

HEINZ WIDMANN

Guida escursionistica Val Passiria

58 escursioni in montagna, 11 arrampicate, 6 falesie, sci alpinismo, fondo, piste per slittini, sentieri invernali, ciaspolate

La presente guida alle escursioni in montagna nella Val Passiria è la traduzione del rispettivo testo originale in lingua tedesca. La traduzione è stata redatta da Annemarie Raich e Walter Innerhofer. Per non creare complicazioni o disguidi agli escursionisti i traduttori si sono tenuti più che altro ai nomi in lingua tedesca come gli usa il Club Alpino locale AVS sui cartelli di segnalazione. Perciò gli ospiti che faranno le gite proposte nel presente libricino troveranno esattamente gli stessi nomi anche strada facendo ad un incrocio o una deviazione qualsiasi e raggiungeranno così precisamente le mete indicate. Auguriamo a tutti delle bellissime gite nelle nostre montagne, alle malghe ed ai laghetti affascinanti e bei ricordi della Val Passiria e della sua gente.





carte topografiche consigliate

Arrampicata-trekking-corsa-alpinismo

Tel. 0473 656780

Noi trattiamo abbigliamento e attrezzatura per il tuo sport.

www.sportland.bz

Il tuo negozio per lo sport a S. Leonardo/Passiria

WANDERPROFIS

casella postale 1
I-39015 S. Leonardo in Passiria
www.wanderprofis.com
info@wanderprofis.com

