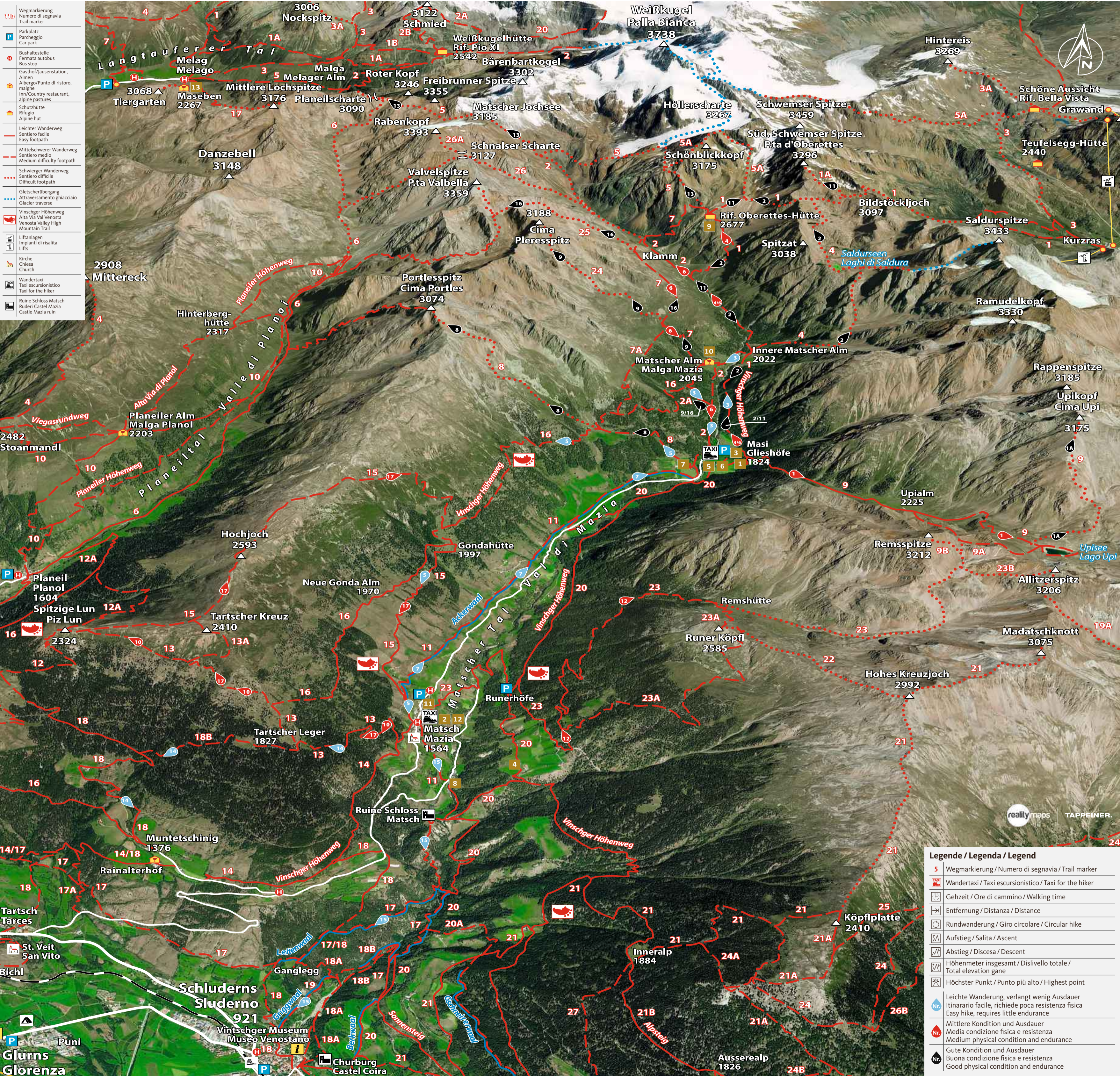


Wegmarkierung Numero di segnavia Trail marker
Parkplatz Parcheggio Car park
Bushaltestelle Fermata autobus Bus stop
Gasthof/Jauserstation, Almen Albergo/Punto di ristoro, malghe Inn/Country restaurant, alpine pastures
Schutzhütte Rifugio Alpine hut
Leichter Wanderweg Sentiero facile Easy footpath
Mittelschwerer Wanderweg Sentiero medio Medium difficulty footpath
Schwieriger Wanderweg Sentiero difficile Difficult footpath
Gletscherübergang Attraversamento ghiacciaio Glacier traverse
Vinschger Höhenweg Alta Via Val Venosta Venosta Valley High Mountain Trail
Lifanlagen Impianti di risalita Lifts
Kirche Chiesa Church
Wandertaxi Taxi escursionistico Taxi for the hiker
Ruine Schloss Matsch Ruderi Castel Mazia Castle Mazia ruin



