



BERGSTEIGER
DÖRFER



Lungiarü

im Naturpark Puez-Geisler | Dolomiten



FSC zertifiziert

Dieses Papier stammt aus verantwortungsvollen Quellen.

www.fsc.org

Die Initiative „Bergsteigerdörfer“ ist ein Projekt des Österreichischen Alpenvereins, des Deutschen Alpenvereins, des Alpenverein Südtirol, des Slowenischen Alpenvereins (Planinska Zveza Slovenije) und des Club Alpino Italiano.

Inhalt

Bergsteigerdörfer und Alpenkonvention	04
Vorworte	06
Lungiarü – ti Parch Natural Pöz Odles Dolomites	08
Geschichtliches	10
Besonderheiten	15
Das Ladinische	22
Tourentipps Sommer	26
Tourentipps Klettern	37
Freiheit mit Rücksicht	39
Tourentipps Winter	40
Alternativen für weniger gutes Wetter	46
Anreise	48
Karten & Führer	48
Partnerbetriebe	49
Alm- und Schutzhütten	52
Wichtige Adressen	53
Impressum, Literatur, Bildnachweis	54
Bergrettung San Martin de Tor	55

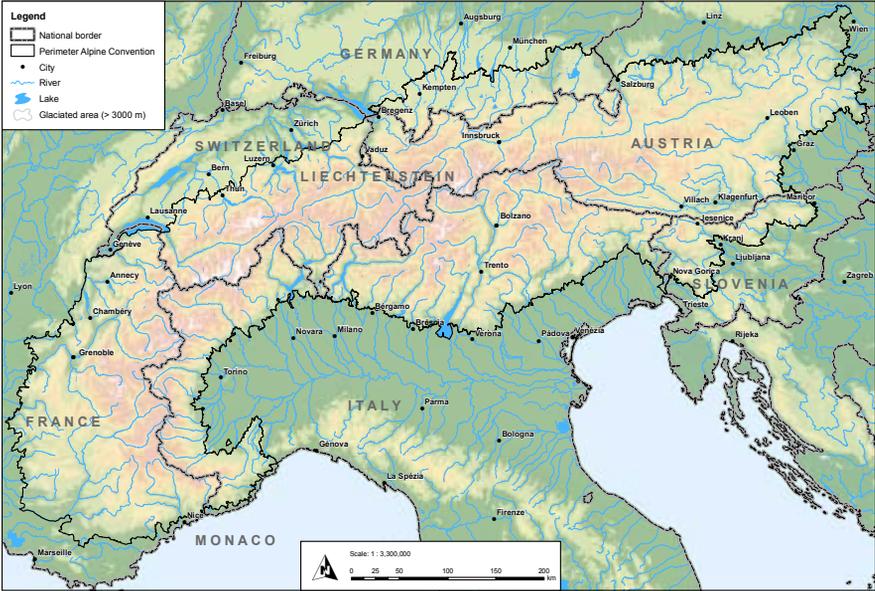


Druck gefördert durch die Gemeinde St. Martin in Thurn



Dolomites
San Vigilio

Bergsteigerdörfer. Mosaiksteine einer geliebten Alpenkonvention



Anwendungsbereich der Alpenkonvention; Quelle: 2. Alpenzustandsbericht der Alpenkonvention – Wasser, 2008; Autor: Umweltbundesamt Austria.

Die Alpenkonvention – ein völkerrechtlicher Vertrag der acht Alpenstaaten und der Europäischen Gemeinschaft; eine Vereinbarung mit höchsten Zielsetzungen für die nachhaltige Entwicklung im alpinen Raum, ein Meilenstein in der Geschichte des Umweltschutzes ... möchte man meinen. Ganz so ist es aber leider nicht.

Seit den 1950er Jahren, in denen die Idee zur Alpenkonvention erstmals in den Gründungsdokumenten der internationalen Alpenschutzkommission CIPRA aufscheint, bis zum Inkrafttreten 1995 und bis zum Beginn der Umsetzung 2002 war und ist es ein langer Weg. Aber gerade jetzt, wo die sozialen Probleme der Welt jeden Umweltschutzgedanken mehr denn je in den Hintergrund drängen, gewinnt die Alpenkonvention als Entwicklungsinstrument neue Bedeutung.

Es gilt, die Protokolle der Alpenkonvention wo auch immer möglich anzuwenden, nicht nur im Rahmen von Genehmigungsverfahren, sondern insbesondere im Hinblick auf innovative Ideen für eine nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung auf lokaler Ebene.

Der Österreichische Alpenverein war maßgeblich am Zustandekommen der Alpenkonvention mit ihren Protokollen beteiligt. Seit jeher versucht er, die Alpenkonvention für die breite Öffentlichkeit fassbar zu machen, sie von dem – zugegebenermaßen zum Teil sehr komplizierten Juristenlatein – loszulösen und in ganz konkreten Projekten mit der Bevölkerung umzusetzen. Eines dieser Beispiele ist die Initiative „Bergsteigerdörfer“. Im mittlerweile internationalen Projekt legen die Alpenvereine bereits bei der Auswahl der Bergsteigerdörfer in

Österreich, Deutschland, Italien und Slowenien besonderes Augenmerk auf die Geschichte der Gemeinden, auf ihre Entscheidungen in der Vergangenheit und ganz besonders auf ihre zukünftigen Entwicklungsziele.

Denn nicht jedes Bergsteigerdorf aus den Anfangsjahren des Alpentourismus ist bis heute ein solches geblieben. Viele Gemeinden haben sich ganz dem Wintertourismus verschrieben, haben die Berghänge planiert, entwässert, Speicherseen gegraben, gesprengt, Seilbahnen errichtet, Hotelburgen gebaut – „alles für den Gast“. Für die ortsansässige Bevölkerung resultiert daraus die Abhängigkeit von einem sich immer schneller drehenden Erschließungs-Kapital-Kreisels, dessen Höhepunkt noch nicht erreicht scheint.

Mit den Bergsteigerdörfern nehmen sich die projekttragenden Alpenvereine mit den Sektionen und dem Ständigen Sekretariat der Alpenkonvention sowie mit Hilfe anderer Partner aus öffentlicher Verwaltung und Tourismus jenen Gemeinden an, die sich bewusst für eine nachhaltige, eigenständige und selbstbewusste Entwicklung entschieden haben.

Merkmale aller Bergsteigerdörfer sind ihre Kleinheit und Ruhe, ihre Lage im Alpenraum mit einer entsprechenden Reliefenergie, ihr harmonisches Ortsbild, ihre alpine Geschichte, ihre gelebten Traditionen und ihre starke Alpinkompetenz. Zusammen mit den Sektionen des Alpenvereins wird an einer umfangreichen Angebotspalette an Aktivitäten, die ohne technische Hilfsmittel auskommen, gearbeitet. Je nach Charakter des Bergsteigerdorfes kann sich der Gast in einer weitestgehend unverbrauchten Landschaft aktiv erholen: Wandern, Bergsteigen, Klettern, Bouldern, Skitourengehen, Schneeschuhwandern, Langlaufen und Rodeln stehen auf

dem Programm. Auch abseits des Bergsports ist einiges geboten: Mit geführten geologischen oder ornithologischen Wanderungen, Besuchen von Bergwerksstollen, Museen und alten Werkstätten gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Oft reichen aber auch schon ein warmes, trockenes Plätzchen am Ofen, eine Tasse Tee und ein gutes Buch, zum Beispiel über die Alpingeschichte der Region, um einen verregneten Nachmittag zu genießen.

Kurzum, die Bergsteigerdörfer sollen eine Gästeschicht ansprechen, die sich Urlaubsorte aussucht, in denen es noch einigermaßen „normal“ zugeht. Gäste, die einen Aktivurlaub in der Natur erleben wollen, die Eigenverantwortung und Umweltbewusstsein mitbringen oder zumindest sehr offen dafür sind. Und mit dem Besuch in einem der Bergsteigerdörfer entsteht eine echte Symbiose: Denn während der Gast endlich den Alltag hinter sich lassen kann, werden in den Gemeinden Arbeitsplätze gehalten, können kleine Gastronomiebetriebe ihr Auskommen finden, werden Nächtigungen auf Schutzhütten gebucht, findet das regionale, kulinarische Angebot seine Abnehmer – und genau DAS entspricht einer gelebten Umsetzung der „Alpenkonvention“ – die Balance zwischen Schutz der Gebirgsregionen und einer nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung. Oberstes Ziel ist es, die Wertschöpfung in der Region zu halten und nicht an regionsfremde Investoren abzugeben.

Die Zeit wird zeigen, ob sich Geduld und Fleiß auszahlen, aber wir – das internationale Projektteam Bergsteigerdörfer – sind davon überzeugt: Die Bergsteigerdörfer können eine echte Vorreiterrolle für die Umsetzung der Alpenkonvention im Alpenraum einnehmen.

Bëgngnüs a Lungiarü!



Als AVS-Ortsstellenleiter bin ich sehr stolz auf die Aufnahme von Lungiarü in den Kreis der Bergsteigerdörfer. Unser kleines Dorf ist dieser Auszeichnung zweifelsohne würdig! Lungiarü ist authentisch und steht mit seinem natürlichen Umfeld im Einklang – ein sehenswerter Ort für jeden, der nach unberührter Natur sucht.

In den Dolomiten, die zu den einzigartigen Gebirgsgruppen der Ostalpen zählen, ist es heute keine Selbstverständlichkeit mehr, ein Landschaftsbild vorzufinden, das frei von Seilbahnen oder anderen Großbauten ist.

Giovanni Costa und Christoph Alfreider hatten die Idee, Lungiarü als Bergsteigerdorf vorzuschlagen. Einige Mitglieder der AVS-Ortsstelle, Mitarbeiter des örtlichen Tourismusvereins und engagierte Einheimische bilden zusammen eine lokale Arbeitsgruppe. Wir kümmern uns zusammen mit der AVS-Projektkoordination um die Umsetzung der Initiative vor Ort.

Besuchen Sie Lungiarü mit seinen einzigartigen Bergen, Wiesen, Wanderwegen und Klettersteigen. Gönnen Sie sich etwas und befreien Sie sich vom Stress und der Hektik des Alltages!

Elmar Dapoz
Ortsstellenleiter
AVS-Ortsstelle St. Martin in Thurn



Es freut mich sehr, dass unser Dorf Lungiarü das erste Bergsteigerdorf in den Dolomiten ist. Das Netzwerk der Bergsteigerdörfer setzt sich für einen nachhaltigen und umweltverträglichen Alpentourismus ein. Die Aufnahme von Lungiarü bedeutet eine große Aufwertung für die ganze Dorfgemeinschaft: Wir sehen es als Zeichen der Wertschätzung für die bisher geleistete Pflege des Dorfes und der Landschaft und können nun mit Stolz die Früchte dieser Arbeit ernten.

Lungiarü ist nicht nur in einer wunderbaren Natur- und Kulturlandschaft eingebettet, sondern auch ein bäuerlich geprägtes Dorf mit vielen Besonderheiten wie den traditionellen Viles oder dem Val di Morins/Mühlental. Das Dorf, das sich am Eingang zum Naturpark Puez-Geisler befindet, ist umgeben von Wiesen, Almflächen und Wäldern.

Wir freuen uns, Sie im Bergsteigerdorf Lungiarü willkommen zu heißen und wünschen Ihnen Erholung, Entschleunigung und bleibende Eindrücke.

Giorgio Costabiei
Bürgermeister
Gemeinde St. Martin in Thurn

Paisc dl alpinist tles Dolomites



Die alpine Landschaft und unsere gewachsene Kultur, die von den Menschen gelebt wird, sind unser Kapital. Diese Einzigartigkeit der Alpen ist schwer nachzuahmen. Der Alpenverein Südtirol zählt zu den Tourismus-pionieren, weil er es seit seiner Gründung den Mitgliedern aber auch unseren Gästen ermöglicht, „Berge zu erleben“.

Mit der Umsetzung der Initiative Bergsteigerdörfer trägt der AVS die Idee des Österreichischen Alpenvereins zur Regionalentwicklung und einem nachhaltigen Tourismus in den Alpen über die Grenzen nach Süden. Es freut mich, dass das Projekt in Südtirol mit dem Beitritt von Matsch 2017 erfolgreich Fuß gefasst hat. Die Bergsteigerdörfer sind eine wertvolle Stärkung für den Tourismus in Südtirol.

Die Initiative Bergsteigerdörfer ist gelebte Alpenkonvention und bietet Gemeinden, Orten und Talschaften eine Chance, ihre Zukunft selbstbewusst und nachhaltig zu gestalten und Bestehendes in Wert zu setzen.