Vivere con noi le montagne

Postfach 01
I-39015 St. Leonhard
info@wanderprofis.com
www.wanderprofis.com

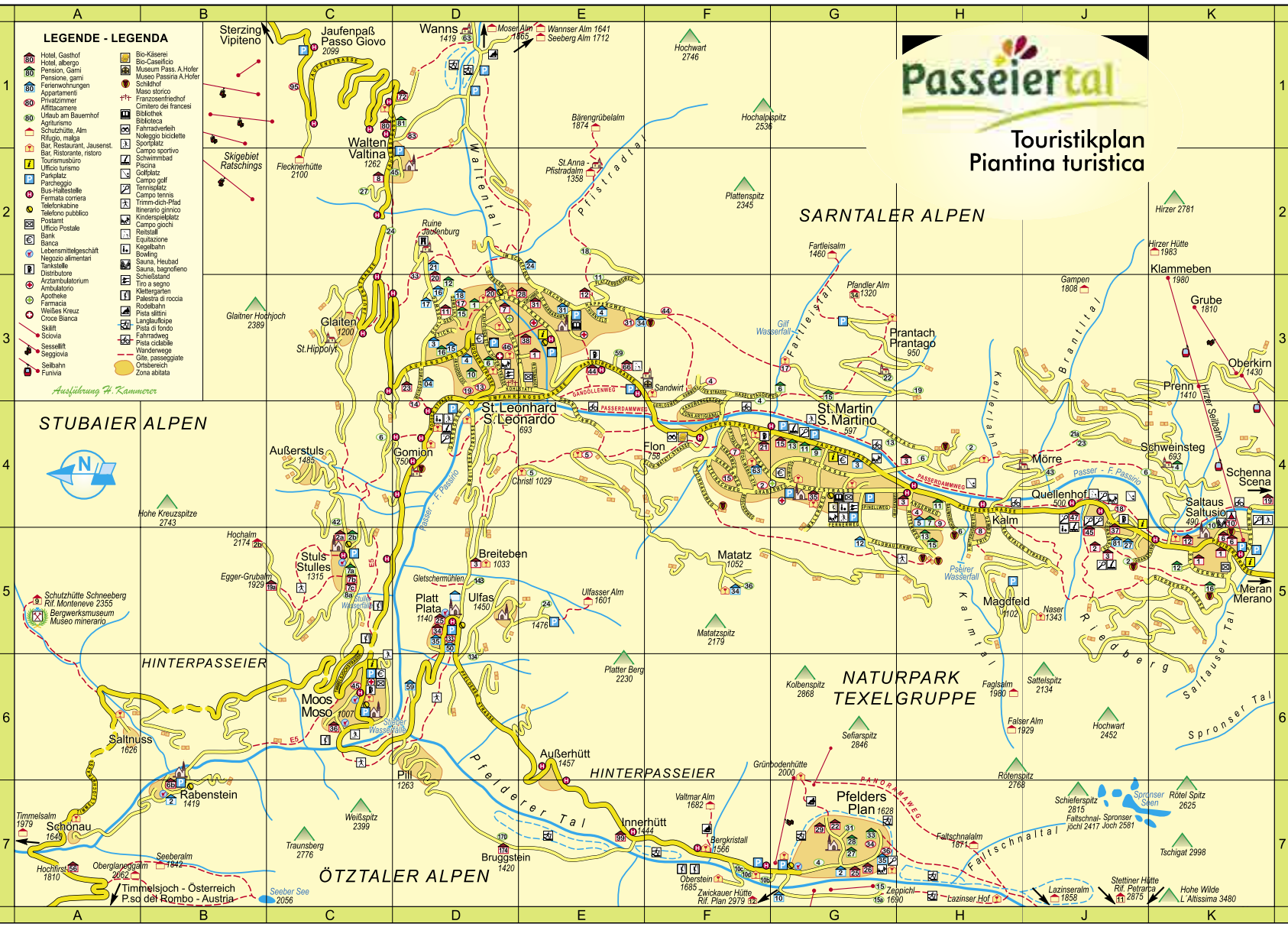
Passeiertal

Incontro con la natura e la gente
Siamo lieti di incontrarVi

Sosta al lago Großer Schwarzssee

Gli „Hotel Tuttomontagna della Val Passiria“ sono 4 esercizi ricettivi a gestione familiare della categoria 2, 3 e 4 stelle. I partner ideali per la vostra vacanza in montagna. Da noi troverete un’assistenza individuale, informazioni e programmi escursionistici, alimentazione sana, tutela dell’ambiente e la cosa piú importante in assoluto: ospiti contenti e soddisfatti.

<p>www.talblick.it Mooserstraße 10 (+39) 0473 656203</p>	<p>www.wiesenhof.net Passeierstraße 44 (+39) 0473 656155</p>	<p>www.jagerhof.net Walten 80 (+39) 0473 656250</p>	<p>Residence-Hotel Bad Fallenbach</p> <p>www.badfallenbach.com Jaufenstraße 23 (+39) 0473 657700</p>
--	--	---	---



LEGENDE - LEGENDA

- Hotel, Gasthof
- Hotel, albergo
- Pension, Garni
- Pensions, garni
- Ferienwohnungen
- Appartement
- Privatzimmer
- Kittencamp
- Uffau am Bauernhof
- Agriturismo
- Schutzhütte, Alm
- Rifugio, malga
- Bar, Restaurant, Jausenst.
- Bar, Ristorante, ristoro
- Touristenbüro
- Ufficio turismo
- Parkplatz
- Parcheggio
- Bus-Haltestelle
- Fermata corriere
- Telefonkabin
- Telefono pubblico
- Pizzeria
- Ufficio Postale
- Bank
- Banca
- Lebensmittelgeschäft
- Negozio alimentari
- Tanteletta
- Distributore
- Arztambulanz
- Ambulatorio
- Farmacia
- Apothek
- Weißes Kreuz
- Croce Bianca
- Sialti
- Sociva
- Sessant
- Seggione
- Seilbahn
- Cristallerie
- Zona abitata
- Bio-Käseerei
- Bio-Casertello
- Museo Pass. A.Hofer
- Museo Passiria A.Hofer
- Schloß
- Meso storico
- Franzosenfriedhof
- Cimitero dei francesi
- Biblioteca
- Fahrradverleih
- Noleggio biciclette
- Sportplatz
- Campo sportivo
- Piccola
- Coppa
- Campio golf
- Tennisplatz
- Campo tennis
- Trimm-dich-Pfad
- Itinerario gironco
- Kindererholungsplatz
- Campo giochi
- Raisall
- Equitazione
- Kegelbahn
- Bowling
- Sauna, Heubad
- Sauna, bagno
- Schießstand
- Tiro a segno
- Klettergarten
- Palestra di roccia
- Passi alpini
- Langlaufloipe
- Pista di fondo
- Fahrradweg
- Pista ciclabile
- Wanderwege
- Gite, passeggiate
- Cristallerie
- Zona abitata

Ausführung H. Kammerer



**Touristikplan
Piantina turistica**

SARNTALER ALPEN

STUBAIER ALPEN

**NATURPARK
TEXELGRUPPE**

ÖZTALER ALPEN



Timmelsalm 1979
Schönau 1640
Hochries 1610
Oberglanzenalm 2062
Seeseralm 1842
Timmelsjoch - Österreich
P.s.d del Rombo - Austria
Seeser See 2056

Schneerschanzen
Rötter Spitz 2625
Tschigal 2998
Stettiner Hütte
Rif. Petrella 2675
Hohe Wilde L. Altesina 3480

Come comportarsi in caso di bisogno

Segnale d'allarme alpino

Dare 6 volte al minuto un segnale ben visibile o udibile. **Risposta** (il segnale d'allarme è stato percepito): dare tre volte al minuto sempre un segno ben visibile o udibile.

Comportamento nel luogo dell'incidente

1. Salvare la persona dalla zona di pericolo.
2. Controllare le funzioni di importanza vitale.
3. Chiamare il soccorso alpino **118**: Cos'è successo? Dove? Quando? Quanti feriti? Chi chiama? Com'è il tempo nel luogo dell'incidente?
4. Prestare pronto soccorso (incluso i presenti non feriti).

