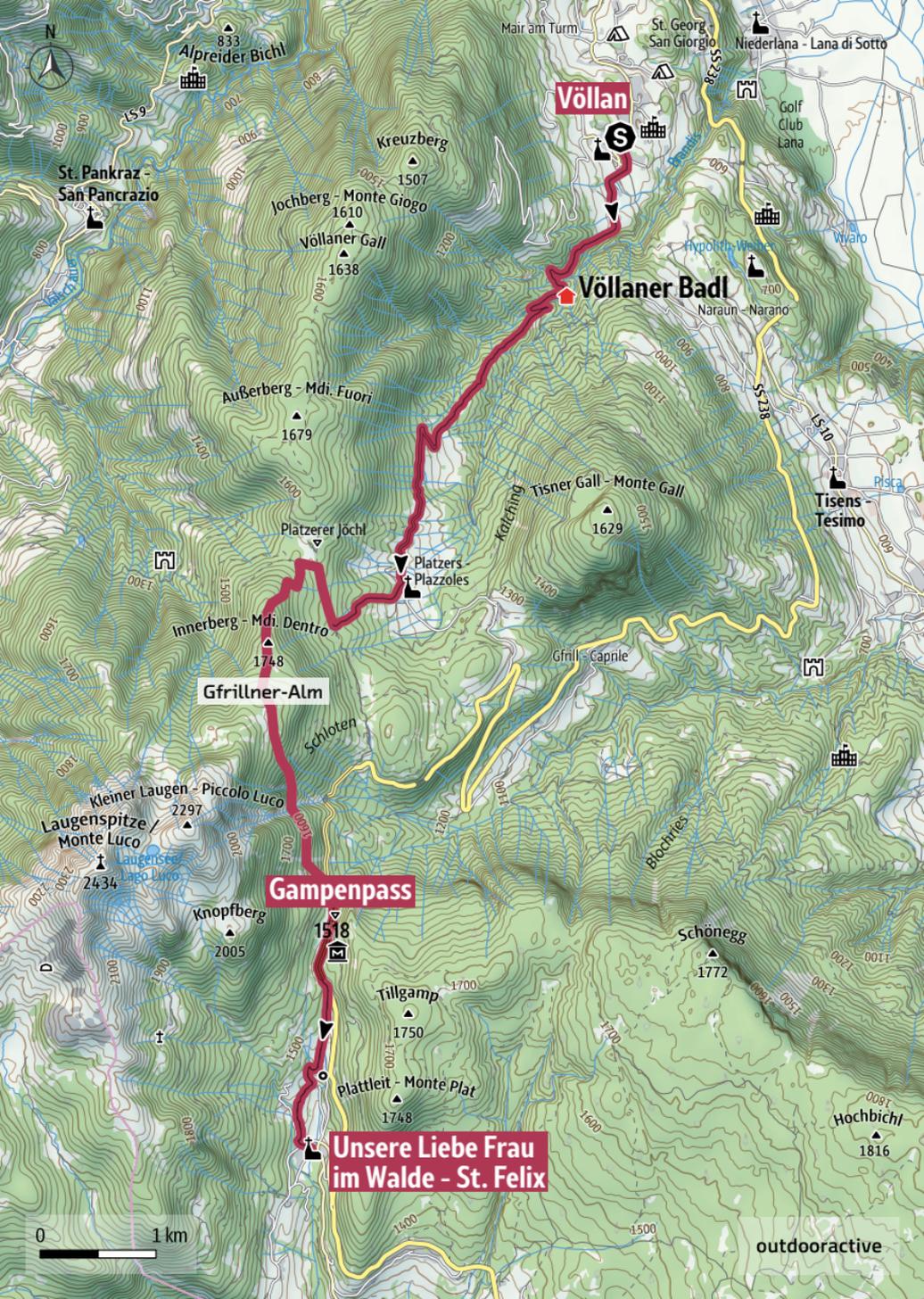
Von dort geht es weiter auf dem Steig Nr. 10 über einen schmalen Rücken steil bergauf, durch Wald und Bergwiesen. Dann kommen wir auf einem asphaltierten Fahrweg auf die Hochebene von Platzers (1.273 m), mit verstreuten Bauernhöfen.

