

Klaus Puntaier

Naturnahes Wandern in Südtirol

Sanft und aktiv inmitten geschützter Landschaft

Besonderheiten zu
**FAUNA
UND FLORA**



Klaus Puntaier

Klaus Puntaier, geb. 1969 in Brixen und aufgewachsen in Barbian, hat seit der frühesten Kindheit einen starken Bezug zur Natur. In unzähligen Wanderungen und Skitouren hat er das gesamte Land erkundet. Auch seine schulische und berufliche Biografie als Mitarbeiter des Biologischen Landeslabors, des Ökoinstituts und seit 5 Jahren beim Amt für Naturparke, unterstreichen diese Verbundenheit. Als Betreuer des Naturparkhauses in Tiers ist er täglich mit Wanderern in Kontakt und kennt deren Bedürfnisse und Interessen, insbesondere in Bezug auf Geologie, Fauna und Flora.

31

DER HEIMATSTEIG IN SEXTEN



TECHNISCHE DATEN

Ausgangspunkt
Sexten Dorf

Anfahrt
Bruneck – Innichen – Sexten

Gehzeit (insgesamt)
Ca. 4 Stunden (mit Liftunterstützung)

Höhenunterschied (insgesamt)
Ca. 1100 Hm

Beste Jahreszeit
Von Juni bis Oktober

*Wanderung empfohlen von:
Alpenwellnesshotel St. Veit,
Sexten (Seite 146)*

Zeitreise zwischen Vergangenheit und Zukunft

Der Heimatsteig im oberen Pustertal verbindet die Grenzgemeinden Sillian und Sexten miteinander. Entlang des Weges wird an mehreren Beispielen unter dem Motto „Heimat aus Menschenhand“ aufgezeigt, wie sich Arbeit und Leben der Bevölkerung auf Natur und Landschaft auswirkten und wie die Natur ihrerseits das Leben der Menschen geprägt hat.

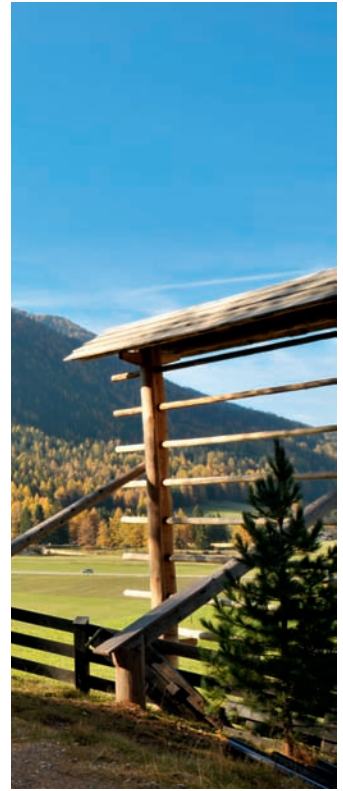
Wegverlauf

Der „Heimatsteig“, der vom Alpenverein und von den Schützenkompanien Sillian, Sexten und Innichen angelegt wurde, ist ausgezeichnet beschildert. Vom Alpenwellnesshotel St. Veit aus geht man über die Katzenleiter zu den Höfen am Mittelberg und zur sogenannten „Egge“. Man wandert weiter über die Lärchenwiesen, durch den dichten Wald und über Almen zum Gipfel des Helms. Wer den ganzen Themenweg begehen

möchte, der kann über die Sillianer Hütte nach Sillian absteigen und mit dem Bus nach Sexten zurückfahren (Linie 446 und Linie 447). Ansonsten geht man vom Gipfel des Helm über die Almweiden (Weg Nr. 4) zur Bergstation der Helmbahnen.

Besonderes

Der Heimatsteig, der über eine Staatsgrenze führt und somit eine Brücke zwischen Süd- und Osttirol bildet, hat zwei unterschiedliche Themenschwerpunkte. In Sexten steht der Begriff „Heimat“ im Mittelpunkt, während sich der Sillianer Wegabschnitt mit dem Thema „Natur“ befasst. Viele Bewohner des oberen Pustertales verbinden mit dem Begriff Heimat die Harpfe, die immer wieder entlang des Weges angetroffen wird. Das einer Leiter ähnlich sehende Holzgerüst wird zum Trocknen und Nachreifen der Getreidegarben verwendet; eine Notwendigkeit im kühlen und feuchten Klima des oberen Pustertales. Würde man das feuchte Getreide direkt einlagern, so würde es in den Scheunen zugrundegehen. Früher waren alle Bauern Selbstversorger und bauten je nach Standort eine Anzahl verschiedener Getreidesorten an. Die landschaftliche Struktur war damals weitaus vielfältiger als heute, wo sich nur mehr wenige Bauern dem Getreideanbau zuwenden.