Salvataggio mediante elicottero

Per l'atterramento è indisponibile una piazzetta orizzontale di 30 m x 30 m (non deve essere una conca). Nel giro di 100 m non ci devono essere presenti ostacoli. Prima dell'atterramento bisogna che si tolgano oggetti, che a causa del sog dell'elicottero arrivante potrebbero essere girati vorticosamente in aria. Segnale di insediamento: braccia stese in sù, schiena contro il vento. Avvicinarsi all'elicottero solamente da davanti e dopo il segno del pilota.

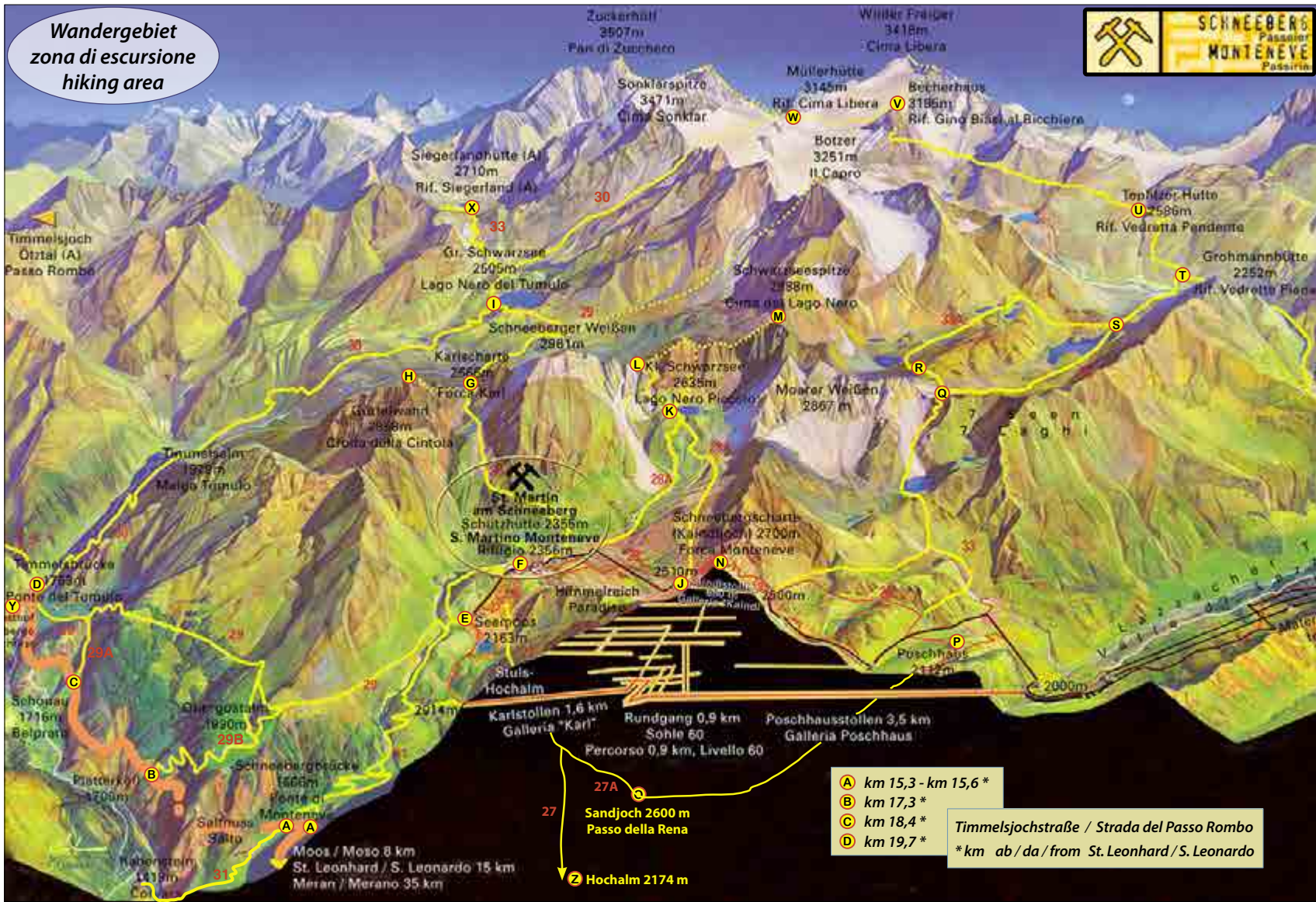


Indice



● Contenuto e spiegazioni introduttive	6
Come comportarsi in caso di bisogno	6
Struttura ed utilizzo di questa guida escursionistica	10
Indirizzi e numeri di telefono utili	12
Impressioni di un'escursione alpina (foto)	14
Sentieri in ordine geografico	16
Sentieri in ordine di tempo di percorrenza	18
Sentieri in ordine di lunghezza	20
● 6 zone con 58 escursioni in montagna	22
I : Vernuer, Kalmtal, Matatz, Ulfas: 1 → 6	24
II : Valle di Pfelders: 7 → 20	34
III : Moos, Rabenstein, Seeber Tal: 21 → 28	54
IV : Schneeberg, Timmels, Timmelsjoch: 29 → 39	66
V : Stuls – Jaufenkamm – Jaufen: 40 → 47	84
VI : Walten, Pfistrad, Fartleis, zona Hirzer: 48 → 58	96
● Arrampicate e falesie	112
11 arrampicate	112
6 falesie	120
● Valle Passeiertal d'inverno	122
Sci alpinismo (25 informazioni lampo), ciaspolate	122
Sci di fondo: Innerhütt (5 km)	126
Sci di fondo: Pfelders – Lazins – Lazine Alm (11 km)	127
Sci di fondo: Walten (2,5 km)	128
Piste per slittini, sentieri invernali	129
● Particolari interessanti	130
● Registro	140