Die Kirche St. Sebastian in Platzers wurde im neuromanischen Stil in den



### Unsere liebe Frau im Walde

Heute überschreiten wir den Gampenpass und machen Rast im Wallfahrtsort Unsere Liebe Frau im Walde im Nonstal. Das bildhübsche Dörfchen ist wohl die älteste Siedlung im Gebiet von Deutschnonsberg. Bereits im Jahr 1184 betreute ein Kloster ein kleines Hospiz für Reisende über den Gampenpass. Sehenswert sind die fünf geschnitzten Barockaltäre aus dem 17. und 18. Jahrhundert. Die Kirche wurde im 15. Jahrhundert erbaut und beherbergt einen verglasten Rokokoschrein mit dem Gnadenbild Maria mit dem Kinde. Diese Kirche genießt den Ruf, die älteste Wallfahrtskirche Tirols zu sein.



Alpreider Bichl  
833

St. Pankraz -  
San Pancrazio

Völlan

St. Georg -  
San Giorgio

Niederiana - Lana di Sotto

Kreuzberg  
1507

Jochberg - Monte Giogo  
1610

Völlaner Gall  
1638

Völlaner Badl

Naraun - Narano

Außenberg - Mdi. Fuori  
1679

Platzerer Jochl

Tisner Gall - Monte Gall  
1629

Tisens  
Tesimo

Innerberg - Mdi. Dentro  
1748

Gfrillner-Alm

Kleiner Laugen - Piccolo Luco  
2297

Laugenspitze /  
Monte Luco  
2434

Gampenpass

Knopfberg  
2005

1518

Tillgamp  
1750

plattleit - Monte Plat  
1748

Unsere Liebe Frau  
im Walde - St. Felix

Schönegg  
1772

Hochbichl  
1816

0 1 km

outdooractive



Jahren 1889/90 nach Entwürfen von Anton Geppert ausgeführt, nachdem die alte Kirche am 26.12.1888 abgebrannt war.

Weiter geht es bis zu einer Kapelle, dort biegen wir rechts ab und wandern auf dem Waldweg Nr.10 steil bergauf, bis zur Abzweigung „Gampenpass“. Ab hier (1:10 h) nach rechts der Beschilderung Gfrillner Alm folgend immer auf dem Weg bzw. Steig Nr. 10 bis zur Gfrillner Alm auf 1.848 m (Einkehrmöglichkeit Jun. – Sep). Unterhalb der Alm kommt man auf einen Steig Nr. 10 B, der wiederum hinunter auf den Gampenpasse führt. Wir überqueren auf 1.518 m den Gampenpass und gelangen zum sogenannten Deutschnonsberg. Nach dem Gampenpass geht es auf dem Pilger- und Kreuzweg hinunter bis zum Wallfahrtsort und zur Kirche Unsere Liebe Frau im Walde auf 1.355 m gelegen.

## Unterkünfte

Gasthof zum Hirschen

Malgasott 2

+39 0463 886105

info@zumhirschen.com

Gasthof zur Sonne

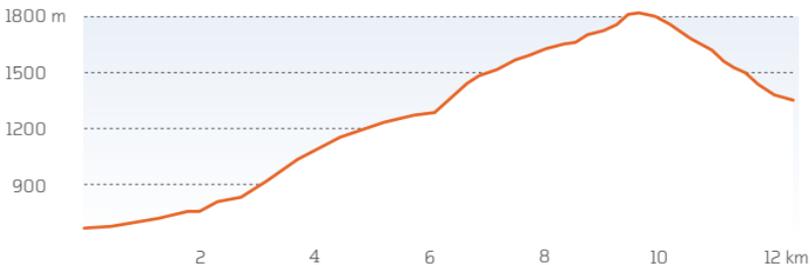
Malgasott 33

+39 0463 859006

info@gasthofsonne.com



Auf dem Gampenjoch



## Unsere liebe Frau im Walde Romeno

5:30 h  
16,6 km  
+ 300 hm  
- 700 hm

Von der Wallfahrtskirche südlich weiter zur Grundschule, bis links ein Steig abzweigt, dem wir über einen Waldweg in Richtung St. Felix folgen. Etwa 50 Meter vor der kleinen Christophoruskirche biegen wir links ab und gehen kurz der Asphaltstraße entlang. Dann folgen wir rechts dem Steig bzw. Waldweg bis ins Zentrum von St. Felix.

