

## Vorwort

*„Nur wo Du zu Fuß warst, bist Du auch wirklich gewesen“*

Johann Wolfgang von Goethe

Der Naturpark Schlern-Rosengarten und die umliegenden Berge sind seit vielen Jahren für mich Ausgangspunkt zahlreicher wunderschöner Wanderungen. Der gutmütige Schlern mit seinem breiten Rücken, die liebliche Seiser Alm zu seinen Füßen, das gewaltige Massiv von Langkofel und Plattkofel im Osten, König Laurins Reich, der schroffe Rosengarten mit seinen zahlreichen Zacken und Türmen und der zerklüftete, bedrohlich wirkende Latemar: Fels und Stein, wohin das Auge blickt. Atemberaubende, abwechslungsreiche Landschaften, blühende Almwiesen, karge Schuttfelder, hohe Gipfel, tiefe Täler, dunkle Wälder und sonnige Lichtungen. Einfache Wege und knifflige Klettersteige, schönes Wetter mit einer unvergesslichen Panoramasicht am Gipfelkreuz, aber auch Nebel, kalte, sehr windige und regnerische Tage, Gewitter! Alles drin, alles mit dabei, die ganze Bandbreite der denkbaren Erlebnisse, die Kraft der Natur, Emotionen, Freude und Ängste.

Meine Leidenschaft fürs Wandern in hochalpinen Regionen nahm vor einigen Jahren seinen Lauf, als zwei Freundinnen mich fragten, ob ich im Sommer denn nicht mal nach Südtirol zum Wandern mitkommen wolle. Ich nahm die Einladung an, für ein paar Tage in der bereits angemieteten Ferienwohnung unterschlüpfen zu können, ohne zu ahnen, was da auf mich zukommen und welche positiven Auswirkungen das letztlich für mich haben würde. Ungeübt, naiv

und mit schlechter Ausrüstung ging es durch das Tschaminatal und das Bärenloch zum Tierser Alpl hinauf und weiter über den Schlernrücken zum Schlernhaus. Für den Gipfel fehlte mir die Kraft und so ging es weiter zur Sesselschwaige, rüber zum Tschafatschsattel und die steile Bärenfalle wieder hinunter. Gefühlte 27000 Höhenmeter bei einer Gehzeit von 72 Stunden. Ich weiß heute nicht mehr, wie lange wir wirklich unterwegs waren, aber ich kann mich gut erinnern, dass mich diese Tour enorm anstrenge, die Füße schmerzten und ich mich gelegentlich auch fragte, was ich hier eigentlich mache. Aber ich kann mich auch sehr gut an das erhabene Gefühl erinnern, an das Glück, das sich nach dieser Tour einstellte und an die vielen, wunderschönen Eindrücke. Die Ruhe, die Abgeschiedenheit, das überwältigende Panorama. Ich konnte alle Sorgen im Tal lassen und konzentrierte mich einen ganzen Tag lang nur auf das Hier und Jetzt, auf den nächsten Anstieg oder das Erreichen der nächsten Schutzhütte. Ich tauchte ab in eine Welt, die ich zuvor nicht gekannt hatte und die ich seither nicht mehr missen und Jahr für Jahr neu entdecken möchte. Danke, Brigitte und Ute!

Bei der Auswahl der Touren habe ich großen Wert darauf gelegt, die schönsten und abwechslungsreichsten Wanderungen aufzunehmen und dabei ganz bewusst auf schwierige Klettersteige verzichtet. Auf anspruchsvollere Abschnitte wie im Rosengarten oder der Hammerwand weise ich deutlich hin. Vom einstündigen Spaziergang bis hin zur Tagestour von über acht Stunden ist alles dabei. Meist sind es Rundtouren, also mit identischem Start- und Zielort, um die weitere Planung auf ein Minimum zu reduzieren. Die Startpunkte sind mit dem Auto oder mit dem Linienbus erreichbar.