Wandergebiet
zona di escursione
hiking area



- A** km 15,3 - km 15,6 *
- B** km 17,3 *
- C** km 18,4 *
- D** km 19,7 *

Timmelsjochstraße / Strada del Passo Rombo
* km ab/da/from St. Leonhard / S. Leonardo

27A Sandjoch 2600 m
Passo della Rena

27 Hochalm 2174 m

Ordine: zone di escursionismo, proposte di escursioni, arrampicate, piste di sci di fondo e per slittini sono elencate in ordine geografico, cioè sulla carta orientata verso nord iniziano a sudovest (paese Vernuer), e scorrono in senso orario attorno alla valle per poi finire a sudest (zona Hirzer). Le escursioni di sci alpinismo sono elencate in ordine alfabetico.

Vista d'insieme rapida (pag. 16 - 21): per orientarsi velocemente, le 58 proposte di escursione sono elencate rispettivamente su tre pagine doppie, prima in ordine geografico, dopo secondo il tempo di percorrenza ed infine per difficoltà.

Scelta delle proposte d'escursione: le 58 proposte non trattano passeggiate nel fondovalle, ma camminate in montagna ed escursioni a carattere alpinistico da semplici fino ad impegnative. Le escursioni toccano più o meno tutte le malghe ed i rifugi gestiti della valle, località con diverse possibilità di escursioni compaiono più spesso. A seconda della possibilità vengono proposti giri interi.

Punto di partenza – punto di arrivo: come punto di partenza e di arrivo vengono scelti solamente luoghi che dispongono di un parcheggio o di una fermata dell'autobus. Se il punto di partenza è un rifugio, si trova poco prima la descrizione del sentiero fino a quel rifugio. Se il punto di partenza e quello di arrivo non coincidono, c'è la possibilità di fare il tratto mancante con l'autobus, una funivia o una seggiovia.

Uso dei sentieri: si intende il numero di persone, che probabilmente si incontrano durante l'escursione proposta nel periodo principale. I valori sono valori medi.

Carte escursionistiche: quelle più adatte sono: le Tabacco 038 e 039, e la Kompass 044 (fonti per molti valori di altitudine in questo libretto).

Lunghezza dei sentieri: la maggior parte delle lunghezze sono state misurate con un pedometro, alcune invece con il GPS. Mediamente la precisione è di +/- 20 %.

Tempo impiegato: tempo per il giro intero. Il calcolo avviene nel modo seguente: per la salita (con zaino leggero) ogni 350 - 400 metri di dislivello 1 ora, eventualmente si aggiunge per ogni km di tratto piano ¼ d'ora di tempo. Per la discesa vengono calcolati appena ¾ del tempo di salita. Ovviamente si tiene conto di particolarità del sentiero, che potrebbero causare ritardi; di pause ed eventuale stanchezza invece non si tiene conto. Per provare: chi è in grado di percorrere i sentieri molto frequentati alla malga Egger-Grub-Alm (Stuls) o alla miniera Schneeberg

(n. 31) in 1¼ ore, è giusto in tempo.

Salita: dislivello da fare. Naturalmente sono comprese anche le scabrosità dei sentieri, così che spesso i valori indicati sono più alti del dislivello effettivo, considerando soltanto il punto più basso e quello più alto.

Periodo d'escursione: il periodo consigliato per le escursioni, che naturalmente è valido solo in condizioni di tempo e neve favorevoli. Dato che a sud della cresta di confine di solito il clima, in ottobre, è ancora mite, questo mese è compreso nel periodo consigliato. Se c'è neve o ci sono temperature attorno al punto di gelo conviene evitare certi tratti (d'estate presto oppure d'autunno). La maggior parte delle malghe gestite aprono a fine giugno, quando viene portato su il bestiame. Ad ottobre tanti rifugi hanno già chiuso.

Pretesa: bisogna che venga posta particolare attenzione a questi segni. Le indicazioni seguenti valgono solo in condizioni di tempo favorevoli. Con neve, tempesta o nebbia ogni escursione alpina è pericolosa.