TECHNISCHE DATEN

Ausgangspunkt

Sexten Dorf

Anfahrt

Bruneck – Innichen – Sexten

Gehzeit (insgesamt)

Ca. 6 Stunden

Höhenunterschied (insgesamt)

Ca. 1050 Hm

Beste Jahreszeit

Von Juni bis Oktober

*Wanderung empfohlen von:
Alpenwellnesshotel St. Veit,
Sexten (Seite 146)*

Eintauchen in eine farbenprächtige Blumenwelt

Die Gsellwiesen mit ihrer großen Pflanzenvielfalt liegen in den Sextner Dolomiten. Einem Bad im getrockneten Heu dieser Wiesen wird sogar eine heilende Wirkung zugeschrieben.

Wegverlauf

Vom Dorf Sexten geht man in westliche Richtung. Man überquert zuerst den Sextner Bach und folgt dann der Markierung Nr. 12A. Der Weg steigt bis zu einer Abzweigung an; dort folgt man dem Weg Nr. 16 zum Gipfel des Innersell und wandert über den Weg Nr. 12 zum Außergsellgipfel. Für Blumeninteressierte lohnt sich der Abstecher zu den Außergsellwiesen (weiter auf dem Weg Nr. 12). Dort sind besonders artenreiche Magerwiesen vorzufinden. Wer die Rundwanderung fortführen möchte, folgt ab dem Außergsellgipfel dem Weg Nr. 12A

Richtung Innerfeldtal und wandert über den Weg Nr. 105 zur Dreischusterhütte. Zurück geht man durch das Innerfeldtal, wobei vom Parkplatz bei der „Alten Säge“ ein Linienbus abfährt. Ansonsten geht man leicht ansteigend über den Weg Nr. 1B und folgt dann dem Weg Nr. 105A zurück nach Sexten.

Besonderes

Bei dieser Wanderung sind es die Gsellwiesen, die durch ihre Blumenpracht jeden Wanderer in ihren Bann ziehen. Neben den Feuchtwiesen findet man hier die sogenannten Magerwiesen. Dabei bezieht sich das „Mager“ nicht auf die Menge der Blumen und Gräser, sondern auf den Boden. Dieser wurde aus verschiedensten Gründen nicht gedüngt und ist deshalb arm an Nährstoffen. Unter diesen Voraussetzungen überleben nur die echten „Spezialisten“ der Pflanzenwelt und davon gibt es auf den Gsellwiesen viele. Auf einem Quadratmeter tummeln sich bis zu 50 verschiedene Pflanzenarten! Meist werden die Wiesen einmal im Jahr gemäht, doch fällt die Heuernte ebenfalls recht mager aus. Die Qualität des Heus ist jedoch ausgezeichnet, denn die vielen darin enthaltenen Pflanzen und Heilkräuter entfalten eine gesundheitsfördernde und wohltuende Wirkung. Dieses Bergheu von den Gsellwiesen kommt bei den traditionellen Heubädern im Alpenwellnesshotel St. Veit in Sexten zur Anwendung.



ALPENWELLNESSHOTEL ST. VEIT **** – SEXTEN



ALPENWELLNESSHOTEL ST. VEIT

Europaweg 16
I-39030 Sexten
Tel. +39 0474 710390
Fax +39 0474 710072
info@hotel-st-veit.com
www.hotel-st-veit.com

Öffnungszeiten

Von Anfang Dezember bis Mitte April und von Anfang Juni bis Mitte Oktober

Besondere Ausstattung

In einigen Zimmern finden sich „Schlaf-Truhen“ mit verschiedenen Schlafkissen aus Wolle, Dinkel oder Kirschkernen und Matratzen nach Wahl

Spezielle Angebote

Die Einrichtung fast aller Zimmer in Zirbelkieferholz fördert den Tiefschlaf und die Regeneration. Auf Wunsch Schlafseminare

Im Hotel St. Veit, mitten in der beeindruckenden Bergkulisse der Sextner Dolomiten, gehören Aktivsein, Wohlbefinden und gesunde Ernährung zur Hausphilosophie. So wie das Konzept der Nachhaltigkeit, nach dem etwa in der Green SPA & Beauty vorwiegend einheimische Produkte und traditionelle Anwendungsmethoden eingesetzt werden, was Natur und Ressourcen schont. In diesem Familienbetrieb möchte man den Begriff Alpenwellnesshotel mit Inhalt füllen und den Beweis für dessen Richtigkeit antreten.

