

18. Juli 2022

11 Mehrtageswanderungen von Südtirol bis Argentinien

## **Über Stock und Stein**

**Wer eine Mehrtagestour unternimmt, sucht nicht allein die sportliche Herausforderung. Oft geht es darum, den Alltag hinter sich zu lassen, eine Region mit allen Sinnen zu entdecken und so wieder ein wenig zu sich selbst zu finden. Der Schwierigkeitsgrad hingegen ist (fast) Nebensache, vielmehr der Weg das Ziel - egal ob auf einer leichten Strecke wie der Meraner Waalrunde, dem auch für mittelmäßig Ambitionierte gut machbaren Lechweg oder gar einem anspruchsvollen Abenteuer durch die südamerikanischen Anden. Erlaubt ist, was gut tut und die eigene Kondition zulässt. Die Belohnung in Form von weiten Gipfelpanoramen, wilden Gebirgsbächen, glasklaren Bergseen und blühenden Almwiesen ist übrigens allen elf folgenden Routenvorschlägen gemein. [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)**



### **Fünf Orte, drei Etappen, eine Challenge: Arlberg Trail in St. Anton am Arlberg, Tirol**

Sportliche Herausforderung für Alpinisten – der grenzüberschreitende Arlberg Trail in der Passregion zwischen St. Anton am Arlberg in Tirol und Lech/Stuben in Vorarlberg hat eine Gesamtlänge von 52 Kilometern, wovon knapp ein Fünftel per Seilbahn zurückgelegt wird. Das Besondere: Mit dem neuen Weitwanderweg „wachsen“ die Orte der österreichischen Ski-Arlberg-Region nun auch im Sommer zusammen. Und so erlaufen sich Outdoor-Fans an je einem Tag bei spektakulärer Aussicht die durchgängig beschilderten Strecken von St. Anton nach Stuben, von Stuben nach Lech sowie von Lech nach St. Anton. Gestartet werden kann die mittelschwere Wanderung von allen drei Talorten aus, Alternativrouten sind vorhanden. Die reine Gehzeit beläuft sich auf 18

Stunden bei 6.038 Höhenmetern (9.550 inkl. Bergbahn). Buchbar ist das Angebot mit eigenem Arlberg-Trail-Ticket, Drei- oder Vier-Sterne-Hotels nach Wahl sowie weiteren Zusatzleistungen wie Gepäcktransport unter [arlbergtrail.com](http://arlbergtrail.com). [www.stantonamarlberg.com](http://www.stantonamarlberg.com)

**Dauer: 18 Std. Netto-Gehzeit. Länge: 52 km. Schwierigkeitsgrad: mittel.**

*Foto (download): Die Valluga oberhalb von St. Anton am Arlberg/Österreich ist höchster Punkt des Arlberg Trails und Teil des neuen Weitwanderwegs in Tirol und Vorarlberg. Bildnachweis: Arlberg Marketing GmbH*



### **Nah am Wasser gebaut:**

#### **Meraner Waalrunde, Südtirol**

Die ganzjährig begehbare Waalrunde führt Wanderer auf 80 Kilometern Länge einmal komplett um den Meraner Talkessel. Auf den größtenteils flachen Pfaden entlang der typischen Wasserläufe lässt sich die Südtiroler Region in acht Tagen ganz entspannt entdecken. Immer mit dabei: das plätschernde, kühle Nass und die Aussicht auf die umliegenden Berge. Die Route verbindet die elf Waalwege von Algund, Kuens, Riffian, Lana, Tschermes,

Marling, Partschins, Rabland, Naturns und Schenna – dort befinden sich übrigens gleich zwei der historischen Bewässerungskanäle. Wahlweise können Schenner und Maiser Waalweg in einer Tagestour erwandert werden. Wegbeschreibung unter [www.merano-suedtirol.it](http://www.merano-suedtirol.it), Unterkünfte und Einkehrmöglichkeiten unter [www.schenna.com](http://www.schenna.com)

**Dauer: 8 Tage. Länge: 80 km. Schwierigkeitsgrad: leicht.**

*Foto (download): Zwei Stunden dauert die Runde auf dem Schenner Waalweg, für die gesamte Meraner Waalrunde sollte man acht Tage einplanen. Bildnachweis: Tourismusverein Schenna/Dietmar Denger*