Al me fej plajëi che le Südtirol fejes n ater vare devers de n svilup sostenibl cun l'adejiun de Lungiarü ala rëi di paisc dl alpinist.

Arno Kompatscher
Landeshauptmann von Südtirol

Es ist für uns eine besondere Freude Lungiarü als das erste Dorf in den Dolomiten und im ladinischen Sprachraum in den erlesenen Kreis der Bergsteigerdörfer aufnehmen zu können. „Lungiarü, ein bäuerlich geprägtes Bergdorf mit einer hochwertigen alpinen Natur- und Kulturlandschaft und mit einem hervorragenden stimmigen Gesamteindruck“, so die Begründung der Alpenvereine zur Wahl. Die ladinische Sprache, Kultur und Tradition sowie Besonderheiten wie die traditionellen Viles und auch La Val di Morins zeichnen den Ort zusätzlich aus. Lungiarü ist ideal für all jene, die Entschleunigung suchen und den sanften Tourismus bevorzugen. Herausragend für unser Südtirol gliedert sich neben Matsch nun auch Lungiarü in den Kreis der für den Alpenraum authentisch und intakt gebliebenen Orte ein.

Ich wünsche der Bevölkerung von Lungiarü, der Gemeindeverwaltung und dem Tourismusverein viel Freude und Erfolg und eine gedeihliche Weiterentwicklung dieses Projektes.

Georg Simeoni
Präsident
Alpenverein Südtirol (AVS)

Lungiarü

tl Parch Natural Pöz Odles | Dolomites



LAGE

Lungiarü (dt. Campill) liegt auf 1.400 Metern im Val da Lungiarü/Campiller Tal, einem Seitental des Gadertales in den westlichen Südtiroler Dolomiten. Er verläuft von der Ortschaft San Martin de Tor/St. Martin in Thurn in südwestlicher Richtung bis hin zur Puezgruppe. Lungiarü wird im Nordwesten von der Peitlerkofelgruppe, im Westen von der

Geislergruppe und im Süden von der Puezgruppe umschlossen.

Umgeben vom Naturpark Puez-Geisler (Dolomiten UNESCO Welterbe) verfügt Lungiarü nicht nur über atemberaubende Naturschätze, sondern gewährt auch einen guten Einblick in die ladinische Kultur.

GEMEINDE/FRAKTION

Drei Dörfer bzw. Fraktionen zählen zur Gemeinde San Martin de Tor/St. Martin in Thurn: Lungiarü/Campill, Antermëia/Untermoj und San Martin de Tor/St. Martin in Thurn. Das Gemeindegebiet erstreckt sich über 76 km² und zählt über 1.700 Einwohner, etwa 600 davon entfallen auf Lungiarü.

GEBIRGSGRUPPE

Die Puez- und Peitlerkofelgruppe befinden sich in den westlichen Dolomiten.



WICHTIGE GIPFEL

Piza de Pöz/Östliche Puezspitze	(2.913 m)
Piz Duleda	(2.909 m)
Pütia/Peitlerkofel	(2.875 m)
Picia Pütia/Kleiner Peitlerkofel	(2.813 m)
Capuziner	(2.736 m)
Col dala Soné	(2.633 m)
Piza de Antersasc	(2.471 m)
Crëp dales Dodesc/Zwölferkofel	(2.384 m)

SCHUTZHÜTTEN

Puezhütte	(2.475 m)
Schlüterhütte	(2.297 m)

ALMEN

Antersasc	(2.397 m)
Ütia Ciampcios	(2.030 m)
Ütia Vaciarà	(2.110 m)
Ütia Medalges	(2.293 m)



Geschichtliches



Historisches Foto von Lungiarü um 1900

Besiedelung

In welcher Zeit und von wo die ersten Siedler in diese Gegend gezogen sind, darüber gibt es heute nur Mutmaßungen. Frühere Generationen wussten zu erzählen, dass die ersten Bewohner von Lungiarü die *salvans* und die *ganes* gewesen sein sollen – damit befinden wir uns jedoch noch vollständig im Reich der Mythologie.

Archäologische Funde belegen, dass die Besiedlung des Campiller Tales schon um ca. 7000 v. Chr. begonnen hat. In den Sommermonaten wurden die Wiesen unter dem Pütia/Peitlerkofel von Jägern und Sammlern aufgesucht. Hier kamen Reste von Steinwerkzeugen ans Tageslicht, deren Rohmaterial zum Teil aus den Lessinischen Bergen bei Verona und vom Monte Baldo stammt. Zu den ersten Spuren von Menschen, die das Tal durchzogen oder sich in Lungiarü nieder-

gelassen haben, zählen eine Bronzefibel in Form eines Reiters, die noch zur Römerzeit gegossen wurde, und ein Ohrring. Wie viele Leute sich zur Römerzeit in dieser Region niedergelassen haben, ist schwer zu sagen. Eine größere Anzahl wird wahrscheinlich erst zur Zeit der Völkerwanderung vom Eisacktal über das Würz- und Kreuzjoch oder vom Pustertal gekommen sein.

Die letzte Einwanderungswelle erfolgte um das Jahr 1000. Zu dieser Zeit förderten die damaligen Grundherren die interne Kolonisierung der Täler, um den Bodenertrag und die Bevölkerungszahl zu vermehren. Aus dieser Zeit existieren auch die ersten schriftlichen Dokumente mit Grenzbeschreibungen. Im Jahr 1027 wird das Dorf Lungiarü zusammen mit der orografisch linken Seite des unteren Gadertales unter die Verwaltung des Bischofs von Brixen gestellt.

Der Bischof von Brixen war nicht nur kirchliche Obrigkeit, sondern auch Grundbesitzer und Richter. Seine Güter im Campiller Tal wurden vom Pfleger in Thurn bis zum Jahre 1803 verwaltet. Aus dem Jahr 1580 ist eine Zeichnung erhalten, die das Ergebnis der ausgedehnten Rodungstätigkeit dieser Zeit zeigt: An den südexponierten Hängen rund um das Dorf wurden Felder und Mähwiesen angelegt und von der höher gelegenen Waldweide und den Almten abgetrennt. Flurnamen mit dem Basiswort *runcé* (< lat. *runcare* = roden) wie *Plan da Runch*, *Chi Runc*, *Runciadücia* sind lebende Kulturzeugen, die an diese Rodungstätigkeit erinnern. Neben einer allgemeinen Bodenverbesserung strebte man mit der Abholzung der Wälder die Nutzung der am günstigsten gelegenen Flächen an. Die urkundliche Nennung von Hofnamen im 14. Jahrhundert wie z.B. *Col de Tolp*, *Corona*, *Costa*, *Seres* und *Trisöra* lässt auf eine stabile Besiedlung in dieser Zeit schließen. Im Volksmund wird *Tolp*, ein Hof oberhalb des Weilers *Vi*, als älteste Siedlung von *Lungiarü* angesehen.

Die erste sichere Erwähnung des Dorfes *Lungiarü* reicht auf das Jahr 1312 mit

dem Namen „*Campil*“ zurück, wohl auszusprechen als „*Ciampëil*“, heute „*Ciampëi*“. Der Name „*Lungiarü*“ hingegen tritt erstmals in einer Urkunde des Jahres 1831 auf, was aber nicht ausschließt, dass die Bevölkerung diesen Namen schon vorher gebraucht hat.

Im Jahre 1349 ist erstmals auch die Rede von einer Wirtsfrau: „*Elspet*“ (*Elisabeth*), die Wirtin *Simons von Campill*. Wie aus der Pfarrchronik hervorgeht, stand das erste Gasthaus beim heutigen Hof „*Osti Vedl*“ (*Alter Wirt*).

Infolge der Säkularisierung der Verwaltung und Gerichtsbarkeit im 19. Jahrhundert gingen die Güter des Bischofs von Brixen schließlich rechtlich auf den Staat über. Die Ortschaften *San Martin de Tor* mit *Picolin*, *Lungiarü*, *Antermëia* und *Rina*, die früher das Gericht *Thurn an der Gader* bildeten, wurden zu einer einzigen Gemeinde zusammengesetzt. Im Jahre 1854 wurden *Lungiarü* und *Rina* von *San Martin de Tor* abgetrennt, um jeweils eine eigene Gemeinde zu bilden. Im Jahre 1930 wurde *Lungiarü* wieder zu *San Martin de Tor/St. Martin in Thurn* geschlagen und *Rina* kam zur Gemeinde *Mareo/Enneberg*.



Das Dorf *Lungiarü/Campill* mit der Kirche in einer Darstellung aus dem Jahre 1580. Die Zeichnung wurde unter *Matthäus Prack*, Pfleger des Gerichtes *Thurn an der Gader*, angelegt.

Kirche

Im Jahr 1371 wurde erstmals die Existenz eines Gotteshauses in Lungiarü erwähnt. Die Kirche war dem hl. Jodok und der hl. Luzia geweiht. Damals versprach der Pfarrer von La Pli de Mareo/Enneberg jährlich acht Messen in der Kirche von Lungiarü zu lesen und andere Seelsorgearbeiten zu verrichten. Dieser erste Bau wurde durch einen gewaltigen Murbruch um das Jahr 1490 jedoch vollkommen zerstört. Die Kirche wurde daraufhin an sicherer Stelle weiter taleinwärts an ihrem heutigen Standort im gotischen Stil erbaut. Als diese zweite Kirche bald zu klein war, wurde laut Pfarrchronik in den Jahren zwischen 1862–1864 der heutige Kirchenbau im neuromanischen Stil errichtet.

Katastrophen

Neben den Kriegen, Seuchen und Dürren, die viele Tote und schwere Notlagen verursachten, musste Lungiarü mehrere Unwetterkatastrophen erdulden. Vor über 500 Jahren im Jahr 1490 wurde die erste Kirche und mit ihr sicherlich ein Teil der Dorfsiedlung durch einen Murbruch zerstört. Ebenso vor 100 und vor 45 Jahren, als Überschwemmungen und Murbrüche große Schäden an Feldern und Gebäuden verursachten. Bei den Schneekatastrophen von 1916/17, 1951 und 1986 rissen große Lawinenabgänge Gebäude mit sich und bedrohten ganze Weiler. 1942 gingen bei der großen Feuerbrunst im Ortszentrum ein Gasthof und mehrere Wohn- und Wirtschaftsgebäude in Flammen auf und der gesamte Dorfkern war in höchster Gefahr.



Das erste Gasthaus in Lungiarü wurde schon 1349 erwähnt.



Hans Pescoller nach der Erstbesteigung der Nordwand am Capuziner 1971

Alpinismus – Gestern und heute

Der Pütia/Peitlerkofel (2.876 m) wurde schon von Johann Santner 1884 als „Aussichtspunkt ersten Ranges“ bezeichnet. Wegen seiner Randlage gilt der weithin sichtbare markante Gipfel als nordwestlicher Eckpfeiler der Dolomiten. Kaum bekannt ist, dass er sich zur Gänze im Fraktionsgebiet von Lungiarü befindet und dessen Hausberg ist. Die meisten Kletterrouten befinden sich auf seiner Nordseite, wie die Messner-Route an der direkten Nordwand im VI. Schwierigkeitsgrad, benannt nach den Erstbesteigern Reinhold und Günther Messner im Jahr 1968 aus dem benachbarten Villnösstal. Auch an der Nordseite befindet sich die am meisten bestiegene Hruschka-Route im IV.–V. Schwierigkeitsgrad. Der in Lungiarü geborene Hans Pescoller beschrieb in seinem Tourenbuch

die Besteigung der Peitler-Nordwand über die Hruschkaföhre zusammen mit Heini Holzer im Jahr 1968 als „Erfüllung seines ehemaligen größten Bergwunsches“. Hans Pescoller, Autor von Tourenführern und Bildbänden, war 1963 Erstbesteiger der Nordostwand des Crëp dales Dodesc/Zwölferkofel (2.403 m) im III. Schwierigkeitsgrad und 1971 der Nordwand am Capuziner (2.710 m) zusammen mit Hans Steger im V. Schwierigkeitsgrad. Dass der Pütia/Peitlerkofel noch immer alpinistisch interessant ist, zeigen die Erstbegehungen im Jahr 2015 an der Südwand „Traverso al Cielo“ von Simon Kehrer und Christoph Hainz im Schwierigkeitsgrad 7b (obbl. 6c) und die Route „Fornella Express“ am Peitlerkofelturm im VII. Schwierigkeitsgrad von Alex und Kurt Pfattner.