Unmittelbar bei der Kirche biegen wir rechts ab. Auf dem „Wasserfallweg“ gelangen wir nach Tret, ins erste italienischsprachige Dorf unserer Tour. Auf dem Weg vor Tret lädt ein Hinweisschild ein, den beeindruckenden, 70 Meter hohen Wasserfall in der imposanten Koflertalschlucht zu bewundern.

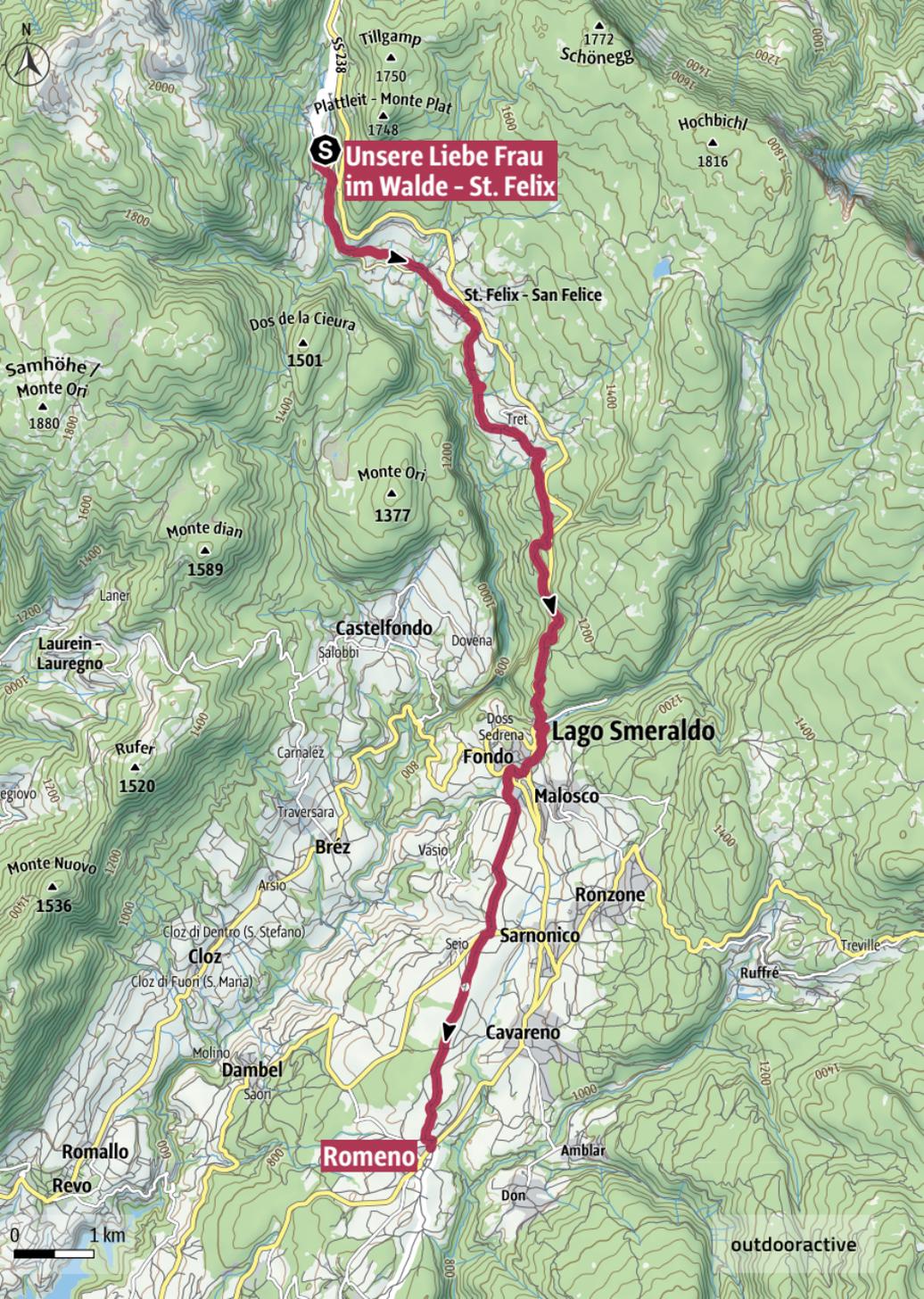
Ab Tret auf dem Weg Nr. 542 etwa 1 km auf der Asphaltstraße entlang, bis zu einer Linkskurve, hier rechts abbiegen (Orto botanico / Fondo, Weg Nr. 542).