### **Wandern auf den Spuren des Salzes: Salzalpensteig**

#### **und -touren in Bad Reichenhall, Oberbayern**

Der Salzalpensteig verbindet auf 230 Kilometern das süddeutsche Chiemgau mit dem Hallstätter See im Salzkammergut/Österreich. Dabei laufen Wanderer in 18 Etappen auf geschichtsträchtigen Pfaden, die sich zu einem grenzüberschreitenden Weg vereinen. Verbindendes Element ist das „weiße Gold“, das der

Region ihren Wohlstand bescherte. Entsprechend führt die Strecke vorbei an den wichtigsten Stationen des Alpensalzes, allen voran die oberbayerische Kurstadt Bad Reichenhall (Etappe sechs und sieben). Neben dem zertifizierten Premiumweitwanderweg sind auch 25 Salzalpentouren entstanden, die ebenfalls vom Deutschen Wanderinstitut mit dem Gütesiegel Premiumweg ausgezeichnet wurden. Zwei davon lassen sich im Rahmen einer zweitägigen Runde miteinander verbinden, nämlich die stellenweise anspruchsvolle Bad Reichenhaller Panoramatur unter den Hausbergen Hochstaufen, Zwiesel und Zenokopf sowie die ebenso knackige Salzalpentour Bayerisch Gmain entlang der Bergbäche Wappbach und Weißbach. Übernachtet wird zwischendurch in Bad Reichenhall, freie Unterkünfte finden Interessierte hier. [www.bad-reichenhall.de](http://www.bad-reichenhall.de)

**Dauer gesamt: 18 Tage (Bad Reichenhaller Panoramatur: 5,5 Std., Salzalpentour Bayerisch Gmain 3,5 Std.). Länge: 230 km. Schwierigkeitsgrad: mittel bis schwer.**

*Foto (download): Der grenzüberschreitende Salzalpensteig passiert auch Bad Reichenhall mit Panoramablicken über die oberbayerische Kurstadt. Von dort starten zudem zwei Salzalpentouren Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing*



### **Durch Granit und Eis in Patagonien:**

#### **Mit Hauser Exkursionen von Chile nach Argentinien**

Mit dem Münchner Reiseveranstalter und Slow-Trekking-Marktführer Hauser Exkursionen wagen sich Outdoor-Fans im Herbst 2022 an Südamerikas endlose Weiten. Start des 22-tägigen Trekkings ist die Millionenmetropole Santiago de Chile. Von dort geht es weiter nach Patagonien, wo die Hauser-Gruppe einige Tage in der exklusiven Terra Luna Lodge am Ufer des General Carrera gastiert. Per Boot gleiten die Teilnehmer zu den

berühmten Marmor-Kathedralen. Durch Grasland und dichte Wälder gelangen sie danach zu Fuß zum Lago Leones, dem Eingang zum ewigen Inlandeis. Kondore kreisen am Himmel, Gletscherzungen schlängeln sich zum See hinab, Eisbrocken stürzen tosend ins Wasser – ein einmaliges Naturspektakel. Auf ihrem weiteren Weg erkunden die Teilnehmer per Kajak einen Gletschersee und übernachten bei einer patagonischen Siedlerfamilie. Dann geht es auf der „schönsten Fernstraße der Welt“ über die Grenze nach Argentinien bis zu den Granitnadeln des Nationalparks Los Glaciares. Nach dem blutroten Sonnenaufgang am Fitz-Roy-Massiv wandert die Gruppe zum Cerro Torre. Krönender Abschluss der Patagonien-Reise mit Hauser Exkursionen ist die Umrundung des Torres-del-Paine-Massivs, seit 1978 UNESCO-Weltnaturerbe. 22 Tage kosten 6.195 €/Pers. inkl. allen Flügen, Übernachtungen, Verpflegung und deutschsprachiger Reiseleitung. [www.hauser-exkursionen.de](http://www.hauser-exkursionen.de)

**Dauer: drei 3- bis 6-tägige Trekkingabschnitte. Schwierigkeitsgrad: mittel bis schwer.**

*Foto (download): Wie gemalt und doch selbst erlebbar – die kombinierte Patagonien-Trekkingreise vom Münchner Reiseveranstalter Hauser Exkursionen besticht durch die atemberaubenden Landschaften Chiles und Argentinens. Bildnachweis: Azimut 360*