Die AVS-Ortsstelle San Martin de Tor/St. Martin in Thurn

Die erste Sektion im Gadertal wurde bereits im Jahre 1886 gegründet, damals im Deutsch-Österreichischen Alpenverein unter Jan Batista Alton aus Calfosch/Kolfuschg. Mit dem 1. Weltkrieg wurde das Vereinswesen verboten. Diese Situation währte bis zum 2. Weltkrieg, auch wenn in der Zwischenzeit das Bergsteigen ohne offizielle Vereinsstruktur weiter betrieben wurde. Im Jahre 1954 wurde der Alpenverein CAI Val Badia gegründet und bald darauf der AVS Mareo/Enneberg und AVS La Val/ Wengen, beide als Ortsstellen der Sektion Bruneck.

Die Alpenvereine des Gadertales, AVS und CAI sind seit 2012 in einem Verein, der Lia da Munt Ladinia Val Badia, zusammengeschlossen.

Am 20. Mai 2016 wurde die Ortsstelle San

Martin de Tor/St. Martin in Thurn gegründet, Ortsstellenleiter ist Elmar Dapoz aus Lungiarü. Die Ortsstelle zählt derzeit 236 Mitglieder, wobei ca. ein Drittel Lungiarü anzurechnen ist.

Am 1. Juni 2016 wurde ein weiterer Schritt gesetzt: Die AVS-Ortsstellen Mareo/Enneberg und La Val/Wengen schlossen sich mit den neu gegründeten Ortsstellen San Martin de Tor/St. Martin in Thurn und der Ortsstelle Fodom/Buchenstein zusammen und gründeten die neue AVS-Sektion Ladinia. Die 130-jährige Geschichte des Alpenvereins im Gadertal hat einen kontinuierlichen Aufbau erfahren und aus den bescheidenen Anfängen ist die Interessensgemeinschaft zu einer großen Familie gewachsen. Mit den Ortsstellen zählt die Sektion Ladinia mittlerweile 1.367 Mitglieder, Tendenz steigend.



Gruppenfoto Gründungsfeier Sektion Ladinia 2016

Besonderheiten



Die Viles finden sich überwiegend auf den klimatisch begünstigten Südhängen über dem Dorfkern im Talboden. Im Bild der Weiler Seres.

Das ladinische Dorf Lungiarü zeichnet sich durch seine hochwertige Natur- und Kulturlandschaft sowie durch seine Lage am Fuße der Dolomiten aus.

Ladinische Sprache

Das Gadertal – somit auch Lungiarü – gehören zu den fünf dolomitenladinischen Tälern in Italien. Hier wird Ladinisch (ladin) gesprochen. Seit 1951 ist das Ladinische in der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol als eigene Sprachgruppe anerkannt. Entstanden ist die Sprache, als die Römer die Regionen entlang des Alpenhauptkammes eroberten. Die Urbevölkerung hat in den nachfolgenden Jahrhunderten das Volkslatein der römischen Soldaten, Beamten und Händler in ihren Wortschatz integriert. Die übernommene lateinische Sprache wandelte sich so allmählich zum Ladinischen. Das Ladinische gehört damit zur Familie der romanischen Sprachen.

Viles – Jahrhundertealte Siedlungskultur

Weitum bekannt sind vor allem die Viles, die zu den ältesten Siedlungen dieses Gebietes gehören. Die Viles sind Gehöftegruppen bzw. Weiler, die an den Hängen auf der Sonnenseite errichtet wurden. Viele Hofnamen reichen bis ins 13. und 14. Jahrhundert zurück. Sie gehören zu den wertvollsten Kulturzeugnissen des Campiller Tales und sind heute beliebte Ausflugsziele: Lagoscel, Ví, Grones, Seres und Miscí. Die Viles wurden in Rodunginseln, wo der Wald dem Getreide- und Ackeranbau weichen musste, bis auf knapp 1.600 Metern Höhe erbaut. Das typische Bauernhaus besteht aus einem gemauerten Untergeschoss und einem vorkragenden Obergeschoss aus Holz, wodurch es die eigentümliche „Pilzform“ erhält. Unmittelbar an das Wohnhaus schließt meist das Wirtschaftsgebäude an. Mindestens drei Bauernhöfe sind dabei nicht allein durch bauliche Nähe und gemeinsame Einrichtungen wie Durchgänge und Innenhöfe, sondern auch durch eine ökonomische

Beziehung zueinander verbunden, wie durch einen gemeinsamen Backofen und Brunnen und durch gemeinsame Nutzungsrechte. Diese Siedlungsdenkmäler zeugen vom Zusammengehörigkeitsgefühl und sparsamen Umgang mit dem Boden als einst einziger Lebensgrundlage. Eine besondere Note verleihen den kompakten Weilern die noch gut erhaltenen sieben bis acht Meter hohen Trockengestelle, die Favas – auch als Harfen bekannt –, die für die Trocknung von Getreide und Futterbohnen verwendet wurden.

Val di Morins/Mühlental

Von alters her musste sich die Bevölkerung dieses entlegenen Bergtales auf die eigenen Ressourcen besinnen. Ein weiterer Ausdruck für die einstige Selbstversorgung und wirtschaftliche Unabhängigkeit in Lungiarü sind vor allem die zahlreichen Wassermühlen. Südtirolweit gibt es nur wenige Bergbachläufe, an denen Haus- oder Bauernmühlen noch

in so stattlicher Anzahl anzutreffen sind. Die am besten erhaltenen Mühlen befinden sich südlich des Dorfes am Seresbach, wo sich nach Westen hin ein kleines Tal öffnet. Hier stehen bachaufwärts insgesamt acht perlenschnurartig aneinandergereihte Getreidemühlen. Nach einer Generalsanierung erfreuen sie sich eines sehr guten baulichen Zustandes und sind auch voll funktionstüchtig. Von den einst vorhandenen Venezianersägen und Hammerschmieden hingegen zeugen heute nur mehr spärliche Reste.

Infolge des starken Rückganges im Getreideanbau, der agrarischen Umstellung auf die Viehwirtschaft und nicht zuletzt auch wegen der Ableitung der Bäche zur Stromgewinnung ist es in den letzten 20 bis 30 Jahren aber auch um die Mühlen im Val di Morins/Mühlental recht still geworden.



Blick in das Mahlwerk einer Getreidemühle im Val di Morins/Mühlental



Auf den Dolomitenfelsen fühlen sich auch tierische Kletterspezialisten wohl: die Gämsern.

Cialciara

Symbolhafte Objekte für die einstige Autarkie sind auch die Kalkbrennöfen (lad. cialciara). Ihre Verbreitung lässt sich in Lungiarü auf etwa acht bis neun Stück schätzen. Beim Besuch der Standorte fällt ins Auge, dass die Öfen immer abseits der Siedlungen – zumeist im Walde, wo auch reichlich Holz zum Heizen vorhanden war – errichtet wurden. Darüber hinaus wurden vor allem jene Plätze vorgezogen, wo das erforderliche Kalkgeröll in möglichst greifbarer Nähe und auch in hinlänglicher Quantität anzutreffen war. Kalk gebrannt wurde in Lungiarü besonders im Frühjahr vor dem Beginn der Feldarbeit und auch im Herbst. Die Kalkbrennöfen wurden nicht gewerblich betrieben, sondern lediglich zur Deckung des Eigenbedarfes bei anfallenden Bautätigkeiten.

Naturpark Puez-Geisler

Lungiarü liegt am Eingang zum Naturpark Puez-Geisler. Der Naturpark wurde im Jahre 1978 ausgewiesen und 1999 auf die heutige Größe von 10.722 ha erweitert. Mehr als die Hälfte des Fraktionsgebietes von Lungiarü liegt im Naturpark Puez-Geisler. Im Norden wird das Parkgebiet vom Würzjoch, im Süden vom Grödner Joch, im Osten vom Gadertal und im Westen vom Villnösstal und Gröden begrenzt. Aufgrund seiner interessanten Geologie wird dieses Schutzgebiet auch als „Geschichtsbuch der Erde“ bezeichnet: Sämtliche für die Dolomiten typischen Gesteinsarten, Ablagerungsschichten und Verwitterungsformen finden sich hier. Aber auch die Fauna und die Flora des Naturparks weisen eine einzigartige Artenvielfalt auf. Seit 2009 ist der Naturpark Puez-Geisler Teil des Dolomiten UNESCO Welterbe.

Artenreiche Bergwiesen, Almen und Lärchenwälder

Rund um Lungiarü wechselt das Landschaftsbild von der lieblichen Tallandschaft zum typischen alpinen Hochgebirge ab. Am Fuße der bekannten Dolomitenmassive Pütia/Peitlerkofel oder den Gipfeln der Puezgruppe breiten sich artenreiche Bergmähder aus. Ausgedehnte Waldbestände mit Latschen, Lärchen und Zirben runden das Bild ab.

Die traditionellen Bewirtschaftungsformen haben es ermöglicht, ein wirkliches ökologisches und landschaftliches Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur zu erhalten. Die Almwirtschaft hat – wie in ganz Südtirol – auch in Lungiarü eine lange Tradition und zählt zu den ältesten Nutzungsformen im Alpenraum. Bei Wanderungen auf Almen

wie Antersasc, Funtanacia, Medalghes, Poz oder Munt de Ví besteht die Möglichkeit, in authentische Almhütten ohne Massenabfertigung einzukehren und mit den bäuerlichen Wurzeln dieser Gegend in Berührung zu kommen.

Der Wald hat in Lungiarü immer vielfältige Formen der Nutzung durch den Menschen erfahren. Als eine Besonderheit der Landschaft gilt jedoch der Lärchenwald mit seinen aufgelockerten Beständen. Eng verzahnt mit der traditionellen landwirtschaftlich genutzten Umgebung im Bereich der Viles leistet der Lärchenwald eine wichtige Schutzfunktion. Die Geschichte der Bewohner von Lungiarü ist mit der Geschichte des Waldes untrennbar verknüpft. Vor allem in der mittelalterlichen Landschaft spielte hier



Lärchenwald im goldenen Herbstkleid

der Wald eine wichtige Rolle: Jahr für Jahr waren die Siedler bemüht, die Fläche des Kulturlandes um ein neues Stück zu erweitern. Es entstanden auf diese Weise kleine Rodungsinseln mit den ersten Bauernhöfen. In Lungiarü wurde so im Laufe der Jahrhunderte durch den Einfluss des Menschen aus einer Naturlandschaft eine Kulturlandschaft, die durch wechselnde Nutzung stetig ihr Gesicht verändert hat.

Erwähnenswert sind für Lungiarü auch die beiden unter Landschaftsschutz gestellten Quellgebiete Les Cialdiros und Lagac auf 1.580 Metern.

Campiller Schichten

Lungiarü weist zwei geologische Besonderheiten auf: die bei Picolin/Pikolein verlaufende Grenzlinie zwischen dem Quarzphyllit und dem Dolomitgestein und die bekannten Campiller Schichten (lad. func da Lungiarü). Letztere türmen sich im Campiller Tal mit einer Mächtigkeit von etwa 300 Metern auf. Es ist eine sandig-mergelig-kalkige Gesteinsart von rötlicher Tönung mit Fossilien wie Muscheln und Gastropoden. In den Campiller-Schichten eingelagert sind die Bellerophon-Schichten, die eine Mächtigkeit von bis zu 100 Metern erreichen.



Im Naturpark Puez-Geisler finden sich alle für die Dolomiten typischen Gesteinsarten.



Trachten sind gelebtes Brauchtum.

Tradition und Brauchtum

Das Campiller Tal zählt zu jenen dolomitenladinischen Tälern, die noch an Bräuchen und Traditionen festhalten. Sie haben in der dörflichen Gemeinschaft einen hohen Stellenwert. Die meisten Bräuche und Traditionen folgen dem Jahreslauf und größtenteils dem kirchlichen Kalender. Wegen der Abgeschiedenheit des Tales und des geringen Touristenstromes ist in Lungiarü das heimische Brauchtum noch in einer sehr authentischen Form erhalten geblieben.



Landwirtschaft, Handwerk und Tourismus

In Lungiarü standen über Jahrhunderte fast ausschließlich die traditionelle Land- und Almwirtschaft und das dörfliche Handwerk im Mittelpunkt des Erwerbslebens. Früher gingen viele Handwerker auf die „Stör“, die Materialien und Werkstoffe wurden in heimischer Arbeit hergestellt. Importiert wurde fast nichts. Dadurch hat sich eine solide Handwerkstradition entwickelt, die häufig vom Vater auf den Sohn übergegangen ist. Auch heute noch gibt es in Lungiarü Betriebe, die in dieser Tradition stehen.

Erst im Laufe der letzten 30 bis 40 Jahren ist der Tourismus in Lungiarü als wirtschaftlicher Faktor dazugekommen. Das Unterkunftsangebot weist kleine Strukturen in Form von Familienbetrieben auf, die für ein besonders herzliches Verhältnis zwischen Betreibern und Gästen sorgen. Es ist gelungen, eine kleine aber feine Sommer- bzw. Wintersaison auf die Beine zu stellen.