- |               |   |
|---------------|---|
| <b>1 / 1A</b> | <b>Upisee – Upikopf / Lago Upi – Cima Upi</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>9<br>ca. 2,5/3,5 h   4,6/7 km   780/1360 m   2566/3175 m  |
| <b>2</b>      | <b>Saldurseen / Laghi di Saldura</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>1 → 4 → 1<br>ca. 6,5 h   15,5 km   2600 m   3016 m   |
| <b>3</b>      | <b>Matscheralm / Malga di Mazia</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>1 → 2 → 2A → 2<br>ca. 2 h   5,5 km   520 m   2066 m   |
| <b>4</b>      | <b>Oberetteshütte / Rifugio Oberettes</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>1<br>ca. 3 h   6 km   870 m   2670 m  |
| <b>5</b>      | <b>Eisa – Vinschger Höhenweg / Eisa – Alta Via Val Venosta</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>8 → 16 → 15 → 18<br>ca. 3,5 h   9,5 km   480 m   710 m   2285 m                                    |
| <b>6</b>      | <b>Klamm – Matscheralm / Klamm – Malga di Mazia</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>1 → 2 → 7 → 2A → 2<br>ca. 4,5 h   12,5 km   1320 m   2470 m   |
| <b>7</b>      | <b>Ackerwaal / Roggia Ackerwaal</b><br>Start: Dorf Matsch / Paese di Mazia<br>11 → 18<br>ca. 2,5 h   7,5 km   240 m   1814 m  |
| <b>8</b>      | <b>Portlesspitze / Cima Portles</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>8<br>ca. 3,5 h   5 km   1260 m   3074 m   |
| <b>9</b>      | <b>Pleresspitze / Cima di Pleres</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>2 → 2A → 7 → 24<br>ca. 4 h   6 km   1360 m   3188 m  |
| <b>10</b>     | <b>Spitzige Lun / Piz Lun</b><br>Start: Dorf Matsch / Paese di Mazia<br>13<br>ca. 2,5 h   5,5 km   740 m   2324 m   |
| <b>11</b>     | <b>Südlliche Schwemmerspitze / Punta d'Oberettes Sud</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>1 → 1A<br>ca. 4,5 h   9 km   1490 m   3296 m   |
| <b>12</b>     | <b>Runer Köpfl / Monte Runer</b><br>Start: Parkplatz Runerhöfe / Parcheggio Runerhöfe<br>23 → 23A<br>ca. 2,5 h   7 km   970 m   10 m   2585 m   |
| <b>13</b>     | <b>Übergang Oberetteshütte – Berghütte Maseben / Valico Rifugio Oberettes – Baita Maseben</b><br>Start: Oberetteshütte / Rifugio Oberettes<br>5 → 17A → 17<br>ca. 7,5 h   15 km   990 m   1400 m   3196 m |
| <b>14</b>     | <b>Tartscher Leger – Muntetsching / Tartscher Leger – Muntetsching</b><br>Start: Dorf Matsch / Paese di Mazia<br>13 → 18B → 18 → Citybus<br>ca. 2,5 h   8 km   290 m   480 m   1859 m                     |
| <b>15</b>     | <b>360° Obervinschgau Matsch – Schluderns / 360° Alta Val Venosta Mazia – Sluderno</b><br>Start: Dorf Matsch / Paese di Mazia<br>11 → 17 → 18A → 19<br>ca. 3 h   7 km   100 m   760 m   1578 m            |
| <b>16</b>     | <b>Valvelspitze / Punta Valbella</b><br>Start: Glieshöfe / Masi Glieshöfe<br>2 → 2A → 7 → 25<br>ca. 5,5 h   9 km   1600 m   60 m   3359 m   |
| <b>17</b>     | <b>Tartscher Kreuz – Hochjoch – Alte Gondaalm / Tartscher Kreuz – Giogo Alto – Malga Gonda</b><br>Start: Dorf Matsch / Paese di Mazia<br>13 → 13A → 15<br>ca. 5,5 h   14 km   1010 m   1000 m   2591 m    |

Legende / Legenda / Legend	
5	Wegmarkierung / Numero di segnavia / Trail marker
	Wandertaxi / Taxi escursionistico / Taxi for the hiker
	Gehzeit / Ore di cammino / Walking time
	Entfernung / Distanza / Distance
	Rundwanderung / Giro circolare / Circular hike
	Aufstieg / Salita / Ascent
	Abstieg / Discesa / Descent
	Höhenmeter insgesamt / Dislivello totale / Total elevation gain
	Höchster Punkt / Punto più alto / Highest point
	Leichte Wanderung, verlangt wenig Ausdauer Itinerario facile, richiede poca resistenza fisica Easy hike, requires little endurance
	Mittlere Kondition und Ausdauer Media condizione fisica e resistenza Medium physical condition and endurance
	Gute Kondition und Ausdauer Buona condizione fisica e resistenza Good physical condition and endurance