

Ein Platz zum **AUFATMEN**

Das Grödnertal in den Südtiroler Dolomiten ist ein Genuss für alle Sinne: Mächtige Berge, duftende Wiesen und köstliche Hüttenschmankerl genoss Autorin Bettina Kelm in vollen Zügen

Fotos: Bettina und Axel Kelm

Autorin Bettina Kelm genießt den Blick ins wildromantische Langental in den Grödner Dolomiten





Und täglich grüßt das Murmeltier: Die Tiere sind sehr neugierig



Nirgendwo sonst schmeckt eine Brettjause so gut wie auf 2000 Metern. Hier mit geräuchertem Schinken und Almkräuterkäse



Der Blick von der Bergstation Col Raiser auf das imposante Felsmassiv des Lang- und Plattkofel



Autorin Bettina Kelm schwört auf Genusswandern. Mit vielen Pausen, um die Naturwunder der Dolomiten mit allen Sinnen zu erleben

Stress? Hab ich mal probiert, des war nix für mich“, sagt Bergführer Roman Runggaldier. Man glaubt es ihm sofort, wie er in aller Seelenruhe sein Glas Wein abstellt, sich zurück an die von der Sonne durchwärmte Hüttenwand lehnt und die Aussicht auf die bizarren Felsspitzen genießt. Das Hochplateau am Col Raiser auf 2016 Metern wirkt wie eine Tribüne inmitten der Grödner Berge in den Dolomiten, und die urige Lech Sant Schwaige ist der perfekte Logenplatz. Glücklicherweise gucken wir auf den Lang- und den Plattkofel – das Wahrzeichen Grödens –, das mächtige Sellamassiv und die wilden Felstürme und -spitzen der Geislergruppe. Ein angenehmer Wind weht hier oben. Dazu: eine Jause mit handgeschöpftem Käse. Mehr Genuss für Augen und Gaumen geht nicht.

Vor der Hütte leuchtet eine prachtvolle Kräuterwiese

Es ist so schön hier oben, dass man sich kneifen möchte. Vor der Hütte leuchtet eine Kräuterwiese, wie es sie so prachtvoll nur noch auf ungedüngten Almen gibt: Glockenblumen, Arnika, Alpenröschen und Trollblumen spitzen aus dem Grün des Grases. Ich frage Roman, ob er neben seinem Beruf als Wanderführer noch einen anderen Job

Es gibt zwar höhere Berge, aber keine schöneren!

ausübt. Nein, sagt er. Er sei lieber in der Natur, als im Büro zu hocken. Davon bekam der heute 57-Jährige früher Bluthochdruck und hatte schlaflose Nächte. Das Leben sei dafür zu schade, fand er. Mit seinem Schnauzbart und Tirolerhut sieht er nicht nur aus wie ein Grödner Original, er ist es auch. Schon seine Großeltern sind hier in Val Gardena, wie das Südtiroler Grödnertal auf Italienisch heißt, geboren. Normalerweise bin ich mit meinem Liebsten allein unterwegs, aber heute haben wir uns für einen Tag der Gruppenwanderung von Roman angeschlossen, um Wildtiere aufzuspüren, die wir ohne ihn nicht entdecken würden. Unsere fünfköpfige Wandergruppe will Murmeltiere, Rehe, Gämsen und mit etwas Glück sogar einen Steinadler oder Steinbock entdecken. Denn das 25 Kilometer lange Grödner Tal mit seinen Ortschaften St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein ist von der Natur besonders verwöhnt, viele Wildtiere leben hier. Dazu bieten gigantische Felswände, zerklüftete Zinnen und sanfte Hochalmen die perfekte Kulisse für Wanderungen aller Schwierigkeitsgrade und beeindruckende Ausblicke im Breitwandformat. „Es gibt zwar höhere Berge, aber keine schöneren!“, sagte der Südtiroler Reinhold Messner einmal über die Dolomiten. Wie recht er hat! Um all das

intensiv auszukosten, sind wir direkt von St. Christina aus mit der Col-Raiser-Bahn auf das Hochplateau gefahren. Eine kleine Schummelei, aber statt stundenlang im schattigen Wald aufzusteigen, wollen wir lieber den ganzen Tag die gigantische Aussicht genießen und gemütlich zur „Danielhütte“ wandern.

Murmeltiere beäugen uns Wanderer neugierig

Plötzlich bleibt unser Naturscout Roman stehen und führt den Finger zum Mund: pst! Ein Rehkitz kauert am Hang im Gras, nur rund 50 Meter von uns entfernt. „Das Kitz ist geruchlos, nicht mal ein Hund würde es aufspüren“, flüstert Roman und holt leise das Fernglas aus dem Rucksack. Mit 60-facher Vergrößerung lassen sich sogar die hellen Punkte im Fell und der Flaum in den Ohren erkennen. Was uns allen nicht bewusst war: Im Winter können Störungen, etwa durch Skifahrer, Wildtiere wie Rehe sogar töten. Denn jede Flucht kostet das Tier wertvolle Energie. Wird es immer wieder aufgeschreckt, kann es gerade in langen Wintern ernst werden, erklärt Roman. Über Wiesen und Bäche gelangen wir an einen Hang, auf dem Felsstürze große Brocken verteilt haben. Mit Moos und Büschen bewachsen, liegen diese Trümmer hier sicher schon sehr lange. Roman pfeift – und flugs richten sich drei Murmeltiere zwischen den Felsen auf, um zu sehen, was da los ist. Die Tiere sind Wanderer gewöhnt. Wir können sie aus nur wenigen Metern Entfernung beobachten, weil wir auf dem Weg bleiben und uns ruhig verhalten. Knuffig >>