Auf ebenem Waldweg weiter, bis wir auf die Hauptstraße treffen. Diese überqueren wir und folgen dem Forstweg zum Orto botanico. Vor dem Natur-



### Romeno

Nach St. Felix verlassen wir Südtirol und betreten das italienischsprachige Trentino. Vor uns im breiten Nonstal, mit herrlichem Blick auf die Brentagruppe, sind die Orte Tret, Fondo und Romeno. Romeno ist ein historischer Ort auf der grünen Hochebene im Nonstal. Der Name des Ortes kommt vom Wort *Romani* (Römer), da das Dorf vermutlich von römischen Einwanderern erbaut wurde, die sich in Folge mit der Nonstaler Bevölkerung vermischt haben.



garten rechts auf einem schmalen Steig hinunter zum Lago Smeraldo.

Beim Ablauf des Sees über Treppen hinunter in die Schlucht zum Canyon di Fondo. Vorbei an alten Mühlen, immer dem Bach entlang bis ins Zentrum von Fondo. Im Zentrum queren wir die Hauptstraße und folgen dem Hinweisschild Vasio. Wir verlassen Fondo und gehen auf einem Fuß- und Radweg weiter über Felder und Wiesen.

Bei der Marienkapelle halten wir uns links über eine Geländekuppe, vorbei an einer Jausenstation, weiter auf dem Fuß- und Radweg, bis vor uns auf der rechten Seite ein Bauernhof auftaucht. Nach diesem links, auf dem leicht ansteigenden Weg bis Romeno (962 m).

Das Hotel Villanuova an der Via Mario Zucali Nr. 37 liegt im nördlichen Teil des Dorfes direkt an der Hauptstraße bzw. Pilgerroute.



### **Unterkunft in Tret**

#### Albergo Aurora

Via Cantone 24  
+39 0463 880022  
info@albergo-aurora.it

### **Unterkunft in Fondo**

#### Albergo Lago Smeraldo

Via Lago Smeraldo 12  
+39 0463 831104  
info@hotellagosmeraldo.it

### **Unterkünfte in Romeno**

#### Hotel Villanuova

Via Mario Zucali 37  
+39 0463 875113  
albergo@villanuova.com

#### Bauernhof San Bartolomeo

+39 0463 875368

### **Weitere Informationen**

#### Tourismusverband Nonstal

+39 0463 830133  
info@visitvaldinon.it



Willkommen  
in San Romedio



## Romeno San Romedio

2 h  
5,1 km  
+ 130 hm  
- 300 hm

Wir starten bei der St. Antonius-Kapelle in Romeno, gehen auf der nach Süden führenden Nebenstraße vorbei an der Pfarrkirche, dem Fuß- und Radweg folgend durch Apfelwiesen und Felder kurz bergab, dann am Waldrand entlang in leichter Steigung bis Salter. Unterhalb der Kirche in Salter beginnt der Via San Romedio. So haben wir unsere Reise in Thaur mit einem St. Romediusweg begonnen und der Via San Romedio führt uns von Salter zum Ziel.