- ☺ Escursionisti prudenti possono fare questi itinerari senza problemi, il sentiero è abbastanza largo e ben percorribile.
- ☹ Si consiglia particolare cautela, di solito il sentiero è stretto ed esposto; tratti difficili sono attrezzati. Si consigliano chiaramente buoni scarponi!
- ☹ Per queste escursioni non bisogna soffrire di vertigini, ma essere camminatori sicuri preferibilmente con un pò di esperienza di ghiacciaio. A volte sono rimaste solamente tracce di sentiero. Tratti esposti e punti di arrampicata spesso non sono attrezzati. L'equipaggiamento adeguato si intende da sé.
- ☹☹ Queste escursioni devono essere fatte solamente da gente esperta con l'attrezzatura adeguata. È consigliato avere qualche esperienza nell'arrampicata. Tratti difficili e molto esposti, punti che si passano solo arrampicandosi e settori di terreno senza sentiero richiedono massima attenzione da parte degli escursionisti.

Particolari interessanti: i termini segnati con la freccia → verranno spiegati meglio nel capitolo "particolari interessanti".

Indicazioni sulla direzione: (sinistra, destra) indicano la direzione di cammino.

Ulteriori informazioni, escursioni, foto, carte → www.it.passeier.org.



Niente rete? Nelle montagne dell'Alta Val Passiria questo succede spesso: spegnere il cellulare, riaccenderlo, invece di inserire il PIN, fare il **112**, seguito dal tasto di chiamata. Adesso il cellulare cerca la rete migliore. Se vicino al confine austriaco compare un servitore di rete austriaca, comporre il **144** (numero di chiamata di soccorso austriaco).

Chiamata di soccorso Alto Adige e Italia: chiamata gratuita ☎ 118

Vigili del fuoco: chiamata gratuita ☎ 115

Carabinieri: chiamata gratuita ☎ 112

Ass. turistica Riffian: Jaufenstraße 50 ☎ 0473 241076

Ass. turistica St. Martin: Jaufenstraße 7 ☎ 0473 641210

Ass. turistica St. Leonhard: Passeirer Straße 40 ☎ 0473 656188

Ass. turistica Hinterpasseier: Moos, Dorf 78 ☎ 0473 643558

Taxi Plankl Peter: St. Leonhard, Thurnfeld 2 ☎ 0473 656290

Taxi Haller Erwin: St. Leonhard, Walten 67 ☎ 0473 656166

Bus+Taxi Gufler Georg: Moos, Dorf 78 ☎ 0473 643751

Bus+Taxi Gufler Hubert: Moos, Rabenstein 4C ☎ 0473 647046

Gufler Tours: St. Martin, Matatzstraße 31 ☎ 0473 641221

Hahnenkamm Reisen: Riffian, Jaufenstraße 60 ☎ 0473 241053

Alpenverein Südtirol - sezione St. Martin ☎ 0473 641076

Alpenverein Südtirol - sezione Passeier ☎ 0473 656291

Rifugio Becherhaus: www.becherhaus.com ☎ 0472 656377

Rifugio Hochalm: www.13rifugi.com ☎ 348 4110362

Rifugio Schneeberg: www.monteneve.org ☎ 0473 647045

Rifugio Stettiner Hütte: www.stettiner.13h.de ☎ 0473 646789

Rifugio Zwickauer Hütte: www.13rifugi.com ☎ 0473 646002

Alta Via Tiroler Höhenweg: www.eisacktal.com/hoehenweg/it

Alta Via Meraner Höhenweg: www.meranerland.com → escursioni

Da rifugio a rifugio tra Brennero e Merano: www.13rifugi.com

Escursioni in montagna e tempo libero: www.it.passeier.org

Le guide alpine - sciatori

www.bergfuehrer-passeier-schnals.com

Associazione guide alpine (ufficio) ☎ 0473-656768

Ciatti Robert: 39010 St. Martin ☎ 0473-641667

Hofer Georg: 39015 St. Leonhard ☎ 349-2840716

Kuprian Vigil: 39010 Pfelders ☎ 0473-646727

Lanthaler Karl: 39013 Moos ☎ 0473-643527

Mairginter Erwin: 39010 St. Martin ☎ 348-2924124

Pichler Erich: 39010 St. Martin ☎ 0473-641490

Pinggera Werner: 39015 St. Leonhard ☎ 0473-641806



Impressioni di un'escursione alpina . . .



La natura è il miglior giardiniere (sempervivum)



Mare di nuvole sopra Hinterpasseier (Alta Val Passiria)

↑SO

. . . ricordi che restano



Di chi sono queste tracce? (altipiano Stuller Mahder)

↑SE



Arcobaleno sopra Schneeberg (Monteneve)