Bei dieser Gelegenheit: Fragen Sie Ihren Gastgeber, ob er Ihnen die kostenlose Gästekarte *Seiser Alm Live Mobilcard* aushändigen

kann. Mit dieser können Sie alle Regionalzüge in ganz Südtirol sowie die Nahverkehrsbusse (Stadt-, Überland- und Citybusse) kostenlos nutzen! Die Karte ist nach der ersten Aktivierung sieben Tage gültig (weitere Infos unter [www.seiseralm.it/de/info/ferienregion-seiser-alm-live.html](http://www.seiseralm.it/de/info/ferienregion-seiser-alm-live.html)). Leider ist die Nutzung des Almbusses der Linie 11 Compatsch–Saltria nicht inbegriffen. Bei den Zeitangaben im Buch handelt es sich immer um die reinen Gehzeiten ohne Pausen. Sie sind als Anhaltspunkte für Ihre Tourenplanung zu sehen, aber natürlich hat jede Wanderin und jeder Wanderer sein eigenes Tempo. Einige sind sehr schnell unterwegs, andere gehen eher gemütlich. Hinzu kommen weitere Einflüsse wie die persönliche Tagesform und das Wetter. An sehr heißen Tagen geht man langsamer als bei moderaten Temperaturen und bei Regen, Eis und Schnee verringert sich die durchschnittliche Geschwindigkeit zusätzlich. Tatsächlich gibt es für die Berechnung der Gehzeiten eine Norm (DIN 33466), die voraussetzt, dass ein Wanderer in einer Stunde 300 Meter im Aufstieg und 500 Meter im Abstieg zurücklegt sowie vier Kilometer in der Horizontalentfernung. Bei den Angaben der Gehzeiten im Buch habe ich diese Norm allerdings nicht so streng angewandt, sondern meine eigenen Erfahrungswerte als durchschnittlicher Geher in den Vordergrund gestellt.

Die Angabe der Höhenunterschiede gibt den absoluten Höhenunterschied vom tiefsten (meist der Start) zum höchsten Punkt wieder und nicht die Summe aller Steigungen und Gefälle.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Wandern und Entdecken der wunderschönen Natur im Naturpark Schlern-Rosengarten.

Jörg Hähnle

## *Südtirol*

Südtirol ist die nördlichste Provinz Italiens und zählt auf einer Fläche von 7 400 km<sup>2</sup> etwa 505 000 Einwohner. Zusammen mit der Provinz Trient bildet das Land die autonome Region Trentino-Südtirol. Etwa 100 000 Menschen leben in der Landeshauptstadt Bozen, welche zugleich die größte Stadt ist. Es folgen die Städte Meran mit etwa 39 000 Einwohnern und Brixen mit etwa 21 000 Einwohnern. Südtirol gehörte bis 1919 zusammen mit Nord- und Osttirol zum Habsburgerreich. Nach dem Ersten Weltkrieg kam das gesamte Gebiet südlich des Brenners zu Italien. Etwa 80 Prozent der Landesfläche gelten als gebirgig, 6 Prozent als besiedelbar und knapp unter 3 Prozent sind bereits besiedelt.

Heute genießt Südtirol weitreichende Autonomie-Rechte, das heißt, der Südtiroler Landesregierung sind Bereiche unterstellt, die in anderen Provinzen Italiens vom Staat geregelt werden. So kann die Landesregierung eigene Gesetze zum Beispiel für öffentliche Ämter, Gesundheits- und Sozialwesen, Schule und Kindergärten, Handwerk, Landwirtschaft und Straßenbau oder auch Fremdenverkehr und Gastgewerbe erlassen. Bereiche wie die Verteidigung, Polizei und Justiz bleiben in der Zuständigkeit des italienischen Staates. Es gibt drei offizielle Landes Sprachen, etwa 64 Prozent der Bevölkerung sind deutscher, 24 Prozent italienischer und 4 Prozent ladinischer Muttersprache. Ladinisch wird überwiegend in den Dolomitentälern Gröden, Gadertal, Fassatal im Trentino, Buchenstein und Ampezzo in der Provinz Belluno gesprochen, es handelt sich um eine rätoromanische Sprache. Interessant ist auch, dass etwa 98 Prozent aller italienischen Muttersprachler in den Städten wohnen.