Vergleicht man die Vergangenheit mit der Gegenwart, hat das bäuerlich geprägte Lungiarü mit seiner typischen Kulturlandschaft bis heute zwar sein Gesicht verändert, es aber nicht verloren. Dies muss auch das Ziel für die Zukunft sein: Auf eine gesunde und nachhaltige Entwicklung hinzuarbeiten, damit die Einheimischen auch weiterhin sagen können: „Hier gefällt es mir, hier will ich auch weiterhin bleiben“.



Viele Bräuche und Traditionen sind mit der Stube verbunden, dem Mittelpunkt des familiären Lebens auf den Höfen.



Bauern auf den Pra de Pütia/Peitlerwiesen

Das Ladinische

Sprache als Teil der Identität

Das Ladinische (lad. Ladin), auch Rätoromanisch genannt, ist in seiner Grundsubstanz eine romanische Sprache, also mit dem Französischen, Italienischen, Spanischen usw. verwandt. Entstanden ist die Sprache in jener Zeit, als die Römer die Regionen entlang des Alpenhauptkammes ihrem Reich einverleibten. Die vorrömische Urbevölkerung hat in den nachfolgenden Jahrhunderten das Volkslatein der römischen Soldaten, Beamten und Händler in ihren Wortschatz integriert.

Die übernommene lateinische Sprache formte sich unter den Einflüssen der nördlichen

und südlichen Nachbarn allmählich zum Ladinischen um.

Ursprünglich gab es ein geschlossenes ladinisches Sprachgebiet, das von der Donau im Norden bis zum Gardasee im Süden und vom St.-Gotthard-Pass im Westen bis Triest im Osten gereicht hat. In der Zeit der Völkerwanderung erfolgten jedoch eine Einengung des Sprachgürtels und eine Assimilierung von Teilen der ladinischsprachigen Bevölkerung. In der Folge kam es zu einer Unterbrechung zwischen den Dolomitenladinern mit jenen in Gräubünden und jenen im Friaul.



Karte des ladinischen Sprachgebietes in den Dolomiten

Die ca. 30.000 Dolomitenladiner verbindet nicht nur ihre Sprache, sondern auch die einzigartige Dolomitenlandschaft. Das Gebiet umfasst rund um den Sellastock neben dem Gadertal in Südtirol auch Gröden sowie das Fassatal im Trentino, Buchenstein und Cortina d' Ampezzo in der Provinz Belluno (Venetien). Galt das Ladinische früher noch als Dialekt, ist es heute in Südtirol neben Deutsch und Italienisch als dritte Landessprache anerkannt und wird in den Schulen der ladinischen Ortschaften im Gadertal und im Grödner Tal als Pflichtschulfach gelehrt. Damit gerate Sprache und Kultur nicht in Vergessenheit. Außerdem wird die Sprache durch verschiedene Publikationen und regelmäßige Radio- und Fernsehsendungen gefördert.



Die ladinische Fahne ist Ausdruck von Bewusstsein und Identität.

So klingt Gadertaler Ladinisch:

Bitte (als Antwort auf „Danke“) =
nia da dí!; de nia!
Bitte! (als Bitte) = prëitambel!
Danke = dilan!
Es ist schönes Wetter. = al é bel tëmp
Es ist warm. = al é cialt
Es regnet. = al plöi
Es schneit. = al nëi
Es weht der Wind. = al vá da vënt
Haben Sie gut geschlafen? = Ęise dormí
bun?
Wie geht es? = co vára pa?
Gut/schlecht = bun/mal
Gute Nacht = bona nôt
Guten Abend = bona séra
Guten Nachmittag = bun domisdé!
Guten Tag = bun de

Sprechen Sie Ladinisch/Deutsch? = Baiëise
ladin/todësch?

Ich möchte ein Einbettzimmer. = i oress na
ciamena da un n let

Wohin gehen Sie heute? = Olá jëise pa
incö?

Bergschuhe = cialzá da munt

Bergspitze = piza dl crëp

Bergwanderung = jita sö por munt

Klettern = jí a crëp, jí a arpizé

Kletterschuhe = cialzá da jí a crëp

Kletterseil = corda da arpizé

Kommst du zum Mittagessen? = vëgneste
a marëna?

Schutzhütte = ütia da munt

Sehen wir uns beim Abendessen?

= S'odun pro cëna?

Das Ladinische

Kurze Grammatik:

ESTER (sein)

Präsens/Indikativ

lö sun – ich bin

Tö es – du bist

Ēl/ëra é – er/es/sie ist

Nos sun – wir sind

Os sëis – ihr seid

Ēi/ëres é – sie sind

AVËI (haben)

Präsens/Indikativ

lö á – ich habe

Tö as – du hast

Ēl/ëra á – er/es/sie hat

Nos un – wir haben

Os ës – ihr habt

Ēi/ëres á – sie haben

Die Zahlen:

0 – zero

1 – un

2 – ðui

3 – trëi

4 – cater

5 – cinch

6 – sis

7 – set

8 – ot

9 – nü

10 – diesc

20 – vint

30 – trënta

40 – caranta

50 – cincanta

60 – sesanta

70 – setanta

80 – otanta

90 – nonanta

100 – cënt

1000 – mile



Im nachfolgenden Gedicht ruft der Romanist und Heimatkundler Janbatista Alton (1845-1900) aus Calfosch/Kolfuschg seine Landsleute auf, für die ladinische Sprache Sorge zu tragen, sie an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben und wie einen wertvollen Schatz zu hüten.

Der Aufruf ist heute aktueller denn je und soll alle Ladiner zum Nachdenken über den Wert ihrer Muttersprache anregen, damit sie sich für deren Pflege und Erhaltung verwenden.

*Oh, prosc Ladins,
d'osc bel lingaz tignide cunt!
Tignide cunt plü che i podëis dl tesur,
che é plü prezios de tröp co döt le lüch da
Sompunt
Co plü de chël che regnëia le mon:
arjënt y or!*

*Oh, brave Ladiner,
haltet eure schöne Sprache in Ehren!
Wahrt diesen Schatz so gut ihr könnt,
der weitaus wertvoller ist als der ganze Hof
Sompunt,
auch mehr als das, was die Welt beherrscht:
Silber und Gold!*

Ciastel de Tor/Schloss Thurn

Untrennbar verbunden mit der Geschichte von Lungiarü ist auch das Ciastel de Tor/Schloss Thurn. Da im Gericht „Thurn an der Gader“ der Bischof von Brixen Grundbesitzer und Richter war, unterlag auch das Campiller Tal seiner Verwaltung. Die Güter und Besitztümer wurden vom bischöflichen Gerichtspfleger, der auf dem Ciastel de Tor/Schloss Thurn saß, verwaltet.

Das Schloss liegt auf einer kleinen Anhöhe oberhalb des Dorfes San Martin de Tor/St. Martin in Thurn und gilt als das geschichts- und symbolträchtigste Bauwerk des Gadertales.

Es handelt sich um eine Anlage, deren Geschichte bis in das 12. Jahrhundert zurückreicht. Romanische, gotische, barocke und neuzeitliche Bauelemente erzählen die Vergangenheit dieses Schlosses, das einst Verwaltungsmittelpunkt des Gerichtes war. Durch die Säkularisierung im Jahre 1803 kam das Schloss in Privatbesitz zweier St. Martin Bauernfamilien, deren Nachkommen es bis zum Jahre 2000 noch bewohnt haben. Im Jahre 1997 wurde die gesamte Schlossanlage vom Land Südtirol käuflich erworben. Heute ist im Schloss das Museum Ladin, das Landesmuseum für die Kultur und Geschichte der ladinischen Volksgruppe, untergebracht.



Das Ciastel de Tor/Schloss Thurn beheimatet das Ladinische Landesmuseum in San Martin de Tor/St. Martin in Thurn.

Tourentipps Sommer



Von gemütlich bis Adrenalin pur – Wanderungen für alle Ansprüche

Das naturbelassene Lungiarü ist ein wahres Kleinod für Erholungssuchende, Wanderer und Bergsteiger. Eingebettet in die atemberaubende Kulisse der Dolomiten – seit 2009 UNESCO-Weltnaturerbe – finden sich hier zahlreiche Tourenmöglichkeiten. Extrem, gemütlich oder einfach nur zum Seele baumeln lassen. Rund um das Bergsteigerdorf abseits von der Hektik des Alltages kommt garantiert jeder Naturliebhaber auf seine Kosten.

Die nachfolgenden Angaben zu Zeit- und Höhenunterschied beziehen sich immer auf die eigentliche Tour, nicht auf die Varianten und sind als Richtwert zu verstehen.

Für die anspruchsvollen Touren ist immer die Verwendung von Kartenmaterial empfohlen. Die Wanderungen und Bergtouren sind nach Ausgangspunkten gruppiert.



Artenvielfalt erleben auf den Bergwiesen von Lungiarü.



Panorama genießen am Dolomiten Höhenweg.

WEITWANDERUNGEN

Dolomiten Höhenweg Nr. 2 – Von Brixen in Südtirol nach Feltre in Venetien

Eine spektakuläre Höhenwanderung mit unvergesslichen Ausblicken!

Auch „Weg der Sagen und Legenden“ genannt, bietet der Dolomiten Höhenweg Nr. 2 neben abwechslungsreichem Wandern und Klettern auch einige kulturelle Höhepunkte. Der Startpunkt liegt in der Bischofsstadt Brixen, eine der ältesten Städte Tirols, das Ziel ist der Fluss Piave mit der kleinen Stadt Feltre. Die Höhenwanderung verteilt sich auf rund 185 Kilometer über drei Provinzen (Bozen, Trient und Belluno) sowie zehn Gebirgsgruppen (Plose, Peitlerkofel, Geisler, Puez,

Sella, Padon, Marmolada, Bocche, Pala, Feltriner Alpen). Zwei Etappen verlaufen zum Teil auf dem Gebiet von Lungiarü: Würzjoch–Schlütterhütte–Puezhütte. Ausgelegt ist der Höhenweg erfahrungsgemäß auf etwa vierzehn Tage. Für Rast und Ruh sowie Speis und Trank ist mit 18 bewirtschafteten Hütten und zwei Biwaks ausreichend gesorgt. Weitere Informationen unter:

www.dolomiten-hoehenweg.net



Val di Morins/Mühlental

RUNDWEGE

1. Roda dles Viles

Bei der Roda dles Viles handelt es sich um eine gemütliche Wanderung vom Dorfzentrum zu den charakteristischen ladinischen Viles. Entdecken wir die traditionellen Höfe dieser Gegend und ihre typische Bauweise mit Wirtschaftsgebäuden, Stadel, Backofen und Mühle, tauchen wir ein in die jahrhundertealte Bergbauernkultur. Auf den Feldwegen zwischen den Viles können wir noch Natur erleben und einen herrlichen Rundblick auf die umliegende Bergwelt genießen. Die Wanderwege verlaufen ohne große Steigungen, sodass dieser Ausflug für alle gut geeignet ist.

Höhenunterschied: 684 m, Zeit: 4 h

2. Val di Morins/Mühlental

Das Tal entlang des Seresbaches wird wegen der vielen Wasserkraftmaschinen auch Mühlental genannt. Die Mühlen wurden nur im Herbst über den notwendigen Zeitraum, um das Korn zu mahlen, in Betrieb genommen. Am Rande des Naturparks Puez-Geisler und am Fuße des Pütia/Peitlerkofels zählen das Mühlental und die Weiler Seres und Miscí zu den interessantesten ländlichen Siedlungsformen des Gadertales. Der Rundweg beginnt an der kleinen Brücke am Seresbach bei der ersten Mühle. Der Rückweg führt abseits des Baches zum Weiler Seres und zum Kalkofen.

Höhenunterschied: 100 m, Zeit: 45 min



Open Air Museum

WANDERUNGEN

Ausgangspunkt Dorfzentrum

1. Lungiarü – Spizan – Lungiarü 1.835 m

Hierbei handelt es sich um eine herrliche Rundwanderung über den Ostkamm von Lungiarü. Vom Zentrum aus führt die Strecke zunächst über die Hauptstraße talauswärts. Von Ties geht es rechts über eine Forststraße Richtung Chi Jus, von dort aus weiter nach Süden über Spizan (1.835 m). Die fantastische Aussicht auf das gesamte Campiller Tal sowie auf die Nachbargemeinden La Val/Wengen und Badia/Abtei genossen, gelangt man der Richtung Cëindles folgend bis nach Jewel. Von dort erfolgt die Rückkehr über die Rodelbahn bis nach Lungiarü.