↑E



Sentieri in ordine geografico



1-58 → proposta di escursione, ☺☺☺ → difficoltà, m → salita, ore → tempo totale

1 Obere Obisellalm	☺	810 m	5.00 ore
2 Faglssee – Naserhof	☺	1000 m	5.00 ore
3 Giro malga Kalmtal	☺	1100 m	6.30 ore
4 Christl – Pfarrer – Matatzspitze	☺	1215 m	6.20 ore
5 Matatzspitze – Waalweg – Ulfasalm	☺	700 m	4.30 ore
6 Kolbenspitze – Ulfasalm	☺	1345 m	7.00 ore
7 Distelgrube – Faltmaralm	☺	900 m	5.30 ore
8 Faltschnalalm – Lazins – Zepbichl	☺	100 m	2.00 ore
9 Faltschnalalm – Erensee – Lazins	☺	680 m	3.45 ore
10 Spronser Seen	☺	1250 m	7.00 ore
11 Stettiner Hütte – Eisjöchl	☺	1273 m	7.00 ore
12 Hohe Weiße	☺☺	550 m	3.00 ore
13 Hohe Wilde	☺	605 m	3.00 ore
14 Schneidalm – Lazins	☺	537 m	3.10 ore
15 Zwickauer Hütte	☺	1367 m	7.00 ore
16 Zwickauer Hütte – Stettiner Hütte	☺	2000 m	11.00 ore
17 Seelenkogel	☺☺	500 m	2.45 ore
18 Imstalm – Kreuzjoch – Schneidalm	☺	900 m	5.00 ore
19 Kreuzjoch – Rauhes Joch (cima)	☺	1400 m	7.45 ore
20 Imstalm – Kreuzjoch	☺	1000 m	5.00 ore
21 Unterprisch – Kreuzjöchl – Weißspitz	☺☺	1400 m	7.30 ore
22 Schönau – Glanegg – Hochfirst	☺	500 m	3.00 ore
23 Rabensteiner Alm – Seeber Alm – Schönau	☺	740 m	4.15 ore
24 Seeber Alm – Rauhes Joch (cima)	☺	1300 m	6.30 ore
25 Seeber Alm – Seeber See – Oberglaneggalm	☺	350 m	2.20 ore
26 Oberglaneggalm – Seeber See	☺	230 m	2.00 ore
27 Essener Hütte – Seeber See	☺	600 m	4.15 ore
28 Königsjoch	☺	775 m	4.00 ore
29 Timmelstal – Timmelsjoch	☺	735 m	3.30 ore



Sentieri in ordine geografico



1-58 → proposta di escursione, ☺☺☺ → difficoltà, m → salita, ore → tempo totale

30 Timmelsjochberg (Graslahnspitze)	☺☺	600 m	3.30 ore
31 Timmelsalm – Großer Schwarzsee	☺	771 m	4.00 ore
32 Übeltalferner – Wilder Pfaff – Zuckehützl	☺☺	1850 m	13.00 ore
33 Übeltalferner – Becherhaus	☺	1480 m	11.00 ore
34 Großer Schwarzsee – Schneeberg	☺	1100 m	6.00 ore
35 Schneeberg	☺	689 m	3.15 ore
36 Schneeberg totale – anche sottoterra	☺	1090 m	7.00 ore
37 Kleiner Schwarzsee – Schwarzseespitze	☺	700 m	3.45 ore
38 Kleiner Schwarzsee – Kaindstollen	☺	275 m	2.15 ore
39 Sandjoch – Schneebergscharte	☺	1000 m	6.00 ore
40 Egger-Grub-Alm	☺	614 m	3.15 ore
41 Stuller Mahder – Hochalm	☺	868 m	4.30 ore
42 Hochwart (Stuls)	☺	1292 m	6.30 ore
43 Hohe Kreuzspitze	☺	1440 m	7.30 ore
44 Hiaserkaser – Stuller Mahder	☺	970 m	6.00 ore
45 Hohe Kreuzspitze – Übelsee – Hiaserkaser	☺	1460 m	7.30 ore
46 Passeirer Höhenweg	☺	400 m	7.00 ore
47 Jaufenspitze	☺	430 m	2.30 ore
48 Seebergsee – Wannser Alm	☺	405 m	2.30 ore
49 Wannser Alm – Moseralm	☺	447 m	2.30 ore
50 Wannser Joch – Sailer Joch	☺	950 m	5.00 ore
51 Sailer Joch – Hochwart (Walten)	☺	1344 m	6.30 ore
52 Pfistradalm – Bärengrübl – Karlegg	☺	1181 m	6.00 ore
53 Hühnerspiel – Alplerspitze	☺	1750 m	9.00 ore
54 Tallner Alm – Pfandler Alm	☺	281 m	4.00 ore
55 Hintereggalm – Mahdalm – Gampen – Prenn	☺	190 m	2.30 ore
56 Tallner Alm – Hirzer	☺	885 m	4.30 ore
57 Hönigspitze – Hirzer	☺	880 m	4.40 ore
58 Stafelhütte – Videgg	☺	62 m	2.00 ore