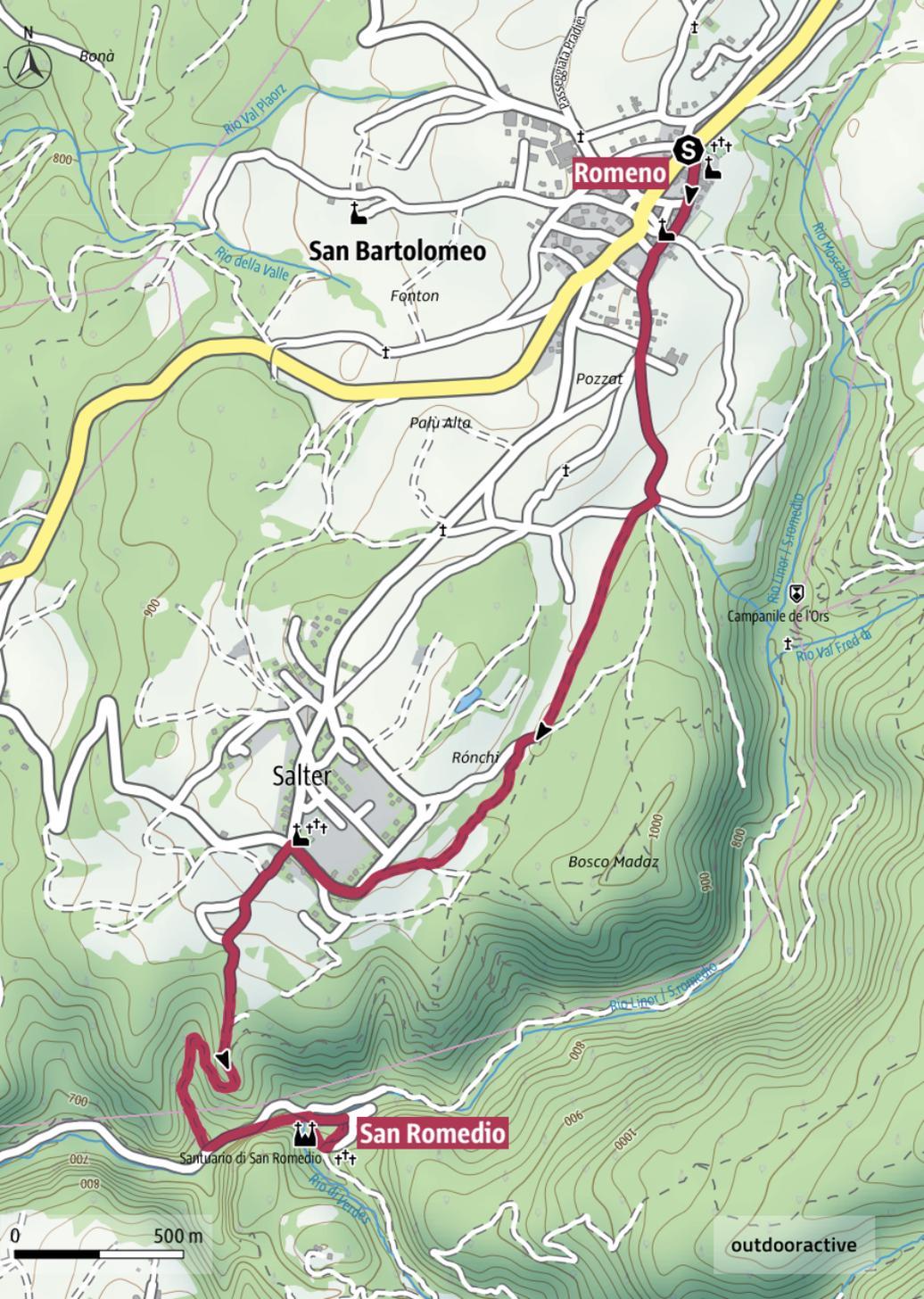
Wir wandern durch ein einsames, steiles Tal hinunter und kommen in der Talsohle auf den Wanderweg bzw. die Straße, die zum Heiligtum führen. Bevor wir das Ziel unserer Fußwallfahrt erreichen, geht es noch 100 Höhenmeter nach oben. Wir stehen vor der Kultstätte San Romedio. Das Ziel unserer Fußwallfahrt ist erreicht.



