



HÖFERUNDE

Start Bergstation Mutzkopf, dem gespurten Winterwanderweg (Weg Nr. 21) folgen. Der Weg führt einmal rund um den Mutzkopf und verläuft ca. 1,5 km geradeaus bis zu einer Wegkehre. Dem Wegverlauf 2 km weiter bis zum Tiefhof folgen. Von dort aus gelangt man über den Fahrweg (700 Meter) zum Gasthof Riatschhof (Einkehr). Beim Gasthof Riatsch angelangt kann man über den alten Weg (Weg Nr. 21) bis zur Talstation Mutzkopf retournieren.

Start	Bergstation Mutzkopf	Ziel	Talstation Mutzkopf/Dorf
Länge	6 km	Gehzeit	ca. 2 Stunden 15 Minuten

LANGLAUFRUTE SCHWARZERSEE

Über den gespurten Winterwanderweg (Weg Nr. 23) erreicht man von der Bergstation Mutzkopf nach einem Kilometer den Einstieg der Langlaufroute am „Kreuzmoos“. Von dort dem gespurten Wegverlauf (Weg Nr. 24) folgen bis zum Schwarzen See. Weiter Richtung Osten bis zur Wende der Langlaufroute. Retour wieder vorbei am Schwarzen See durch den romantischen Winterwald zum Kreuzmoos. Nach ca. 2 km entlang des Weges 24 und danach 21, erreicht man den Tiefhof. Von dort kann man dem Weg folgen und weiter über den Winterwanderweg 21 oder 22 nach Nauders absteigen.

Start	Kreuzmoos	Ziel	Schwarzer See / Tiefhof
Länge	8 km	Gehzeit	ca. 2 Stunden

RUND UM DEN MUTZKOPF

Der Weg startet bei der Bergstation Mutzkopf und verläuft über den gespurten Winterwanderweg Nr. 21 Richtung Nauders/ Gasthof Riatschhof. Der Weg führt rund 500 Meter um den Mutzkopf und erstreckt sich danach auf demselben Weg zurück zum Ausgangspunkt. Anschließend kann man mit dem Mutzkopflift wieder ins Tal fahren.

Start	Bergstation Mutzkopf	Ziel	Bergstation Mutzkopf
Länge	0,6 km	Gehzeit	ca. 15 Minuten

SEENRUNDE

Start Bergstation Mutzkopf, dem gespurten Winterwanderweg (Weg Nr. 21) folgen. Der Weg Nr. 21 führt einmal rund um den Mutzkopf, nach 700 Metern links zum Mutzkopf Bergrestaurant (nur Sommerbetrieb). Von dort dem gespurten Wegverlauf Nr. 23 Richtung Schwarzer- und Grüner See folgen. Nach ca. 1 km erreicht man eine Wegkreuzung. Von dort aus weiter Richtung Schwarzer- und Grüner See über den Wegverlauf Nr. 24. Am Schwarzen See angekommen kann man entweder der Beschilderung in Richtung Nauders/ Gasthof Riatschhof Nr. 25 talwärts oder der Beschilderung Nr. 25 bergwärts zum Grünen See folgen. Talwärts gelangt man zum Gasthof Riatschhof (Einkehrmöglichkeit) und von dort über den Weg Nr. 21 nach Nauders über den Weg Nr. 25 danach 21.

Start	Bergstation Mutzkopf	Ziel	Talstation Mutzkopf/Dorf
Länge	über Grün See 10,6 km	Gehzeit	ca. 4,5 Stunden
Länge	über Schwarz See 7,6 km	Gehzeit	ca. 3,5 Stunden

Ruhezeit in traumhafter Atmosphäre

Dank der Höhenlage und dem Bekenntnis zum sanften Wintervergnügen, bietet der Naturerlebnis Berg am Mutzkopf vielfältige Möglichkeiten. Das überaus reiche Angebot an alternativer Gesundheits- Bewegung und Winter Spaß abseits der Piste rund um den Mutzkopf mit romantischen Winterwanderungen und präparierten Langlaufloipen versprechen unvergessliche Winter-Impressionen inmitten einer unberührten Winterlandschaft. Der verschneite Schwarz- & Grüneee umgeben von einer malerischen Winterlandschaft sind das Highlight einer jeden Erkundungstour durch die Nauderer Bergwelt.

Dieses einzigartige Wintererlebnis mit atemberaubenden Aussichten ist mit Hilfe des Mutzkopf Sesselliftes jeden Mittwoch und Sonntag ohne größeren Aufstieg unbeschwert erreichbar.



VERHALTENSREGELN

Wer in den Bergen unterwegs ist, trägt eine große Verantwortung – nicht nur für sich selbst, sondern auch gegenüber seinen Begleitern und der Natur. Daher sind die folgenden Grundregeln unbedingt zu beachten:

- bleiben Sie auf den markierten bzw. gespuren Wegen
- beachten Sie Hinweise, Markierungen und Signale
- achten Sie auf Alpine Gefahren
- halten Sie sich an Absperrungen
- bei Gefahr ist Hilfeleistung verpflichtend
- respektieren Sie den Lebensraum der Tiere, die Natur und die Umwelt
- hinterlassen Sie keinen Müll
- gehen Sie nicht allein!



Jeden Mittwoch kostenloser geführte Wanderungen

VORMITTAGS MIT WANDERFÜHRER ANDREAS:

Treffpunkt: 10:30 Uhr, Talstation Mutzkopf

Dauer: reine Gehzeit ca. 3,5 Stunden der am Tag geführten Wanderung, mit gemütlicher Einkehr im **Riatschhof**, ca. 5 Stunden.