🕒 Sentieri in ordine di tempo di percorrenza 🕒

1-58 → proposta di escursione, ☺☺☺ → difficoltà, m → salita, ore → tempo totale

58	Stafellhütte – Videgg	☺	62 m	2.00 ore
8	Faltschnalalm – Lazins – Zepbichl	☺	100 m	2.00 ore
26	Oberglaneggalm – Seeber See	☺	230 m	2.00 ore
38	Kleiner Schwarzsee – Kaindlstollen	☺	275 m	2.15 ore
25	Seeber Alm – Seeber See – Oberglaneggalm	☺	350 m	2.20 ore
55	Hintereggalm – Mahdalm – Gampen – Prens	☺	190 m	2.30 ore
48	Seebergsee – Wannser Alm	☺	405 m	2.30 ore
47	Jaufenspitze	☺	430 m	2.30 ore
49	Wannser Alm – Moseralm	☺	447 m	2.30 ore
17	Seelenkogel	☺☺	500 m	2.45 ore
22	Schönau – Glanegg – Hochfirst	☺	500 m	3.00 ore
12	Hohe Weiße	☺☺	550 m	3.00 ore
13	Hohe Wilde	☺	605 m	3.00 ore
14	Schneidalm – Lazins	☺	537 m	3.10 ore
40	Egger-Grub-Alm	☺	614 m	3.15 ore
35	Schneeberg	☺	689 m	3.15 ore
30	Timmelsjochberg (Graslahnerspitze)	☺☺	600 m	3.30 ore
29	Timmelstal – Timmelsjoch	☺	735 m	3.30 ore
9	Faltschnalalm – Erensee – Lazins	☺	680 m	3.45 ore
37	Kleiner Schwarzsee – Schwarzseespitze	☺	700 m	3.45 ore
54	Tallner Alm – Pfandler Alm	☺	281 m	4.00 ore
31	Timmelsalm – Großer Schwarzsee	☺	771 m	4.00 ore
28	Königsjoch	☺	775 m	4.00 ore
27	Essener Hütte – Seeber See	☺	600 m	4.15 ore
23	Rabensteiner Alm – Seeber Alm – Schönau	☺	740 m	4.15 ore
5	Matatzspitze – Waalweg – Ulfasalm	☺	700 m	4.30 ore
41	Stuller Mahder – Hochalm	☺	868 m	4.30 ore
56	Tallner Alm – Hirzer	☺	885 m	4.30 ore
57	Hönigspitze – Hirzer	☺	880 m	4.40 ore

🕒 Sentieri in ordine di tempo di percorrenza 🕒

1-58 → proposta di escursione, ☺☺☺ → difficoltà, m → salita, ore → tempo totale

1	Obere Obisellalm	☺	810 m	5.00 ore
18	Imstalm – Kreuzjoch – Schneidalm	☺	900 m	5.00 ore
50	Wannser Joch – Sailer Joch	☺	950 m	5.00 ore
20	Imstalm – Kreuzjoch	☺	1000 m	5.00 ore
2	Faglssee – Naserhof	☺	1000 m	5.00 ore
7	Distelgrube – Faltmaralm	☺	900 m	5.30 ore
44	Hiaserkaser – Stuller Mahder	☺	970 m	6.00 ore
39	Sandjoch – Schneebergscharte	☺	1000 m	6.00 ore
34	Großer Schwarzsee – Schneeberg	☺	1100 m	6.00 ore
52	Pfistradalm – Bärengrübl – Karlegg	☺	1181 m	6.00 ore
4	Christl – Pfarrer – Matatzspitze	☺	1215 m	6.20 ore
3	Giro malga Kalmtal	☺	1100 m	6.30 ore
42	Hochwart (Stuls)	☺	1292 m	6.30 ore
24	Seeber Alm – Rauhes Joch (cima)	☺	1300 m	6.30 ore
51	Sailer Joch – Hochwart (Walten)	☺	1344 m	6.30 ore
46	Passeirer Höhenweg	☺	400 m	7.00 ore
36	Schneeberg totale – anche sottoterra	☺	1090 m	7.00 ore
10	Spronser Seen	☺	1250 m	7.00 ore
11	Stettiner Hütte – Eisjöchl	☺	1273 m	7.00 ore
6	Kolbenspitze – Ulfasalm	☺	1345 m	7.00 ore
15	Zwickauer Hütte	☺	1367 m	7.00 ore
21	Unterprisch – Kreuzjöchl – Weißspitz	☺☺	1400 m	7.30 ore
43	Hohe Kreuzspitze	☺	1440 m	7.30 ore
45	Hohe Kreuzspitze – Übelsee – Hiaserkaser	☺	1460 m	7.30 ore
19	Kreuzjoch – Rauhes Joch (cima)	☺	1400 m	7.45 ore
53	Hühnerspiel – Alplerspitze	☺	1750 m	9.00 ore
33	Übeltalferner – Becherhaus	☺	1480 m	11.00 ore
16	Zwickauer Hütte – Stettiner Hütte	☺	2000 m	11.00 ore
32	Übeltalferner – Wilder Pfaff – Zuckerhüt	☺☺	1850 m	13.00 ore