Genießen

Die Küche legt besonderen Wert auf ausgewogene Ernährung und setzt vorwiegend regionale und saisonale Produkte ein. Vom Frühstücksbuffet bis zum Feinschmeckermenü werden vitaminreiche und frische Köstlichkeiten gereicht. Erwähnenswert auch die kalorienarme mediterrane Küche mit Fisch, hausgemachten Nudeln und vielem mehr. Für Laktose-Allergiker oder bei anderen Lebensmittelunverträglichkeiten passt der diplomierte Diätkoch die Menüs entsprechend an. Und schließlich sollen die Weine aus dem wohlsortierten Wein-



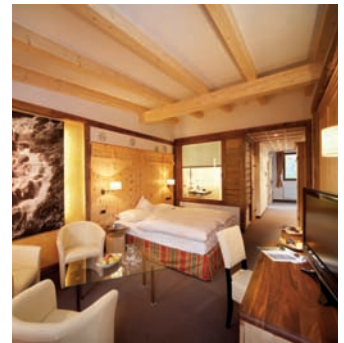
keller erwähnt werden, teils aus dem eigenen Weingut, darunter der hauseigene „Passito“, der auf 1300 m Höhe abreift.

Weitere spezielle Angebote

Die alpine Wellnessanlage des Hauses verspricht entspannende Stunden im Hallenbad und in der Saunalandschaft „Bergdorfsauna“ sowie wohltuende Bäder und Anwendungen. Besonderer Wert wird auf traditionelle, alpine Anwendungen gelegt wie etwa das traditionelle Heubad oder ein Latschenkieferbad in der Kupferwanne aus dem Jahr 1958.

Aktivitäten

Das Weltnaturerbe Dolomiten bietet eine schier unüberschaubare Vielzahl von Tourenmöglichkeiten, von der einfachen Talwanderung über panoramareiche Höhenwege bis zu Almen und Hüttentouren. Wöchentlich werden drei bis fünf geführte Wanderungen angeboten, dazu kommen Rad- und MTB-Touren, auf Wunsch auch geführt. Im Winter locken 77 km Pisten des Skizentrums Sextner Dolomiten, Schneeschuhwandern, Rodeln und traumhafte Winterspaziergänge.



Hinweis: Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.

© 2012 by Tappeiner AG, Lana (BZ)

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagfoto: Tappeiner AG, Lana (BZ)

Bildnachweis: Tappeiner AG, Airphoto Tappeiner – Christjan Ladurner, Autonome Provinz Bozen – Amt für Bodendenkmäler, www.wunderbare-erde.de, Archiv Südtirol Marketing (Frieder Blickle), Ulrich Egger, Fotolia, Guido de Monte, Roland Paris, Gert Reinstadler, Michael Schwarzer, Michael Trocker, Martina Waldner, Tourismusverein Brixen sowie weitere Bilder aus dem Privatbesitz der Inserenten

Gesamtherstellung: Tappeiner AG, Lana (BZ)

www.tappeiner.it

Printed in Italy

ISBN 978-88-7073-645-8

TAPPEINER

Naturnahes Wandern in Südtirol

In diesem ganz besonderen Wanderführer werden 47 Routen angeboten, die den Wanderer in geschützter Landschaft die Natur erleben und aktiv spüren lassen. Neben ausführlichen Informationen wie Anfahrt, Ausgangspunkt, Höhenunterschied, Zeitbedarf sowie ideale Jahreszeit für jede Wanderung, gibt es ganz besondere Tipps für das naturbewusste Bergerleben.

Bei jeder Tour werden die Besonderheiten der Route beschrieben, vor allem im Hinblick auf Fauna, Flora und Lebensräume, denen wir auf diesen stillen Wegen begegnen.

Zusätzlich gibt es zahlreiche Empfehlungen und Einkehrtipps, bei denen man naturnahes Wandern mit einem Essen der besonderen Art doppelt genießen kann.