Höhenunterschied: 440 m, Zeit: 4-5 h

2. Lungiarü – Göma 2.111 m

Bei dieser Tour fahren wir mit dem Linienbus Richtung Nachbardorf Antermëia/Untermoj bis zur Haltestelle „Plans da Mirí“. Dort geht man ein kurzes Stück gegen die Fahrtrichtung zurück und trifft bald auf den Weg Nr. 35 (Forcela de Göma). Durch den Wald steigen wir auf nach Göma, wo wir auf den Peitlerkofel-Rundweg stoßen. Von dort geht es über wunderbare Bergwiesen abwärts bis zur Forststraße, die weiter Richtung Ví bis Lungiarü führt.

Diese Forststraße wird auch „Open Air Museum“ genannt, bietet sie doch neben einer gemächlichen Wanderung interessante Einblicke in die heimische Kulturszene: Entlang des Weges finden sich nämlich zahlreiche aus Holz gefertigte Kunstwerke, Skulpturen

und Fassadengestaltungen eines heimischen Künstlers.

Als Alternative führt der Rückweg von Göma zur Ütia Vaciera Hütte (den Weg 4A bis in das Val di Morins/Mühlental nehmen) wieder ins Dorf zurück.

Höhenunterschied: 650 m, Zeit: 4 h

Ausgangspunkt Pares

3. Munt d'Adagn 2.293 m

Eine durchaus empfehlenswerte Tour auch für Familien mit Kindern!

Vom Parkplatz Pares starten wir auf der Forststraße Nr. 5 taleinwärts. Nach ca. 1 km nehmen wir die Abzweigung rechts und wandern entlang des Forstweges durch den kühlen Wald bis sich der Blick zu den ersten Almwiesen eröffnet. Von dort ist es nicht mehr weit zur bewirtschafteten Ütia Ciampcios Hütte. Das nächste Ziel ist die Medalges Alm. Wer noch genügend Kraftreserven übrig hat, kann sich auch den Gipfel Piza de Medalges (2.454 m) mit einer wunderschönen Sicht auf das Villnösstal vornehmen. Der Rückweg erfolgt zunächst über den gleichen Weg bis zur Waldgrenze. Von dort aus folgen wir der etwas flacheren Forststraße Nr. 5A bis zum Parkplatz.

Höhenunterschied: 700 m, Zeit: 4 h

4. Val di Morins/Mühlental – Schlüterhütte 2.297 m

Die Wanderroute führt vom Parkplatz Pares ausgehend durch das Val di Morins/Mühlental hinauf. Immer links haltend auf dem Weg Nr. 4 folgen wir dem etwas steileren Steig bis zur Waldgrenze, von wo aus es dann flacher wird. Über prächtige Bergwiesen und vorbei an urigen Heuhütten gelangen wir auf eine Scharte, und von dort führt ein kurzer Abstieg auf der Villnösser Seite bis zur Schlüterhütte. Der Abstieg kann auf dieselbe Weise erfolgen, es empfiehlt sich jedoch der Einstieg auf den Dolomiten Höhenweg, hinauf auf die Juvac-Scharte mit einer atemberaubenden Aussicht auf die Puezspitzen. Der Rückweg verläuft über Medalges und die Forststraße Nr. 5 bis zum Ausgangspunkt.

Höhenunterschied: 800 m, Zeit: 5-6 h

5. Peitlerkofel Rundweg 2.357 m

Vom Parkplatz Pares ausgehend steigen wir durch das Val di Morins/Mühlental auf. Bei der zweiten Kreuzung folgen wir jedoch rechts dem Weg Nr. 4B bis zur Forcela de Pütia/Peitlerscharte. Von dort steigen wir ab und folgen dem Weg Nr. 8A am Munt de Fornella vorbei Richtung Ütia Göma Hütte, von wo aus wir auf die Göma-Scharte steigen. Nun geht es etwas flacher weiter, zuerst bis zur Ütia Vaciera Hütte und anschließend über die Pra de Pütia/Peitlerwiesen, die von Frühjahr bis Sommer in vollster Pracht erblühen. An der Kreuzung folgen wir wieder dem Weg Nr. 4B bis ins Tal hinunter.

Höhenunterschied: 900 m, Zeit: 5-6 h



Typische Heuschupfen und Kochhütten unter dem Pütia/Peitlerkofel



Der etwas versteckte Talkessel von Antersasc im Natura-2000-Gebiet

Ausgangspunkt Cialdires

6. Antersasc 2.085 m

Vom Parkplatz Cialdires dem Weg Nr. 6 zu einer etwas breiteren Forststraße und einer Zaunbegrenzung folgen. Durch ein Tor gelangt man auf einem etwas schmaleren Weg bis zur Antersasc-Alm hinauf. Der mystische Ort Antersasc besticht nicht nur aufgrund seiner zahlreichen Wandermöglichkeiten, ist er doch Ausgangspunkt für mehrere Gipfel (siehe Bergtouren), sondern gerade auch wegen seines idyllischen und romantischen Flairs.

Umgeben von prächtigen Felswänden in der auch unter dem Namen Zwischenkofelalm bekannten Gegend von Antersasc spürt man unweigerlich die Magie und die Kraft der Natur und erlebt ein noch weitgehend unerschlossenes Tal. Der Abstieg erfolgt auf die gleiche Weise wie der Aufstieg.
Höhenunterschied: 500 m, Zeit: 2 h



Sonnenuntergang genießen am Crëp dales Dodesc/Zwölferkofel.

BERGTOUREN

Ausgangspunkt Cialdires

1. Crëp dales Dodesc/Zwölferkofel 2.384 m

Der Crëp dales Dodesc/Zwölferkofel gilt als einfache Bergtour und ist somit problemlos auch für Kinder zu bewältigen. Der Gipfel verspricht eine einmalige Aussicht über das Campiller Tal und ist auch bei Einheimischen ein echter Geheimtipp für einen wunderschönen Sonnenuntergang. Ausgehend vom Parkplatz Cialdires führt die Tour auf die Antersasc-Alm (siehe Wanderungen). Von dort steigt man bei der alleinstehenden Zirbe am Fels, gut markiert, rechts hinauf Richtung Gipfel. Der Abstieg erfolgt auf dem gleichen Weg.

Höhenunterschied: 800 m, Zeit: 2-3 h

2. Piza de Pöz/Östliche Puezspitze 2.913 m

Zwar hat sich die Piza de Pöz/Östliche Puezspitze vor allem im Winter als beliebte Skitour einen Namen gemacht, sie ist aber durchaus auch im Sommer einen Aufstieg wert. Vom Parkplatz Cialdires führt die Tour zunächst zur Antersasc-Alm (siehe Wanderungen). An der alleinstehenden Zirbe am Fels vorbei führt der Weg Nr. 9 links haltend Richtung Forcela de Pöz/Puezscharte. Von dort geht es weiter zum Puezhochplateau und auf die nahe gelegene Puezhütte. Der Weg Nr.14 führt am Col de Puez/Puezkofel (2.725 m) vorbei bis zur Piza de Pöz/Östlichen Puezspitze.

Für den Abstieg gibt es zwei Varianten: entweder Rückweg laut Aufstieg oder die etwas längere Alternative von der Hütte Richtung Forcela Nives/Nives-Scharte aufsteigend



Das Puezhochplateau erinnert an eine Mond- oder Vulkanlandschaft, links der Col dala Soné.

und über die Forcela dla Roa/Roa-Scharte absteigend zurück zum Ausgangspunkt.

Höhenunterschied: 1.400 m, Zeit: 5-6 h, Variante: 7-8 h

3. Col dala Soné 2.633 m

Vulkanartig mitten im Puezhochplateau alleine aufragend ist der Col dala Soné nicht nur eine imposante Erscheinung, sondern auch aus geologischer Sicht äußerst interessant.

Der Aufstieg erfolgt zunächst bis zur Puezhütte (siehe Tour Östliche Puezspitze). Von dort Richtung Osten auf dem Weg Nr. 15 erhebt sich alsbald der einsame Gipfel. Für den Abstieg bietet sich dieselbe Route an. Alternativ führt der Weg nach Norden zu einem weiteren Gipfel, dem Ciampani (2.668 m) mit toller Aussicht auf das Antersasc-Tal.

Von dort auf dem Weg Nr.1 hinab bis zur Forcela de Pöz/Puezscharte.

Höhenunterschied: 1.000 m, Zeit: 4-5 h

4. Lungiarü – Puez – Grödnerjoch 2.528 m

Als Stützpunkt für den Dolomiten Höhenweg zwischen den Massiven der Puezgruppe bietet die Puezhütte jedem Wanderer prächtige Natur- und Bergeindrücke. Der Aufstieg bis zur Hütte erfolgt auch in diesem Fall laut der Tour zur Piza de Pöz/Östlichen Puezspitze. Bei der Hütte steigen wir auf den Höhenweg Nr. 2 ein und erreichen am Crespeinasee vorbeiwandernd das Crespeinajoch. Bestärkt von der wunderschönen Aussicht auf das Sellamassiv geht es abwärts zu Jimmys Hütte und weiter zum Grödner Joch. Die Heimfahrt nach Lungiarü erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Höhenunterschied: 940 m, Zeit: 5-6 h

Ausgangspunkt Pares

5. Forcela dla Roa/Roa-Scharte – Piz Duleda 2.909 m

Diese anspruchsvolle Tour erfordert die nötige Ausdauer und Kondition. Der Start erfolgt von Pares taleinwärts, die Forststraße Nr. 5A entlang. Der Dolomiten Höhenweg Nr. 2 führt dann bis zur Forcela dla Roa/Roa-Scharte – und somit zur Grenze zum Grödner Tal – und weiter Richtung Forcela Nives/Nives-Scharte auf dem Weg Nr. 3A über einen kleinen gesicherten Steig. Von der Scharte geht es links weiter auf den Piz Duleda.

Die Belohnung: eine grandiose Aussicht auf die Villnösser Geisler, auf das Sellamassiv, auf die Marmolada und noch viele weitere bekannte Bergformationen!

Der Rückweg kann entweder über dieselbe Route angetreten werden oder über Puez und Antersasc. Höhenunterschied: 1.310 m, Zeit: 7-8 h

Mehrtagestour: Lungiarü – Regensburgerhütte – Glatschalm – Lungiarü

Diese Dreitagestour führt durch die beeindruckende Felsszenerie der Geislergruppe und entlohnt jegliche Mühen mit unvergesslichen Impressionen.

Tag 1: Vom Ausgangspunkt Pares wandern wir auf dem Weg Nr. 5A, bis wir den Dolomiten Höhenweg kreuzen. Nach wenigen Metern zweigen wir rechts ab und steigen dem Weg Nr. 13 folgend zur Forcela de Munt dal'Ega /Wasserscharte (2.642 m) hinauf. Eingehrahmt von zahlreichen Felstürmen wechseln wir die Talseite und steigen über steile Schotterfelder auf dem Weg Nr. 13 Richtung Regensburger Hütte ab.

Tag 2: Von der Regensburger Hütte kann man den Klettersteig über den Ostanstieg auf den mächtigen Sas Rigais (3.025 m) bezwingen oder, alternativ dazu, über die etwas leichtere Südwestflanke.



Unwiderstehliche Farbkombination: Alpenrosenpracht und Piz Duleda



Pütia/Peitlerkofel: der Hausberg von Lungiarü

Vom Gipfel steigen wir zur Mittagsscharte (2.597 m) ab und erreichen über anfangs steil angelegte Kehren den Adolf-Munkel-Weg, der sich am Fuße der Geislergruppe von Ost nach West zieht. Wir folgen dem Fußweg bis zur Abzweigung linker Hand in den Steig Nr. 36 zur Gletschalm (1.902 m).

Tag 3: Von der Gletschalm folgen wir zunächst dem Weg Nr. 36B, bis wir auf den Adolf-Munkel-Weg (Nr. 35) treffen. Von dort geht es weiter bis Tschantschenon. Über den schön angelegten Steig Nr. 33 genießen wir den Aufstieg hinauf zur Forcela de Furcia/Kreuzjoch (2.293 m), wo sich uns ein wunderschönes Panorama auf die Puezspitzen bietet. Über sanfte Bergwiesenhänge kehren wir auf dem Weg Nr. 5 wieder nach Lungiarü zurück.

7. Günther-Messner-Steig 2.646 m

Bei dieser wunderschön angelegten, aber anspruchsvollen Tagestour wechseln sich unter anderem ungesicherte Steige mit seilversicherten Passagen ab. Der Mühe Lohn ist die oftmals unterschätzte Naturschönheit der Aferer Geisler.