Die perfekte Kulisse: gigantische Felswände, zerklüftete Zinnen und sanfte Hochalmen



Die Stars der Grödner Dolomiten: Die Geislerspitzen (li.), Steviagruppe (Mitte) und der mächtige, unverwechselbare Sellastock im Hintergrund




Nach der Wanderung gerne ein Fußbad in einem der schönsten Bergseen Italiens: der Völser Weiher am Fuße des Schlern



Verständigung auch ohne Smartphone: Naturführer Roman Runggaldier weiß, wie man sich durch Jodeln im Gebirge über weite Distanzen verständigt. Eine Technik, die schon in prähistorischer Zeit klappte

sehen sie aus, die Dickerchen. Ich bin erstaunt, wie man sich über rein vegetarische Kost solch eine Wampe anfuttern kann. „Murmeltiere verwerten auch die Öle aus den Pflanzen“, erklärt Roman.

Begeistert fotografieren wir die seltenen Alpenblumen

Apropos Pölsterchen: Als wir die „Danielhütte“ auf 2240 Metern erreichen, haben wir uns die Spezialitäten des Hauses, Spinat- und Erdbeerknödel, nach der kurzen Wanderung eigentlich noch gar nicht verdient. Aber ich kann mich nicht wehren, zu lecker! Ich beruhige mein Gewissen damit, dass ich vielleicht bei der nächsten Etappe Kalorien in Muskeln umwandle. Ein Irrtum, denn anschließend kommen wir kaum vom Fleck, weil wir auf einer Wiese so begeistert die Alpenblumen fotografieren. Die Hälfte der Gruppe liegt auf dem Bauch für die beste Perspektive, und immer wieder ruft jemand: „Guck mal, ein Edelweiß!“ Über uns der strahlend blaue Himmel, vor uns das Blütenmeer. Enzian, Alpenrosen, Alpenaster, all die seltenen Bergblumen – wir können uns kaum losreißen von diesem Anblick. Zum Glück müssen wir heute nicht mehr ins Tal, denn wir übernachten im „Almhotel Col Raiser“ auf 2106 Metern. Dort genießen wir am Ende dieses perfekten Tages noch einen Bilderbuch-Sonnenuntergang mit den rot glühenden Felstürmen des Steviamaassivs vor unserer Terrasse. Später liege ich glücklich im Bett und freue mich schon auf den nächsten Tag. Bei Sonnenaufgang werden wir das verwunschene Langental besuchen, um nach Steinadlern, Gämsen und Steinböcken Ausschau zu halten. 

freundin-Autorin und Fotografin Bettina Kelm hatte Glück: Sie sichtete bei der Wanderung mit Roman am nächsten Tag tatsächlich noch einen der seltenen Steinadler. Ein echtes Erlebnis für sie.

TIPPS FÜR DIE REISE

BESTE REISEZEIT

Im September und Oktober ist in der Regel stabiles Wanderwetter in den Dolomiten.

ANREISE

Mit dem Auto: über die Brennerautobahn (A22), bis zur Ausfahrt Klausen/Gröden, von dort noch etwa 20 Minuten bis St. Ulrich. Mit der Bahn: IC- und EC-Züge halten in Klausen, Bozen und Brixen. Regelmäßige Busverbindungen von den Bahnhöfen nach St. Ulrich/Gröden.

WOHNEN

Almhotel Col Raiser: 4-Sterne-Hotel auf 2106 Metern mit traumhaftem Ausblick, Spa und Erlebnisbad. Wirtin und Küchenchefin Rita Schenk hat im Sternrestaurant „Tantris“ in München gelernt und serviert heimische Spezialitäten mit Liebe zum Detail. DZ ab 88 Euro p. P., colraiser.com

Arbea Apartments: Silvia Delago führt zwei klimafreundliche, hochwertig und liebevoll mit Naturmaterialien ausgestattete Ferienwohnungen, idyllisch gelegen im Bergdorf Pufels auf 1500 Metern. In 10 Minuten



per Auto von St. Ulrich zu erreichen. Ferienwohnung für 2–3 Personen ab 580 Euro

pro Woche, für 3–4 Personen ab 610 Euro pro Woche. arbea.it

AKTIV-TIPP

Der Tourismusverband Gröden bietet Gästen ein umfangreiches Freizeitprogramm mit kostenlosen bzw. preisgünstigen Angeboten wie der hier beschriebenen Tour und anderen geführten Wanderungen, Kletterschnupperkursen, Mountainbike-Touren, Nordic Walking, Yoga, Kochkursen etc. valgardena-active.com



ESSEN

Das Restaurant „Danielhütte“ auf 2240 Metern serviert Spezialitäten aus der Region. Besonders lecker: die hausgemachten Süßspeisen wie Erdbeerknödel. Geöffnet von Juni bis Oktober, zu erreichen mit der Col-Raiser-Bergbahn von St. Christina. seceda.cc

DIE REGION

Das Dolomitenital Gröden in Südtirol (Italien) wird auf der Website des Tourismusverbands ausführlich vorgestellt: valgardena.it

Die Tour unserer Autorin mit Naturführer Roman erfolgte mit freundlicher Unterstützung von Val Gardena Marketing