### **Über sieben Gipfel:**

#### **Berghaus Schröcken, Vorarlberg/Österreich**

Das malerische Bergdorf Schröcken in Vorarlberg liegt unterhalb des Hochtannbergpasses auf 1.200 Metern. Ganz am Rande der österreichischen Gemeinde ist das neue Berghaus Schröcken Ausgangspunkt für zahlreiche Wandertouren. So bietet das Vier-Sterne-Basecamp den sogenannten Seven Summits Schröcken als anspruchsvolle Weitwanderstrecke für erfahrene

Berggeher auf etwa 65 Kilometern. Aufgeteilt in vier Etappen starten die Routen direkt am Berghaus Schröcken und führen abends auf sicherem Weg wieder zurück ins Basecamp. Die einzelnen Abschnitte können demnach frei gewählt und der Wettersituation angepasst werden. Alle sieben Gipfel (Mohnenfluh, Juppenspitze, Braunarlspitze, Künzelspitze, Rothorn, Hochberg und Höferspitze) lassen sich ideal in einer Wanderwoche unterbringen, bei der zwischendurch auch mal ein Wellnessstag im Berghaus eingeschoben werden kann. [www.berghaus-schroecken.at](http://www.berghaus-schroecken.at)

**Dauer: 4 Tage. Länge: 65 km. Schwierigkeitsgrad: schwer.**

**Package:** Von 8. Juli bis 16. Oktober 2022 gibt's im Berghaus Schröcken das individuelle Wanderangebot „Die sieben Gipfel von Schröcken“: 7 Ü inkl. Frühstück und Abendessen,

Wanderjause, Nutzung des Wellnessbereichs sowie Toureninfos und -briefing für die Etappen kosten 850 €/Pers. im 2er-Apartment.

*Foto (download): Bergseen, Hütten und spektakuläre Ausblicke warten auf den Etappen der Weitwanderung „Seven Summits Schröcken“, die sich vom Berghaus Schröcken/Vorarlberg erkunden lassen. Bildnachweis: Warth-Schröcken Tourismus/Sebastian Stiphout*



### **Der Weg der Gämse:**

#### **Dolomitenhöhenweg Nr. 3, Südtirol**

Dank ihrer kräftigen Beine springen die in Südtirol heimischen Gämse mit Leichtigkeit inmitten der imposanten Felsenformationen der bleichen Berge auf und ab. Nicht ganz so flink, aber genauso viel hoch und runter bewegen sich Wanderer auf dem 120 Kilometer langen Dolomitenhöhenweg Nr. 3 zwischen Toblach und Longarone. Dank der großen Höhenunterschiede über die

verschiedenen Nebenkämme wird die Weitwanderung auch liebevoll als „Weg der Gämse“ bezeichnet. Den ersten Abschnitt hinauf zur Plätzwiese unternimmt der einheimische Wanderführer Rudi vom Leitlhof regelmäßig mit den Gästen des Naturhotels. Dabei sind gute Kondition und Trittsicherheit gefragt, denn die ungefähr neun Tagesetappen gestalten sich zum Teil sehr anspruchsvoll. Vom endgültigen Zielort in Longarone geht es bequem mit dem Bus zurück zum Vier-Sterne-Superior-Hotel, wo Bergfexe ihren müden Muskeln im Wellnessbereich Erholung gönnen. Wer mit seiner Gruppe autark wohnen möchte, mietet sich wahlweise eine schicke Ferienwohnung für bis zu vier Personen im neu eröffneten Atto Suites & Cuisine und genießt dazu alle Spa-Angebote des klimapositiven Leitlhofs. [www.leitlhof.com](http://www.leitlhof.com), [www.attosuites.com](http://www.attosuites.com)

**Dauer: 9 Tage. Länge: 120 km. Schwierigkeitsgrad: schwer.**

*Foto (download): Einer der anspruchsvollsten Weitwanderwege nahe des Naturhotel Leitlhof in Innichen/Südtirol ist der Dolomitenhöhenweg Nr. 3. Bildnachweis: Bureau Rabensteiner*