Sentieri in ordine di difficoltà



1-58 → proposta di escursione, ☺☺☺ → difficoltà, m → salita, ore → tempo totale

58 Stafellhütte – Videgg	☺	62 m	2.00 ore
8 Faltschnalalm – Lazins – Zepbichl	☺	100 m	2.00 ore
55 Hintereggalm – Mahdalm – Gampen – Prens	☺	190 m	2.30 ore
26 Oberglaneggalm – Seeber See	☺	230 m	2.00 ore
25 Seeber Alm – Seeber See – Oberglaneggalm	☺	350 m	2.20 ore
49 Wannser Alm – Moseralm	☺	447 m	2.30 ore
40 Egger-Grub-Alm	☺	614 m	3.15 ore
9 Faltschnalalm – Erensee – Lazins	☺	680 m	3.45 ore
35 Schneeberg	☺	689 m	3.15 ore
31 Timmelsalm – Großer Schwarzsee	☺	771 m	4.00 ore
41 Stuller Mahder – Hochalm	☺	868 m	4.30 ore
52 Pfistradalm – Bärengrübl – Karlegg	☺	1181 m	6.00 ore
11 Stettiner Hütte – Eisjöchl	☺	1273 m	7.00 ore
38 Kleiner Schwarzsee – Kaindlstollen	☺	275 m	2.15 ore
54 Tallner Alm – Pfandler Alm	☺	281 m	4.00 ore
46 Passeirer Höhenweg	☺	400 m	7.00 ore
48 Seebergsee – Wannser Alm	☺	405 m	2.30 ore
22 Schönau – Glanegg – Hochfirst	☺	500 m	3.00 ore
14 Schneidalm – Lazins	☺	537 m	3.10 ore
5 Matatzspitze – Waalweg – Ulfasalm	☺	700 m	4.30 ore
29 Timmelstal – Timmelsjoch	☺	735 m	3.30 ore
23 Rabensteiner Alm – Seeber Alm – Schönau	☺	740 m	4.15 ore
1 Obere Obisellalm	☺	810 m	5.00 ore
56 Tallner Alm – Hirzer	☺	885 m	4.30 ore
18 Imstalm – Kreuzjoch – Schneidalm	☺	900 m	5.00 ore
7 Distelgrube – Faltmaralm	☺	900 m	5.30 ore
50 Wannser Joch – Sailer Joch	☺	950 m	5.00 ore
44 Hiaserkaser – Stuller Mahder	☺	970 m	6.00 ore
20 Imstalm – Kreuzjoch	☺	1000 m	5.00 ore



Sentieri in ordine di difficoltà



1-58 → proposta di escursione, ☺☺☺ → difficoltà, m → salita, ore → tempo totale

2 Faglssee – Naserhof	☺	1000 m	5.00 ore
39 Sandjoch – Schneebergscharte	☺	1000 m	6.00 ore
36 Schneeberg totale – anche sottoterra	☺	1100 m	6.00 ore
34 Großer Schwarzsee – Schneeberg	☺	1100 m	6.00 ore
3 Giro malga Kalmtal	☺	1100 m	6.30 ore
4 Christl – Pfarrer – Matatzspitze	☺	1215 m	6.20 ore
10 Spronser Seen	☺	1250 m	7.00 ore
42 Hochwart (Stuls)	☺	1292 m	6.30 ore
51 Sailer Joch – Hochwart (Walten)	☺	1344 m	6.30 ore
6 Kolbenspitze – Ulfasalm	☺	1345 m	7.00 ore
15 Zwickauer Hütte	☺	1367 m	7.00 ore
19 Kreuzjoch – Rauhes Joch (cima)	☺	1400 m	7.45 ore
47 Jaufenspitze	☺	430 m	2.30 ore
27 Essener Hütte – Seeber See	☺	600 m	4.15 ore
13 Hohe Wilde	☺	605 m	3.00 ore
37 Kleiner Schwarzsee – Schwarzseespitze	☺	700 m	3.45 ore
28 Königsjoch	☺	775 m	4.00 ore
57 Hönigspitze – Hirzer	☺	880 m	4.40 ore
24 Seeber Alm – Rauhes Joch (cima)	☺	1300 m	6.30 ore
43 Hohe Kreuzspitze	☺	1440 m	7.30 ore
45 Hohe Kreuzspitze – Übelsee – Hiaserkaser	☺	1460 m	7.30 ore
33 Übeltalferner – Becherhaus	☺	1480 m	11.00 ore
53 Hühnerspiel – Alplerspitze	☺	1750 m	9.00 ore
16 Zwickauer Hütte – Stettiner Hütte	☺	2000 m	11.00 ore
17 Seelenkogel	☺☺	500 m	2.45 ore
12 Hohe Weiße	☺☺	550 m	3.00 ore
30 Timmelsjochberg (Graslannerspitze)	☺☺	600 m	3.30 ore
21 Unterprisch – Kreuzjöchl – Weißspitz	☺☺	1400 m	7.30 ore
32 Übeltalferner – Wilder Pfaff – Zuckerhüt	☺☺	1850 m	13.00 ore