

## 7 DIE WILDEN FRÄULEIN

**Gasthaus Stallwies – Marteller Höhenweg – Zirnbichl – Hintersaugalpe – Gasthaus Stallwies**

*Die Wanderung führt uns in die Gegend, in der einst die „wilden Fräulein“ gewohnt haben sollen. Auch wenn man keines zu Gesicht bekommt, so trifft man doch auf zahlreiche Stoaemandln – Steinmännchen, die von Menschenhand aufgeschichtet wurden und im Hochgebirge oft als Wegmarkierung oder Vermessungspunkt dienen.*

Schon die Anfahrt zum Gasthaus Stallwies (1950 m), einem der höchstgelegenen Höfe Tirols und Ausgangspunkt unserer Wanderung, ist ein Genuss: Von hier aus hat man bereits die erste prächtige Aussicht auf die vom ewigen Eis bedeckten Berggipfel. Vor dem ganzjährig bewirtschafteten Stallwieshof steht eine 300 Jahre alte, renovierte und funktionstüchtige Bauernmühle, die früher das Korn von insgesamt vier Höfen gemahlen hat.

Zu Beginn der Wanderung bringt uns ein steil ansteigender Weg (5, 23) in knapp einer ½ Stunde zum Marteller Höhenweg, dem wir nach rechts folgen. Auch jetzt geht es immer wieder bergauf, wenn auch nicht mehr ganz so steil. Wir treffen auf einen Forstweg und folgen ihm ebenfalls nach rechts. Bereits nach wenigen Minuten zweigt der Wanderweg nach links ab und führt uns zunächst durch lichten Wald und dann über ein Wiesenstück.

Auf dem  
Marteller  
Höhenweg

Nachdem wir etwa 1¼ Stunden auf dem Höhenweg gewandert sind, mündet kurz nach dem Zirnbichl (2330 m) von links der Wanderweg Nr. 23 A ein. An dieser Stelle haben wir den höchsten

### Die wilden Fräulein

In den Bergen und Tälern des Martelltals lebten – wie überall in den Alpen – in früheren Zeiten die wilden Fräulein, eigentlich gar nicht so wilde, aber sehr scheue Lichtelfen. Zu ihren Liebesspeisen gehörten die Krapfen und Küchlein, die die Bäuerinnen den Mähern mitgaben. Die wilden Fräulein kamen nachts, wenn die Knechte schliefen und suchten so lange, bis sie die Krapfen fanden und aßen. Die Leute ärgerten sich zwar, aber sie trösteten sich damit, dass ihre Krapfen den armen und im Grunde gutartigen Seelen zugute kamen. Manchmal zeigten sich die wilden Fräulein den Menschen, sie durften ihnen nur nicht ihren Namen verraten. Eine war sogar mit einem Bauern verheiratet und nicht einmal dieser wusste, wie sie hieß. Als sie eines Tages ihre Kinder wusch, kam ein anderes wildes Fräulein vorbei und sagte: „Oh, meine liebe Gertraud, wie fressen die Würmer dein Kraut.“ Da war das Geheimnis des Namens gelüftet und das wilde Fräulein musste gehen. Es kam nur an Sonn- und Feiertagen zurück, um seine Kinder zu kämmen.

Punkt der Tour (2375 m) erreicht. Wenige Minuten später müssen wir uns zwischen zwei möglichen Routen entscheiden: Die kürzere führt auf Weg Nr. 24 nach rechts hinab bis zum Weg Nr. 15, der uns zum Gasthaus Stallwies zurückbringt. Die etwas längere Route, mit 230 zusätzlichen Höhenmetern, verläuft durch eine großartige Berglandschaft und bietet eine herrliche Aussicht auf die Laaser Spitze bzw. ins Martelltal. Wir gehen auf dem Höhenweg weiter bis wir auf den Weg Nr. 11 treffen. Ihm folgen wir nach rechts zu einer steinernen Unterstandshütte. Von hier aus geht es immer steil bergab. Schließlich überqueren wir einen Bach, gehen am anderen Ufer ein paar Minuten weiter abwärts, bis wir auf den Weg Nr. 15 treffen, der uns nach rechts in Richtung „Stallwies“ verweist. Nun folgt der oben erwähnte erneute Anstieg (Dauer rund eine ¾ Stunde) bis zur Weggabelung (Weg Nr. 11). Von hier aus gehen wir nur noch abwärts, erst auf einem Pfad, am Schluss auf einem Forstweg.



## 8 DIE ERLÖSUNG DES RITTERS VON JUVAL

Tschars – Sonnenhof – Schnalswaal – Schloss Juval – Stabner Waal – Tschars

*Diese Wanderung führt an den Bewässerungskanälen am Stabener Sonnenberg entlang, die zum Teil bereits 1290 urkundlich erwähnt wurden. Mit dem Bau des Schnalswaals begann man um 1504, knapp fünfzig Jahre später war er mit der Verlängerung bis nach Galsaun fertig gestellt. Der Weg verläuft streckenweise durch Kastanien- und Mischwald und bringt uns zum Schloss Juval, dem Sommerwohnsitz der Bergsteigerlegende Reinhold Messner.*

Wir starten auf dem Parkplatz kurz vor dem Ortseingang nach Tschars (627 m) und wandern Richtung Dorfzentrum.

An der Mühle mit dem mächtigen Mühlrad biegen wir rechts ab. Wir gehen durch die Großgasse, dann den Garweg nach rechts und folgen den Schildern „3 Waalweg Juval“.

An der Wegkreuzung am nördlichen Ortsende halten wir uns rechts („3 Schnalswaal Juval“). Der Weg steigt erst steiler, dann im Wald mäßig steil an, bis wir nach einer ½ Stunde auf den Schnalswaal treffen. Er ist der zweitlängste in Südtirol und der längste im Vinschgau. Die Waale wurden von den Bauern zur Bewässerung ihrer Wiesen und Felder angelegt und transportierten das Wasser oft kilometerweit. Neben diesen Bewässerungsgräben befinden sich die sogenannten Waalwege. Sie boten dem Waaler einen sicheren Weg, um eventuelle Beschädi-



Blick auf Schloss Juval



### In Kürze

Anspruchsvoller Rundwanderweg

Etwa 1½ Stunden Anstieg,

Rückweg etwa 2½ Stunden, Abkürzung etwa 1¾ Stunden  
Ca. 660 Höhenmeter, Abkürzung ca. 430 Höhenmeter

Gut begehbarer Steige. Bei der zweiten, längeren Variante sollte man beim Abstieg an den Steilabbrüchen vorsichtig und schwindelfrei sein.

Die kürzere Tour ist für größere Kinder geeignet.

In Goldrain (SS 38) zweigt die Straße ins Martelltal ab. Im Dorfzentrum von Martell folgt man der Beschilderung zum Gasthaus Stallwies.

Gasthaus Stallwies, Tel. 0473 744552, [www.stallwies.com](http://www.stallwies.com)

Alte Mühle  
am Ausgangs-  
punkt