Vom Ausgangspunkt Pares folgt man der Route durch das Mühlental auf dem Weg Nr.4B bis zur Forcela de Pütia/Peitlerscharte. Von dort erfolgt der Abstieg bis zur Abzweigung. Linkshaltend dem mit GM markierten Pfad folgen, vorbei am tiefstgelegenen Punkt, dem Russiskreuz. Nun geht es aufwärts bis zu einer weiteren Weggabelung (links Aufstieg möglich zum Tullen 2.653 m). Von dort einfach dem Aufstieg über mancherorts mit Drahtseil gesicherte Passagen



Seres liegt neben dem Val di Morins/Mühlental und ist Ausgangspunkt für viele Touren.

gerade weiter folgen. Der Weg verläuft teils nord-, aber meist südseitig. Anschließend gelangt man über die südseitigen Almwiesen wieder zurück zur Forcela de Pütia/Peitlerscharte. Der Abstieg führt durch das Val di Morins/Mühlental.

Höhenunterschied: ca. 1.700 m, Zeit: 8-9 h

Ausgangspunkt VÍ

8. Pütia/Peitlerkofel 2.875 m

Der Pütia/Peitlerkofel markiert nicht nur das nördliche Ende der Südtiroler Dolomiten, sondern gilt zweifelsohne als einer der schönsten Aussichtsberge der Dolomiten – seine Sonnenaufgänge sind fast schon legendär.

Wir starten beim Ausgangspunkt VÍ und folgen der Forststraße Nr. 9, bis wir auf den Peitlerkofel-Rundweg (Nr. 35) treffen. Die Ütia Vaciera Hütte hinter uns gelassen, führt der etwas flachere Weg über die Pra de Pütia/Peitlerwiesen Richtung Scharte.

In vielen Kehren und nur mäßig steil bringt uns der Weg Nr. 4B hinauf in die Einsatte-

lung zwischen dem Großen und dem Kleinen Peitlerkofel, während der Aufstieg zum Hauptgipfel über einen gut gesicherten Klettersteig verläuft. Vom Gipfel aus genießt man ein einzigartiges Panorama: Im Norden sieht man den Großglockner und den Großvenediger, im Westen die Ötztaler Alpen, die Ortler- und die Brentagruppe, im Süden und Osten die restlichen Dolomiten. Wer sich den Aufstieg zum Hauptgipfel nicht zutraut, der kann problemlos zum Picia Pütia/Kleinen Peitlerkofel (2.813 m) hinüberwandern. Der Abstieg erfolgt wie der Aufstieg.

Höhenunterschied: 1.300 m, Zeit: 5-6 h

Klettern



Sonnenuntergang mit Sicht auf Piz Duleda und die Cresta de Lungiarü

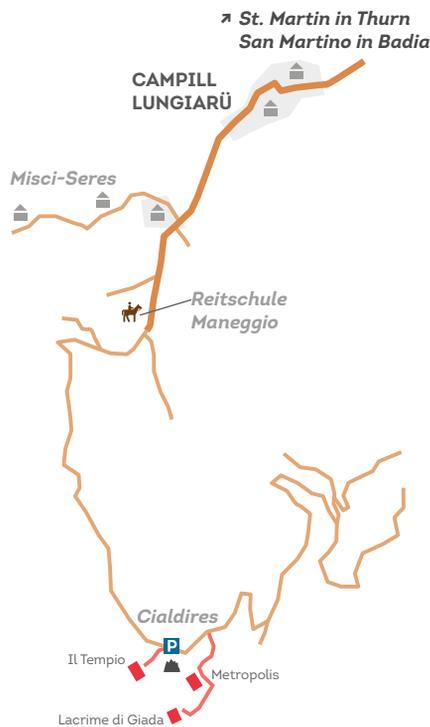
KLETTERN

1. Sportklettern in Lungiarü

Nicht weit vom Ausgangspunkt Cialdires entfernt, befindet sich ein beliebter Klettergarten, der in drei Sektoren unterteilt wird. Der größte davon heißt „Il Tempio“ und bietet Ausdauererrouten im mittleren und im oberen Schwierigkeitsbereich. Die zwei kleineren Sektoren „Lacrime di Giada“ und „Metropolis“ sind mit ihren technischen Routen im mittleren Schwierigkeitsbereich anzusehen. Detaillierte Informationen finden sich im Führer „Sportklettern in Südtirol“.

2. Crëp dal Ora 2.361 m

Dieser Klettertipp zeichnet sich vor allem durch seine besondere Lage aus. Auf den Crëp dal Ora führt eine schöne Route im V. Schwierigkeitsgrad. Der Gipfel wird relativ wenig bestiegen und liegt im Antersasc-Tal, eindrucksvoll und imposant mitten im Schutthang der schroffen Felswände des Puezzmassivs.



Anfahrtsgrafik zum Klettergarten von Lungiarü



Pütia/Peitlerkofel: noch heute alpinistisch interessant. Im Bild Simon Kehrer bei der Erstbegehung „Traverso al Cielo“

3. Piza de Antersasc 2.471 m

Der etwas längere Zustieg zur Wand führt von Pares taleinwärts links durch einen Latschenkieferwald und über den Schutthang zum Einstieg hinauf. Die alpine Route im V. Schwierigkeitsbereich verläuft entlang des nach Norden gerichteten Gipfelgrades. Der Abstieg erfolgt auf der Südseite durch das Antersasc-Tal.

4. Pütia/Peitlerkofel 2.875 m

Die meisten Routen befinden sich auf der Nordseite des Pütia/Peitlerkofels. Die wohl bekannteste und somit auch die meistbestiegene ist sicherlich die Hruschka-Route. Mit 16 Seillängen auf ausgezeichnetem Fels verläuft die Route meist im IV.-V. Schwierigkeitsgrad, die Schlüsselstelle im VI+ Bereich kann aber auch A0 bezwungen werden. Weitere bekannte Routen an der Nordwand sind die „Messner-Route“, „Der Weg durch die schwarzen Wassersteifen“ sowie die „Pinatubo“. Auf der Südseite befindet sich die „Via Traverso al Cielo“, am Peitlerkofelturm die Route „Fornella Express“.

Freiheit mit Rücksicht

HINWEIS FÜR SKITOURENGEHER UND SCHNEESCHUHWANDERER

Der Bergwinter – eine harte Zeit für Wildtiere

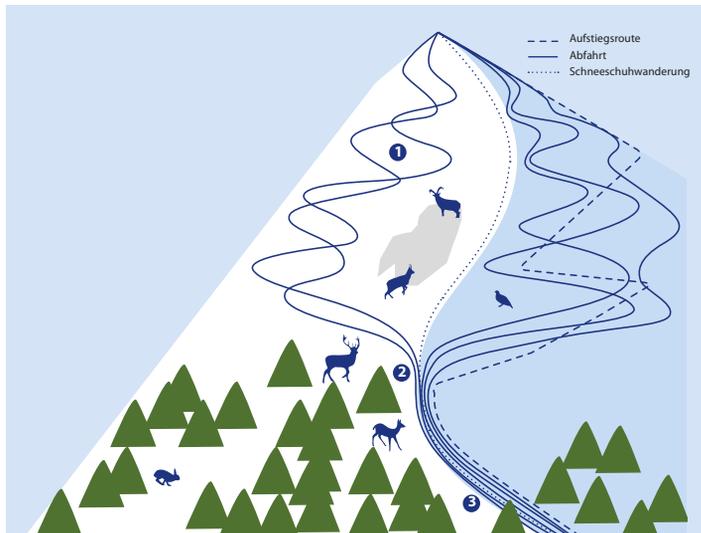
Die Wildtiere in den Alpen haben sich im Laufe ihrer Evolution an die harten Lebensbedingungen im Winter angepasst. Ein dickes Winterfell und die angefressene Fettschicht isolieren das Tier gut, der Wärmeverlust ist minimal. Um möglichst viel Energie zu sparen, bewegen sie sich in den Wintermonaten wenig. An besonders kalten und windigen Wintertagen werden sogar der Pulsschlag und die Körpertemperatur heruntergefahren – selbst Hirsche, Gämsen und Steinböcke können so in eine Art Winterruhe fallen. Besonders überlebenswichtig ist aber die Ruhe in ihren Rückzugsgebieten. Dies sind vor allem steile, sonnige Hänge an der Waldgrenze und windexponierte Rücken, an denen sich der Schnee nicht lange halten kann. Du hilfst den Wildtieren, den langen Bergwinter zu überstehen, wenn du dich in ihren Lebensräumen rücksichtsvoll bewegst.

Beherzige bitte folgende Tipps:

1 Verschneite Hänge oberhalb der Waldgrenze: **Meide felsige und schneefreie Flächen!** Hier halten sich die Wildtiere bevorzugt auf.

2 Der Waldrand ist im Winter ein besonders wichtiges Rückzugsgebiet für Wildtiere. Denke an einen Trichter, wenn du dich von oben kommend der Waldgrenze nährst! **Schränke deinen Bewegungsradius möglichst ein und durchquere diesen Bereich auf kürzestem Weg!**

3 Auch der Wald ist ein wichtiger Rückzugsraum, **bewege dich deshalb nur auf Skirouten, Forstwegen oder offenen Schneisen!** Dadurch wirst du für die Tiere berechenbar und es besteht für sie kein Grund zur Flucht.



Tourentipps Winter



Lungiarü bietet im Winter viele Skitourenmöglichkeiten.

Für Wintersportbegeisterte und stille Genießer

Auch in der kalten Jahreszeit büßt Lungiarü nichts von seinen Reizen ein. Im Gegenteil. Umrahmt von den bizarren Dolomitenformationen gilt Lungiarü als Geheimtipp für Skitourengeher und Naturliebhaber im Allgemeinen.

SKITOUREN

Lungiarü weist eine beträchtliche Zahl an interessanten Skitouren auf. Speziell die Nordrinnen zwischen den unzähligen Felsnadeln in diversen Steilheiten und Schwierigkeiten laden im Winter zu lohnenden Skitouren ein. Hier ist sowohl für den Rinnen-Anfänger etwas dabei als auch für den absoluten Profi.

Ausgangspunkt Muntcörta

1. Piza de Antersasc 2.471 m

Vom Parkplatz steigen wir über sanfte Wiesen bis zur Forststraße hinauf. Nach einem kurzen Abstieg folgen wir rechts dem Sommerweg Nr. 6, der uns ins Antersasc-Tal hinaufführt. Oberhalb der Waldgrenze erreichen wir alsbald die Antersasc-Alm, eine der wenigen noch unberührten Almen der Dolomiten. Bei der alleinstehenden Zirbe führt die Tour dann rechts über die Südhänge hinauf. Am Grad angekommen gibt es zwei Möglichkeiten: entweder rechts hinauf zur Aussichtsplattform Crëp dales Dodesc (mit Gipfelkreuz) oder links den Grad entlang bis zum Gipfel hinauf. Die Abfahrt erfolgt über die Aufstiegsroute oder, bei guten Schneebedingungen, über die Nordrinne.

Höhenunterschied: 1.000 m, Zeit: 4 h



Rinnenfestival in der Puezgruppe

2. Capuziner 2.738 m

Diese Tour erfordert sowohl Kondition als auch Geschick, da sie an einigen steilen Stellen nur mit geschulterten Skiern zu meistern ist. Aber gerade das macht die Skitour zu einem echten Erlebnis.

Der Aufstieg erfolgt im Grunde wie jener zur Piza de Antersasc. Kurz vor dem Grat hält man sich jedoch links und folgt über die anfangs eher flacheren Südhänge der Richtung zum Gipfel. Dabei müssen bei einigen schwierigen Passagen Felsen umgangen werden.

Die Abfahrt erfolgt südlich, zunächst durch ein paar schwierige Passagen (je nach Schneelage) und dann weiter durch die Talmulde zur Antersasc-Alm bzw. den Aufstiegsweg zurück.

Höhenunterschied: 1.300 m, Zeit: 4-5 h



Blick durch die bizarren Felsnadeln der Dolomiten

3. Piza de Pöz/Östliche Puezspitze 2.913 m

Mit 2.913 Höhenmetern ist die Piza de Pöz/Östliche Puezspitze der höchste Gipfel im Grenzgebiet zu Lungiarü und gilt deshalb fast schon als Klassiker für Skitourengänger. Spektakulär ist der 360-Grad-Blick auf zahlreiche Dolomitengipfel.

Beim Parkplatz Muntcörta steigen wir Richtung Antersasc hinauf (siehe Skitour Piza de Antersasc) und gehen bei der alleinstehenden Zirbe weiter über den linken Hang bis zur sehr steilen und immer schmaler werdenden Rinne, die eine gute Spitzkehrentechnik erfordert.

