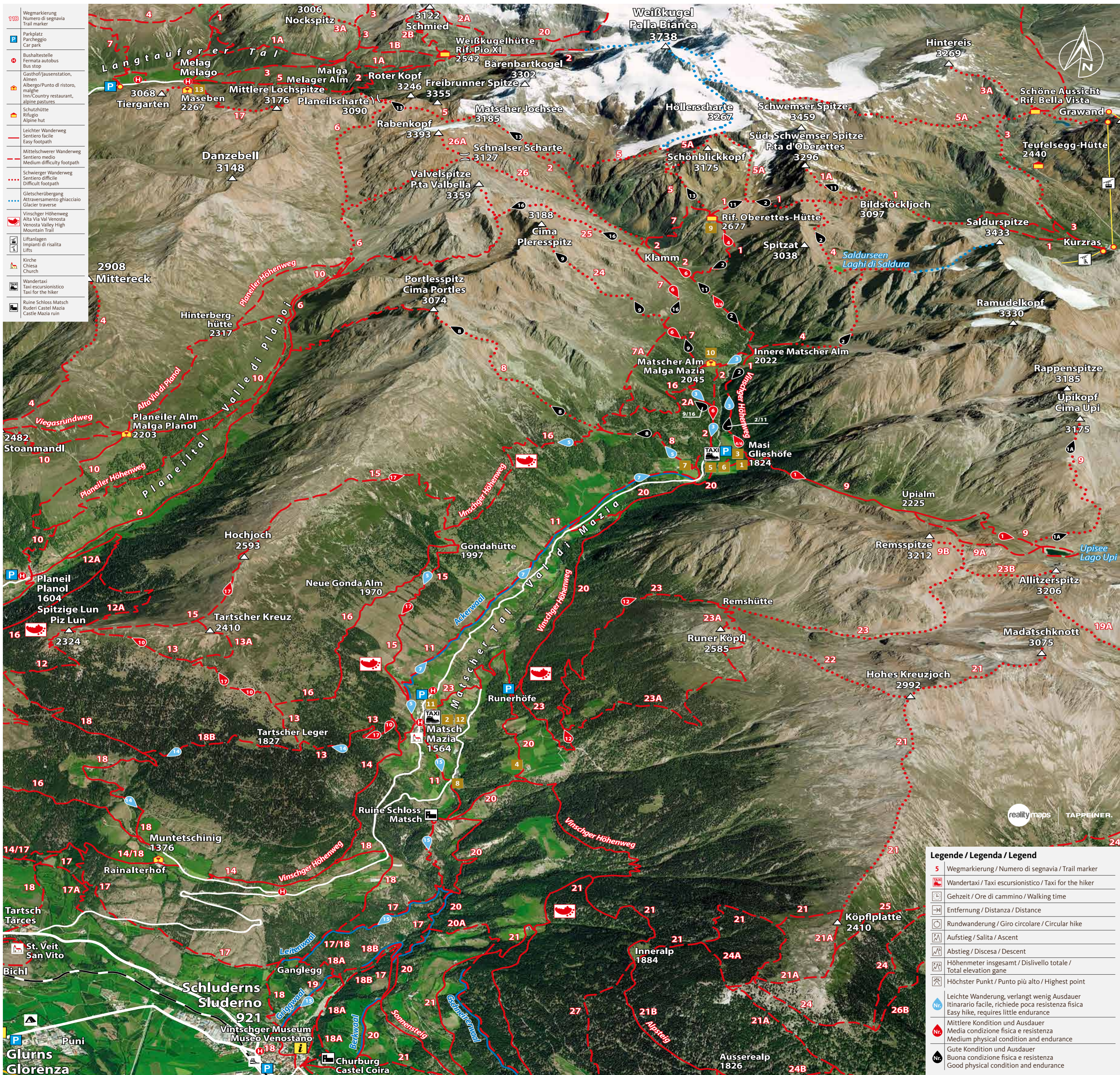




	Wegmarkierung / Numero di segnavia / Trail marker
	Parkplatz / Parcheggio / Car park
	Bushaltestelle / Fermata autobus / Bus stop
	Gasthof/Jausenstation, Almen / Albergo/Punto di ristoro, malghe / Inn/Country restaurant, alpine pastures
	Schutzhütte / Rifugio / Alpine hut
	Leichter Wanderweg / Sentiero facile / Easy footpath
	Mittelschwerer Wanderweg / Sentiero medio / Medium difficulty footpath
	Schwerer Wanderweg / Sentiero difficile / Difficult footpath
	Gletscherübergang / Attraversamento ghiacciaio / Glacier traverse
	Vinschger Höhenweg / Alta Via Val Venosta / Venosta Valley High Mountain Trail
	Lifanlaggen / 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 → 14<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 → 11A<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>Südliche 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	
	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