### Der letzte Tag

Die leichte Etappe bringt uns von der Hochebene des oberen Val di Non durch die enge, tiefe Schlucht nach San Romedio. Unsere Gedanken schweifen zurück zu den wunderschönen Wandertagen, auf die gemeinsamen Erlebnisse. Nun ist die Vorfreude groß auf unser nun bald erreichtes Ziel. Wir nehmen die Veränderungen der Landschaft genau wahr, den Übergang von hohen felsigen Bergen hin zur sanften Hügellandschaft, wie auch die Veränderungen in unserem Geist und unserer Seele.

**Pilgern ist Beten mit den Füßen.**



Bonà

Rio Val Pioroz

Rio della Valle

San Bartolomeo

Fenton

Romeno

Pozzat

Pojù Alta

Rio Moscardo

Rio Lupat-Syemmeda

Campanile de l'Ors

Rio Val Freda

Salter

Rónchi

Bosco Madaz

Rio Lupat-Syemmeda

San Romedio

Santuario di San Romedio

Rio Grando

0 500 m

outdooractive

## San Romedio

Der Wallfahrtsort erhebt sich auf einem 70 Meter hohen Kalkfelsen und besteht aus mehreren Kirchen und Kapellen, die sich der Felsenform anpassen. Umgeben von einem faszinierenden natürlichen Rahmen, abseits menschlicher Siedlungen, ist die gesamte Struktur durch eine steile Treppe mit 131 Stufen verbunden. Die vielen Bauwerke stammen aus verschiedenen Epochen. Die älteste Kirche wurde bereits um 1000 auf dem Grab des Hl. Romedius errichtet. Im Laufe der Zeit kamen drei kleine Kirchen, zwei Kapellen und sieben Stationen der Passion Christi hinzu. San Romedio wird jährlich von über 200.000 Menschen besucht. Der Wallfahrtsort wird von zwei Brüdern vom Orden des Hl. Franziskus von Assisi betreut und ist durch einen Bußweg mit der Basilika der Hl. Märtyrer in Sanzeno verbunden.

### Wallfahrtsort

#### San Romedio

+39 0463 536198

### Öffnungszeiten

Oktober bis April

9 bis 17.30 Uhr

Mai, Juni und September

9 bis 18 Uhr

Juli bis August

9.30 bis 19 Uhr

### Gottesdienste

Messen montags bis freitags um 16 Uhr, sonn- und feiertags um 9 und 11 Uhr

Juli und August

Montags bis freitags um 17 Uhr, sonn- und feiertags um 9 und 11 Uhr

---

## Rückreise

Bei Heimfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln wandert man über den in den Felsen geschlagenen Wanderweg (lohnendes Erlebnis) von San Romedio bis ins Ortszentrum von Sanzeno (rund 1 Stunde). Direkt im Zentrum von Sanzeno gibt es Haltestellen für den Linienbus. Die schnellste Verbindung nach Innsbruck: von Sanzeno mit dem Bus B 630 nach Dermulo (7 min, im Bus kann man auch das Ticket bis Trient kaufen) – von Dermulo mit der Regionalbahn nach Trient (1:06 h) – von Trient mit der Bahn EC nach Innsbruck (2:37 h).

**Auskünfte:** Tourismusverband Nonstal, +39 0463 830133, [info@visitvaldinon.it](mailto:info@visitvaldinon.it)

# Den Förderern des Romediusweges ein herzliches Vergelt's Gott





# Ein einsamer Wanderer

In der Früh ist er aufgebrochen.  
Den Entscheid dazu fasste er wohl  
schon vor Tagen. Jetzt ist es so weit.

Er hat alles zurückgelassen  
bis auf das, was er in seinem Rucksack  
und in seinem Herzen mitträgt.  
Das also, worüber er sich freut,  
und das, was ihn bedrückt.

Er weiß: Unterwegs wird manches leichter.  
Es wird Belastendes tragbarer  
und Verhärtetes weicher.  
Tränen beginnen zu trocknen  
und Wunden zu heilen.  
Verspanntes löst sich  
und Vereistes taut auf.

Und oben auf dem Berg haben sich  
schon andere eingefunden,  
die den gleichen Weg unter die Füße genommen  
haben.  
Man grüßt einander und freut sich,  
beisammen zu sein.

[www.romedius-pilgerweg.at](http://www.romedius-pilgerweg.at)