Die letzten Meter müssen meist mit geschulten Skiern bezwungen werden. Am Ende der Rinne führt die Tour rechts weiter über einen kleinen ausgesetzten Hang bis zu einer Ebene, von der aus sowohl der Gipfel als auch der letzte Anstieg zu sehen sind. Die Abfahrt kann über den Aufstieg erfolgen

oder, alternativ für geübtere Tourengänger, durch die Nordrinne.

Höhenunterschied: 1.400 m, Zeit: 5-6 h



Verschneupause mit Dolomitenpanorama



Piza de Pöz/Östliche Puezspitze , Canale Nord



Unterwegs zur Forcelà dla Roa/Roa-Scharte

Ausgangspunkt Pares

4. Forcelà dla Roa/Roa-Scharte 2.617 m

Die Forcelà dla Roa/Roa-Scharte befindet sich zwischen der Geisler- und der Puezzgruppe. Von Pares folgen wir der Forststraße 5A, die im Winter auch als Rodelbahn genutzt wird. Bei der ersten Rechtskehre biegen wir links auf einen ausgeprägten Hangweg ab, der zunächst durch den Wald führt. Am Fuße der Nordhänge in Richtung Talschluss, am Fuße des Piz Duleda, wird es dann ein wenig steiler. Der breite Hang bis zur Scharte hinauf ist anschließend mit Spitzkehrentechnik zu bewältigen.

Die Abfahrt erfolgt über die breiten Nordhänge des Aufstiegs. Beliebt ist übrigens auch der Aufstieg von der Grödner Seite aus. Höhenunterschied: 1.000 m, Zeit: 4-5 h



Puezhütte



Lungiarü im Winterkleid

5. Piza de Medalges 2.454 m

Diese Tour ist auch als Sonntagsausflug gerade bei den Einheimischen sehr beliebt, da meist bis auf 2.100 Metern Meereshöhe eine relativ geringe Lawinengefahr besteht. Bis zur Ütia Ciampcios Hütte (zurzeit im Winter nur sonntags geöffnet) kann man auch zu Fuß, mit Schneeschuhen oder mit der Rodel wandern.

Vom Parkplatz ausgehend folgen wir der Forststraße taleinwärts bis wir nach ca. 1 km an einem großen Felsblock rechts in den Weg Nr. 5 einbiegen. Zunächst durchwandern wir einen märchenhaften Lärchenwald, der in der Höhe dann den Zirben weicht.

Mit den ersten Almwiesen offenbart sich uns eine großartige Sicht auf die Puezspitzen. An der Ütia Ciampcios Hütte vorbei steigen wir über weitläufige Wiesen zur Forcela de Furcia/Kreuzjoch hinauf, von dort geht es rechts weiter bis zum Gipfel. Die Abfahrt erfolgt wie der Aufstieg, wobei sie ab der Waldgrenze über die Rodelbahn führt.

Höhenunterschied: 850 m, Zeit: 3-4 h



Abfahrt von der Piza de Antersasc

6. Pütia/Peitlerkofel 2.875 m

Diese anspruchsvolle Tour ist nur bei besten Schneeverhältnissen zu empfehlen, da der gesamte Aufstieg südseitig verläuft und die Peitlerhänge besonders lawinengefährdet sind.

Wir starten durch das Val di Morins/Mühental hinauf, folgen dem Weg Nr. 4B bis zur Scharte und von dort weiter dem Sommerweg bis zum Klettersteigeinstieg. Sich links haltend ist der Picia Pütia/Kleine Peitlerkofel mühelos zu erreichen. Alternativ dazu kann man die Skier am Einstieg abstellen und gesichert dem Drahtseil hinauf zum Gipfel folgen. Abgefahren wird auf der gleichen Route. Höhenunterschied: 1.300 m, Zeit: 4-5 h

SCHNEESCHUH- UND WINTERWANDERUNGEN

Auch für Schneeschuhwanderer bietet Lungiarü eine bunte Palette an Tourenzielen an. Äußerst beliebt ist beispielsweise der Aufstieg von Ví auf die Göma-Scharte, da die Route zu Gänze auf der Sonnenseite verläuft. Auf die Ütia Ciampcios Hütte kann man je nach Schneelage mit Schneeschuhen oder auch mit Bergschuhen hinaufwandern, wobei die Abfahrt auf der Rodel natürlich mehr Spaß macht. Zudem wird der Rundweg auf dem Pré dai Corf wöchentlich als geführte Schneeschuhwanderung angeboten, was insbesondere bei Mondschein ein unvergessliches Erlebnis ist.

Alternativen

für weniger gutes Wetter

Museum Ladin Ciastel de Tor

Die Geschichte der mehr als 30.000 Dolomitenladiner wird im Ciastel de Tor/Schloss Thurn dargestellt. Hier bekommen die Besucher einen guten Einblick über die Geschichte, die Sprache, die Kultur, die Sagenwelt, die Archäologie, die Geologie, den Tourismus und das Handwerk Ladinien.

Torstr. 65, I-39030 St. Martin in Thurn
Tel.: +39 0474 524 020
www.museumladin.it

Ladinisches Kulturinstitut Micurá de Rù

Das Ladinische Kulturinstitut Micurá de Rù ist eine wichtige Informationsstelle für all jene, die mehr über die ladinische Sprache erfahren möchten. Die Fachbibliothek bietet eine umfassende Sammlung an Büchern in ladinischer Sprache oder mit Bezug zu Ladinien in anderen Sprachen. Darüber hinaus können auch Kinderbücher, DVDs sowie Belletristik in mehreren Sprachen ausgeliehen werden.

Str. Stufles 20, I-39030 St. Martin in Thurn
Tel.: + 39 0474 523 110
www.micura.it



Hofmuseum Lüch de Oriana

Leben am Bauernhof: früher und heute. Im rustikalen Hofmuseum Lüch de Oriana, mitten im Weiler Seres, kann man alte landwirtschaftliche Geräte und Haushaltsutensilien bewundern und wiederentdecken. Besichtigungen nur nach Voranmeldung.

Fam. Clara
Seres-Miscí 26, I-39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 161
Tel.: +39 331 215 75 91

Öffnungszeiten:

Mai-Oktober: 10-12 Uhr
jeden Sonntag

Schnitzkurs in Lungiarü mit Hubert Pezzej

Beim Schnitzkurs mit dem Bildhauer Hubert können Erwachsene und Kinder ein Kunstwerk aus Holz schaffen und das geschnitzte Objekt mit nach Hause nehmen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, um dieses alte Handwerk in einem Grundkurs zu erschnuppern. Kurse werden im Sommer und Winter immer freitags auf Anfrage angeboten. Infos und Anmeldungen: siehe unter Partnerbetriebe „Holzschnitzereien, Hubert Pezzej“.

Naturparkhaus Puez-Geisler

Das Naturparkhaus in Villnöss befasst sich vor allem mit der Geologie und Natur der Dolomiten. Der aus Villnöss stammende und weltweit bekannte Alpinist Reinhold Messner erklärt in einem Kurzfilm von seinen Erfahrungen in den Bergen. Für Kinder ist besonders die „Wunderkammer Natur“ interessant: Hier befinden sich viele Tierexponate, die erkundet werden können.

St. Magdalena - Trebich 1, I-39040 Villnöss
Tel.: +39 0472 842 523

Naturparkhaus Fanes-Sennes-Prags

Das Naturparkhaus in St. Vigil in Enneberg ist für die Besucher wie ein offenes Fenster zum Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Verschiedene Ausstellungsbereiche bieten umfassende Informationen über die Entstehung der Dolomiten, den Höhlenbären der Conturines, die wichtigsten Lebensräume im Naturpark sowie die Morphologie des Schutzgebietes. Für Kinder gibt es eine Kinderecke mit Spielen und Bastelmaterialien.

Catarina-Lanz-Str. 96,
I-39030 St. Vigil in Enneberg
Tel.: +39 0474 506 120

Stadt Bruneck

Die mittelalterliche Stadt Bruneck bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Die historische Stadtgasse zählt zu den schönsten Einkaufsstraßen in Südtirol und lädt zu einem Einkaufsbummel. Oberhalb der Stadt thront

das Schloss Bruneck, das vom Bergsteiger Reinhold Messner als Museum eröffnet wurde. Das MMM Ripa beinhaltet Exponate von verschiedenen Bergvölkern der Erde.

Tourismusverein Bruneck
Rathausplatz 7
I-39031 Bruneck
Tel.: +39 0474 555 722

Kletterzentrum Bruneck

Das Kletterzentrum in Bruneck ist der ideale Ort, um das Sportklettern zu üben. Hier finden sowohl die Anfänger wie auch die Profis Kletterrouten und Boulderflächen. Kletterausrüstung kann in der Halle auch ausgeliehen werden.

AVS-Sektion Bruneck
Josef-Ferrari-Straße 36, I-39031 Bruneck
Tel.: +39 0474 055 005
www.kletterzentrum-bruneck.it



Handgefertigte Klosterarbeiten schmücken die Trachtenhüte.

Anreise

Anreise mit Bahn und Bus

Norden/Süden: Vom Brenner oder von Bozen mit der Bahn kommend in Franzensfeste umsteigen und weiter mit der Pustertaler Bahn (Linie 400) Richtung Innichen. In St. Lorenzen umsteigen auf die Buslinie 460 Richtung Corvara. Bei der Abzweigung St. Martin in Thurn auf die Buslinie 464 Richtung Lungiarü/ Antermëia umsteigen.

Osten: Über Lienz mit der Pustertaler Bahn (Linie 400) nach St. Lorenzen. Dort umsteigen auf die Buslinien 460 Richtung Corvara. Bei der Abzweigung St. Martin in Thurn umsteigen und weiter mit der Buslinie 464 nach Lungiarü.

Überregionaler Zugverkehr:

Italienische Bahn – Ferrovie dello Stato: www.trenitalia.com

Österreichische Bundesbahnen: www.oebb.at

Deutsche Bahn: www.bahn.de

Öffentliche Verkehrsmittel in Südtirol:

www.suedtirolmobil.info

Karten & Führer

Freytag-Berndt, Blatt WK 55 (Grödner Tal)

Maßstab 1:50.000

Kompass, Nr. 51 (Gadertal)

Maßstab 1:25.000

Tabacco, Blatt 07

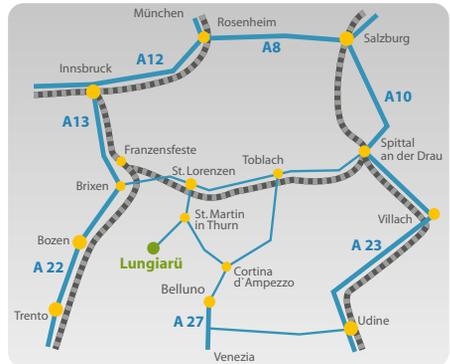
(Alta Badia, Arabba-Marmolada)

Maßstab 1:25.000

Tappeiner, Nr.158

(Fanes, Senes, Prags, Puez Geisler)

Maßstab 1:30.000



Die **Mobilcard** ermöglicht die unbegrenzte Nutzung aller öffentlichen Verkehrsmittel in ganz Südtirol entweder für einen Tag, drei oder sieben aufeinanderfolgende Tage. Infos dazu unter: www.mobilcard.info

Tappeiner, Nr.129

(Alta Badia und Umgebung)

Maßstab 1:25.000

Es gibt keinen Wanderführer für Lungiarü. Verschiedenste Touren finden sich in den gängigen Wanderführern unter dem Schlagwort Lungiarü/Campill. Tourenbeschreibungen sind online verfügbar im Tourenportal: www.alpenvereinaktiv.com



Partnerbetriebe

Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe gehen speziell auf die Bedürfnisse von Wanderern, Bergsteigern und Skitourengehern ein. Ein frühes Frühstück, Informationen zu Leihmaterial, Tipps zu Berg- und Wanderführern sowie zu Touren gehören ebenso zur Serviceleistung wie die Verwendung vieler regionaler Produkte in der Küche.

Außerdem erhalten Sie als Mitglied eines Alpinen Vereins DAV, ÖAV, AVS, PZS oder CAI (Projektpartner, Stand 2020) 10% Ermäßigung auf das Standardangebot (Übernachtung mit Frühstück, Ferienwohnung etc.).

Bitte geben Sie Ihre Mitgliedschaft bereits bei der Buchung bekannt und legen Sie bei der Abrechnung den gültigen Mitgliedsausweis vor.