### **Grenzüberschreitende Wilde-Wasser-Wanderung: Lechweg von Österreich nach Deutschland**

Von seiner Quelle am Vorarlberger Formarinsee sind es beinahe 125 Kilometer, die einer der letzten Wildflüsse der Alpen bis zum Lechfall in Füssen/Allgäu zurücklegt. Der begleitende, durchgehend beschilderte Lechweg führt auf Etappen-Varianten von ambitioniert bis gemütlich durch die einzigartige Auenlandschaft. Die Weitwanderung feiert 2022 ihr zehnjähriges Bestehen und erfordert nur

wenig bzw. geringe alpine Erfahrung. Entlang der Strecke locken Highlights wie die historischen Walserhäuser von Warth am Arlberg, die spektakuläre Holzgauer Hängebrücke im Tiroler Lechtal oder der Naturpark Reutte. Mit der erst kürzlich zum „Leading Quality Trail“ ausgezeichneten Route wurde in der Grenzregion zwischen Bayern und Tirol ein sanfter Qualitätstourismus etabliert. Partnerbetriebe organisieren kostenlose Gepäcktransporte von Station zu Station, Gästekarten ermöglichen freie

Mobilität. Ebenso stehen kulinarische und handwerkliche Lechweg-Produkte wie Käse, Gin, Seife etc. vor Ort sowie online zum Verkauf bereit. Wegbeschreibung und Unterkünfte unter [www.lechweg.com](http://www.lechweg.com).

**Dauer: 7 bis 10 Tage. Länge: 125 km. Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel.**

*Foto (download): Auf der grenzüberschreitenden Mehrtagestour entlang des Lechwegs allgegenwärtig ist der namensgebende Wildfluss, den Wanderer vom Ursprung am Formarinsee bei Lech/Österreich bis zum Lechfall in Füssen/Bayern begleiten. Bildnachweis: Verein Lechweg*



### **Klassiker unter den Schweizer Höhenwegen:**

#### **La Strada Alta della Leventina, Tessin**

Das Herz der Alpen schlägt am Gotthardpass. Gleich dahinter beginnt der Süden Europas – und das Tessin empfängt Urlauber mit einem der berühmtesten Höhenwege der Schweiz: Die „Strada Alta della Leventina“ beginnt in Airolo auf 1.140 Metern am Fuß des Gotthard und führt in drei Tagesetappen auf der sonnigen, linken Seite des Tals über den Ritomsee sowie

den Passo Forca in Richtung Osco bis nach Biasca. Unterwegs auf dem rund 48 Kilometer langen Wanderweg verändert sich die Landschaft sichtbar. Die archaische Bergwelt mit harzduftenden Wäldern geht über in mediterranes Flair mit Föhren-, Birken- und Kastanienbäumen, deren Farben im Herbst um die Wette leuchten. Die Strecke führt zudem vorbei an antiken Leventina-Holzhäusern, typischen Tessiner Steingebäuden sowie idyllisch gelegenen Kirchen und Dörfern, welche Einblicke in die alpine Kultur der Region gewähren. Unterwegs findet man kleine, sympathische Hotels zum Übernachten und feine Restaurants, die Besucher mit einheimischen Gerichten verwöhnen. [ticino.ch/hike102](http://ticino.ch/hike102)

**Dauer: 14 Stunden (3 Tagesetappen). Länge: 48 km. Schwierigkeitsgrad: leicht.**

*Foto (download): Auf der „Strada Alta della Leventina“, einer der bekanntesten Schweizer Höhenwege, begegnen Outdoor-Fans viele der für die Tessiner Passregion typischen Steinhäuser*  
*Bildnachweis: [swiss-image.ch/Remy Steinegger](http://swiss-image.ch/Remy_Steinegger)*



### **Zwischen mediterran und hochalpin:**

#### **Von der Therme auf den Meraner Höhenweg, Südtirol**

Er zählt zu den schönsten Rundwanderwegen der Alpen und kann in fünf bis acht Tagesetappen absolviert werden: Der Meraner Höhenweg führt geübte und trittsichere Bergsteiger auf knapp 100 Kilometern durch den Naturpark Texelgruppe. Beste Reisezeit ist von Juli bis September, es gibt auch buchbare Packages inklusive

Wanderbegleitung und Gepäcktransport. Highlight im wahrsten Sinn des Wortes sind die Aussichten der „Nr. 24“: Sie reichen von der Berglandschaft des Meraner Lands bis zu den Dolomiten und zum Ortler, höchster Gipfel Südtirols. Während der nördliche Teil bis ins Hochgebirge mit bis zu 3.000 Metern reicht, finden sich Wanderer auf der Südroute in üppiger Flora und submediterrane Klima

auf knapp 850 Metern wieder. Vor allem letztere Strecke bietet immer wieder Panoramablicke auf die Kurstadt Meran. Zahlreiche Auf- und Abstiegs- sowie Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten entlang des Wegs ermöglichen größtmögliche Flexibilität. Danach geht's zur Erholung in die Therme Meran. Der Aufenthalt in Südtirols Signature Spa macht müde Muskeln wieder munter. [www.thermemeran.it](http://www.thermemeran.it)