Detaillierte Informationen zu allen Partnerbetrieben in Lungiarü finden Sie unter:
www.bergsteigerdoerfer.org/lungiarue

Berghotel Sanví

Fam. Tavella
 S. Lizia 160, I-39030 Lungiarü
 Tel.: +39 0474 590 104
info@hotelsanvi.it
www.hotelsanvi.it

Pension Odles***

Fam. Clara
 Seres-Misci 23, I-39030 Lungiarü
 Tel.: +39 0474 590 152
info@odles.it
www.odles.it

App. Ciasa Elke

Fam. Clara
 Str. Frëina 13, I-39030 Lungiarü
 Tel.: +39 0474 590 069
 Tel.: +39 348 960 44 85
info@elke.it
www.elke.it

Ciasa Linda

Restaurant im Winter (auf Bestellung)
 Fam. Moling
 S. Lizia 144, I-39030 Lungiarü
 Tel.: +39 0474 590 021
 Tel.: +39 348 693 99 19
info@ciasalinda.it
www.ciasalinda.it

Residence Chalet Morná****

Fam. Clara
 Str. Pecëi 8, I-39030 Lungiarü
 Tel.: +39 0474 590133
 Tel.: +39 340 9634800
info@chaletmorna.it
www.chaletmorna.it



Partnerbetriebe

Urlaub auf dem Bauernhof:

App. Confolia

Anneliese und Erwin Clara
Ties 25, I-39030 Lungiarü
Tel.: +39 328 453 40 55
Tel.: +39 0474 590 180
info@confolia.it
www.confolia.it

App. Grones

Fam. Othmar Daporta
Str. Frëina 52, I-39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 523 172
info@grones.it
www.grones.it

App. Laguscel

Fam. Clemente Clara
Vi-Laguscel 21, I-39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 453 000
+39 347 115 10 88
info@laguscel.it
www.laguscel.it

Porta-Kaiser

Fam. Francesco Schanung
Vi-Laguscel 36, I-39030 Lungiarü
T: +39 0474 590 001
info@porta-kaiser.it
www.porta-kaiser.it

Ciasa Medalghes

Fam. Costa
S. Lizia 164, I-39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 140
Tel.: +39 347 258 15 41
info@ciasa-medalghes.it
www.ciasa-medalghes.it

Coristeles

Fam. Siegfried Moling
Ties 15, I-39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590121
info@coristeles.it
www.coristeles.it

Feur Hof

Fam. Gabriel Rungger
Str. Pecëi 11, I-39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 011
info@feurhof.com
www.feurhof.com

Lüch de Camura

Fam. Giuseppe Pezzei
Vi-Laguscel 38, I-39030 Lungiarü
Tel.: +39 0474 590 017
Tel.: +39 320 013 95 55
info@luech-de-camura.it
www.luech-de-camura.it



Lüch da Fossé

Fam. Clara

Str. Frëina 16, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 590 060

info@afosse.it

www.afosse.it

Lüch de Vanc

mit Restaurant

Fam. Clara

Seres-Misci 22, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 590 108

info@vanc.it

www.vanc.it

Saliëta

Fam. Clara

Ties 31, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 646 049

Tel.: +39 338 670 91 28

info@salieta.it

www.salieta.it

Tieshof

Fam. Carlo Castlunger

Ties 27, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 590 091

info@tieshof.com

www.tieshof.com

Tlisöra – Speckstube

mit Hofschank

Fam. Walter Chiusura

Seres-Misci 17, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 590 145

info@tlisora.it

www.tlisora.it

Weitere Partner:**Bar Pizzeria Fornata**

Giorgio Moling

S. Lizia 119, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 590 015

info@pizzeria-fornata.it

www.pizzeria-fornata.it

Hofmuseum Lüch de Oriana

Fam. Clara

Seres-Misci 26, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 590 161

Tel.: +39 331 215 75 91

Holzschnitzereien

Hubert Pezzei

S. Lizia 5, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 590 105

Tel.: +39 339 504 20 83

hubert.pezzei@dnet.it

www.woodartcreation.it

Minimarket d. Ferdigg Anneliese

S. Lizia 141, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 0474 523 312



Alm- und Schutzhütten

Almhütten (Partnerbetriebe)

Ütia Ciampcios

Rafael Clara

Vi-Laguscel 3, I-39030 Lungiarü

Tel.: +39 335 786 64 36

Tel.: +39 340 632 85 86

info@uetiaciampcios.com

www.uetiaciampcios.com

Ütia Vaciera

Fam. Zingerle

Miri 47, I-39030 St. Martin in Thurn

Tel.: +39 339 702 60 03

info@gscnara.it

Schutzhütten

Schlüterhütte (2.306 m)

Autonome Provinz Bozen – Südtirol

Tel.: +39 0472 670 072

Tel.: +39 347 266 76 94

info@schlueterhuetten.com

www.schlueterhuetten.com

Puezhütte (2.475 m)

CAI Sezione di Bolzano

T: +39 0474 646 427

info@rifugiopuez.it

www.rifugiopuez.it



Wichtige Adressen



Tourismusgenossenschaft San Vigilio - San Martin

St. Tor 18/C, I-39030 St. Martin in Thurn
Tel.: +39 0474 501 037
info@sanvigilio.com
www.sanvigilio.com

AVS-Ortsstelle San Martin de Tor/St. Martin in Thurn

Ortstellenleiter: Elmar Dapoz
Str. Frëina 30, I-39030 Lungiarù
st.martininthurn@alpenverein.it

Gemeindeamt San Martin de Tor/St. Martin in Thurn

Str. Tor 25, I-39030 St. Martin in Thurn
Tel: +39 0474 523 125
www.comun.sanmartindetor.bz.it

Bergrettung St. Martin in Thurn

NOTRUF: 112
Ortstellenleiter: Othmar Castlunger
Via Frëina 25, I-39030 St. Martin in Thurn
Tel.: +39 349 6032065
info@holzmar.it

Amt für Natur

Landhaus 11, Rittner Straße 4
I-39100 Bozen
Tel.: +39 0471 417 770
natur.bozen@provinz.bz.it

Südtiroler Wanderleiter

www.bergfuehrer-suedtirol.it



Landesberufskammer der Südtiroler Berg- und Skiführer

Messeplatz 1, I-39100 Bozen
Tel.: +39 0471 976 357 - www.bergfuehrer-suedtirol.it



Bergführer:

Simon Kehrer

Tel.: +39 389 422 30 62
info@simon-kehrer.it
www.simon-kehrer.it

Max Willeit

Tel.: +39 335 684 94 22
max.willeit@rolmail.net
www.mydolomitiguide.com

Ingo Irsara

Tel.: +39 328 828 86 49
info@ingoirsara.com
www.ingoirsara.com

Impressum, Literatur, Bildnachweis

Impressum:

Herausgeber: Alpenverein Südtirol,
Giottostraße 3, I-39100 Bozen,
Tel. 0471 978 141, www.alpenverein.it,
natur-umwelt@alpenverein.it

Für den Inhalt verantwortlich: Lokale
Arbeitsgruppe Lungiarü, AVS-Referat für
Natur & Umwelt

Texte: Giovanni Mischí, Hermann Dapoz,
Christoph Alfreider, Sara Ploner, Anna Pichler,
Ingrid Beikircher (AVS)

Layout und Redaktion: Anna Pichler, Lucia
de Paulis (AVS)

Titelfoto: Hans Pescoller

Grafik und Koordination: Werbeagentur
Mediapool GmbH/Srl, Frangart

Druck: Südtirol Druck OHG, Tscherms

Papier: Nautilus® classic
(aus 100 % Altpapier; FSC-zertifiziert)

Auflage: 7.500 (11/20), Nachdruck, auch aus-
zugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung
des Herausgebers

Literaturangaben:

- Landschaftsplan St. Martin in Thurn. Auto-
nome Provinz Bozen-Südtirol (Hrsg.), Amt
für Landschaftsökologie, Bozen, 2009, 23 S.
- Menara, Hanspaul; Hager, Hansjörg: Berge
und Bergsteiger-Alpingeschichte Südtirols.
Hrsg. von der Sektion Bozen des Alpenver-
eins Südtirols, Bozen, Athesia, 1994, 273 S.
- Mischí, Giovanni: Lungiarü. Die Pfarrkirche
St. Luzia Lungiarü, 2014, 51 S.
- Schweiggel, Martin: Naturparke in Südtirol.
Autonome Provinz Bozen-Südtirol (Hrsg.),
Amt für Naturparke. Bozen, Athesia, 2005,
272 S.
- Sportklettern in Südtirol. Alpenverein Südtirol
(Hrsg.), Vertical-Life, Brixen, 2015, 608 S.
- www.alpenvereinaktiv.com
- verschiedene Wanderbücher und
Skitourenführer

Bildnachweis:

Titelbild: Viles im Herbstkleid mit Piz Duleda,
Hans Pescoller

Bild Rückseite: Frühlingskuschellen, Mario
Clara

- Alfreider Christoph: S. 32, S. 33, S. 40, S. 42
(o.), S. 45
Alpenverein Südtirol: S. 39
AVS-Sektion Ladinia: S. 14
Clara, Mario: S. 17, S. 18, S. 20 (o.), S. 26/27, S.
26 (u.), S. 28, S. 30, S. 31
Clara, Marlis: S. 21 (o.), S. 29, S. 53
Clara, Noemi: S. 23, S. 49, S. 50, S. 52
Clara, Samuel: S. 9 (u.), S. 19, S. 37
Dapoz, Hermann: S. 41 (u.), S. 42 (u.)
Ferdigg, Bruno: S. 22
Ferrari, Bruno: S. 16
Hainz, Christoph: S. 38
Hipp, Tobias: S. 41 (o.)
Lokale Arbeitsgruppe Lungiarü: S. 8/9
Pescoller, Hans: S. 13, S. 15, S. 34, S. 36, S. 47,
S. 51
Pichler, Anna: S. 20 (u.), S. 44
Ploner, Sara: S. 35
Madem: S. 24
Mischí, Giovanni: S. 10, S. 12, S. 21 (u.)
NordNordWest CC-BY-SA, GFDL: S. 8
Staatsarchiv Bozen, Bischöfliches Archiv
Brixen, Lade 72, 2A: S. 11
Südtiroler Berg- und Höhlenrettung des
CNSAS/CAI: S. 55
Tourismusverein San Vigilio-San Martin: S.
25, S. 46
Vertical-Life Verlag: S. 37

Bergrettung San Martin de Tor

Das Bergsteigerdorf Lungiarü hat mit San Martin de Tor/St. Martin in Thurn eine Bergrettungsstelle der Südtiroler Berg- und Höhlenrettung des CNSAS/CAI. Das ist eine Freiwilligenorganisation der Nationalen Berg- und Höhlenrettung (CNSAS) in der Provinz Bozen und eine Sondersektion des Club Alpino Italiano (CAI). Die Tätigkeit besteht – wie auch beim Bergrettungsdienst (BRD) des Alpenvereins Südtirol (AVS) – in der Vorbeugung von Bergunfällen und in der Rettung und Bergung von Verunglückten, Gefährdeten und Vermissten. In den 21 landesweiten Bergrettungsstellen des CNSAS/CAI sind

Bergretter und Bergführer deutscher, italienischer und ladinischer Muttersprache aktiv. Die Bergrettungsstelle San Martin de Tor/St. Martin in Thurn besteht derzeit aus 16 aktiven Bergrettern. Sie wurde 1968 gegründet und feiert somit 2018 ihr 50-jähriges Bestehen. Zusammen mit 17 Bergrettungsmannschaften, vorwiegend aus dem ladinischen Gebiet der Dolomiten, ist sie auch Mitglied der Hubschrauberrettung des Aiut Alpin Dolomites (ladinische Bezeichnung für „alpine Hilfe in den Dolomiten“, eine gemeinnützige Vereinigung ohne Erwerbszweck).



Bei einem Unfall wählen Sie die Nummer 112 (eins-eins-zwei) und geben Sie folgende Informationen an:

- Wo?** Beschreibung des Unfallortes
- Was?** ist wie, wann geschehen
- Wie viele?** sind die Verletzten
- Welche?** Verletzungen





Die Bergsteigerdörfer

Ginzling im Zillertal
Großes Walsertal
Grünau im Almtal
Gschnitztal
Hüttschlag im Großarlal
Jezersko
Johnsbach im Gesäuse
Kreuth
Lesachtal
Luče
Lungiarü
Lunz am See
Mallnitz
Malta

Matsch
Mauthen
Ramsau bei Berchtesgaden
Region Sellraintal
Sachrang – Schleching
St. Jodok, Schmirn- und Valsertal
Steinbach am Attersee
Steirische Krakau
Tiroler Gailtal
Val di Zoldo
Vent im Ötztal
Villgratental
Weißbach bei Lofer
Zell-Sele

Stand 2020



BERGSTEIGER
DÖRFER

www.bergsteigerdoerfer.org