**Dauer: 5-8 Tage. Länge: 100 km. Schwierigkeitsgrad: mittel bis schwer.**

*Foto (download): Der Meraner Höhenweg bietet immer wieder reizvolle Ausblicke auf die Kurstadt Meran mit ihrer Therme, Südtirols Signature Spa. Bildnachweis IDM Südtirol-Alto Adige/Alex Filz*



### **Rund um den „König des Bayerischen Walds“: Arbertour, Bodenmais**

Gäste des Bodenmaiser Hof starten direkt ab Hotel auf die 40 Kilometer lange Zwei-Tages-Tour rund um den Großen Arber im Südosten Deutschlands. Der Risslochweg zu Beginn verläuft oft einsam und verwunschen. Nach dem Hochzellhütten-Schachten offenbart sich am Mittagsplatzl ein erster Panoramablick auf den mit 1.456 Metern höchsten Berg des Bayerischen

Waldes. Nächste Station ist der Große Arbersee, weiter folgen Wanderer der grünen Markierung über die Chamer Hütte bis auf den Brennes-Sattel. Ab hier weist der Teufelsbach den Weg zur Arberhütte, eine von mehreren Übernachtungsmöglichkeiten entlang der Strecke. Über einen Steig neben dem Schwallbach geht's zum Naturwunder Risslochfälle und wieder zurück nach Bodenmais – anschließend ohne Umwege zum Entspannen in den 3.500 Quadratmeter großen Spa-Bereich des Vier-Sterne-Superior-Hotels Bodenmaiser Hof. Infos und Übernachtungsarrangements unter [www.bodenmaiser-hof.de](http://www.bodenmaiser-hof.de)

**Dauer: 2 Tage. Länge: 40 km. Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel.**

*Foto (download): Die zweitägige Arbertour startet direkt beim Vier-Sterne-Superior-Hotel Bodenmaiser Hof und führt rund um den höchsten Berg im Bayerischen Wald. Bildnachweis: Woidlife Photopgraphy*



### **Auf Kastanienpfaden von Brixen nach Bozen: Südtiroler Keschnweg**

Eine der aussichtsreichsten Mehrtagestouren jenseits des Brenners ist der Keschnweg, der gleich zwei Südtiroler Regionen miteinander verbindet. Gut 60 Kilometer lang folgen Wanderer auf der durchgängig markierten Route in vier Einzeletappen den Spuren der Edelkastanie vom Eisacktal bis in Südtirols Süden. Die Strecke verläuft von Kloster Neustift bei Brixen über das Rittner Hochplateau

bis zu Schloss Runkelstein oberhalb der Hauptstadt Bozen. Übernachtungs- und Einkehrmöglichkeiten gibt es reichlich entlang des Wegs, besonders unverfälscht sind Urlaubshöfe und Schankbetriebe der Marke „Roter Hahn“. Geschlafen wird in gemütlichen Ferienwohnungen oder Zimmern mit Bauernfrühstück. Unterwegs locken urige Hof- und Buschenschänke mit authentischen Südtiroler

Schmankerln. Infos sowie Übernachtungs- und Einkehrmöglichkeiten unter [www.roterhahn.it](http://www.roterhahn.it).

**Dauer: 4 Tage. Länge: 60 km. Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel.**

*Foto (download): Derlei Aussichten sind auf dem Südtiroler Keschnweg mehr Regel als Ausnahme.*

*Zahlreiche „Roter Hahn“-Urlaubsbauernhöfe und -Schankbetriebe liegen nahe dem beschilderten Pfad*

*Bildnachweis: „Roter Hahn“/Frieder Blickle*

## Pressekontakt

---

### **Jessica Thalhammer**

+49 8807 21490-15

[jessica.thalhammer@hermann-meier.de](mailto:jessica.thalhammer@hermann-meier.de)

### **Tom Carlos Kupfer**

+49 8807 21490-14

[tc.kupfer@hermann-meier.de](mailto:tc.kupfer@hermann-meier.de)

### **AHM Kommunikation**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)