Keine Reservierung erforderlich.
Winterwanderung mit festem Schuhwerk,
(keine Schneeschuhwanderung!)
Wir empfehlen Schi- bzw. Wanderstöcke





VON DER LÄRCHENALM ZUR ETSCHQUELLE

Die Wanderung startet bequem bei der Lärchenalm, die Sie wahlweise mit dem Lärchenalmlift erreichen. Von hier aus führt der Weg über die sanft geschwungenen Mäntaneswiesen in Richtung Kompatsch (Weg Nr. 32) und weiter entlang der österreichisch-italienischen Grenze (Weg Nr. 31). Die Route bietet vor allem eines: Ruhe. Sie wandern durch romantische, verschneite Wälder, die im Winter eine besonders friedliche Atmosphäre ausstrahlen. Am Grenzübergang wendet sich die Tour schließlich Richtung Reschen, entlang des Weges Nr. 33, bis Sie die Etschquelle erreichen. Hier entspringt der bedeutende Fluss, der später durch Italien fließt und Europa mit seinem Wasser verbindet – ein beeindruckendes Naturschauspiel und ein Stück Geschichte inmitten der Tiroler Bergwelt.

Für eine gemütliche Einkehr bieten sich die Lärchenalm zu Beginn der Tour oder die verschiedenen Lokalitäten in Reschen am Ende an. Wer die Rückkehr nach Nauders lieber bequem gestalten möchte, kann von Reschen aus den Bus nehmen und sich entspannt zurückbringen lassen.

Start	Lärchenalm	Ziel	Etschquelle
Länge	4,5 km	Gehzeit	ca. 2 Stunden

VON BERGKASTEL ZUM AUSSICHTSFELSEN PLAMORT

Die Tour startet an der Bergstation Bergkastel und folgt der Wegnummer 31 zunächst hinab zur Stieralm, die sich perfekt für eine erste Rast eignet. Hier lässt sich die klare Bergluft genießen und der Blick über die winterliche Berglandschaft schweifen.

Weiter geht es über die weitläufige Hochebene von Plamort. Unterwegs passieren Sie die österreichisch-italienischen Grenzübergang sowie historische Panzersperren und Bunker, die Zeugnisse vergangener Zeiten sind und einen spannenden Einblick in die Geschichte dieser Regionen bieten. Die Route führt anschließend zum Aussichtsfels Plamort, von dem sich ein grandioser Rundblick auf die umliegenden Dreitausender und die Dreiäderbergwelt eröffnet – ein idealer Platz für Fotos und eine ausgedehnte Pause.

Auf demselben Weg kehrt man schließlich über Plamort zurück zur Stieralm, wo eine gemütliche Einkehr die Wanderung abrundet. Anschließend führt die Route zurück zur Bergstation Bergkastel, vorbei an verschneiten Lärchenhängen und offenen Schneeflächen. Die Strecke verläuft vollständig auf gut präparierten Winterwanderwegen (Weg 31) und bietet eine stimmige Mischung aus Naturerlebnis, Panoramablicken und kulturhistorischen Eindrücken.

Für trittsichere Wanderer ist die Tour ein Genuss: warme Kleidung, festes Schuhwerk mit Profilsohle und wetterfeste Ausrüstung sind empfehlenswert, um den Wintertag in vollen Zügen zu genießen.

Start	Bergstation Bergkastel	Ziel	Bergstation Bergkastel
Länge	11,3 km	Gehzeit	ca. 3 Stunden 50 Minuten

DE VON BERGKASTEL ZUR LÄRCHENALM ÜBER PLAMORT

Der aussichtsreiche Winterwanderweg startet an der Bergstation Bergkastel und führt vorbei an der Stieralm über die weitläufige, hochalpine Ebene von Plamort bis zur idyllisch gelegenen Lärchenalm – ein stilles Naturlebnis abseits des Trubels von Nauders. Schon kurz nach dem Start eröffnet sich ein beeindruckendes Panorama auf die umliegende Dreilaenderbergwelt, das bis zu den Gipfeln Südtirols und dem Ortler reicht.

Der sanft ansteigende Weg mit der Nummer 31 verläuft zunächst über die offene Schneelandschaft von Plamort, vorbei am Aussichtsfels Plamort, einem perfekten Punkt, um innezuhalten und die klare Winterluft sowie die verschneite Bergwelt zu genießen. Entlang der Route begleiten lichte Lärchenhängen, weite Schneefelder und immer wieder kleine Aussichtspunkte, die zum Verweilen einladen.

Vom Plamort führt die Route über die Wegnummer 31 bis nach Kompatsch und von dort über die Nummer 32 weiter zur Lärchenalm. Hier lockt eine urige Atmosphäre, die Terrasse mit Sonnenschein und die Gelegenheit, sich nach der Wintertour zu stärken.

Die Kombination aus Panoramablicken, unberührter Natur und einer gut präparierten Strecke macht diese Winterwanderung zu einem idealen Erlebnis für Genusswanderer und Naturliebhaber. Wer möchte, kann den Rückweg entweder auf demselben Weg antreten oder sich mit dem Sessellift zurück zur Bergstation oder Talstation bringen lassen.

Start	Bergstation Bergkastel	Ziel	Lärchenalm
Länge	9,4 km	Gehzeit	ca. 3 Stunden 15 Minuten

VON BERGKASTEL INS TAL ÜBER PLAMORT

Die Wanderung beginnt an der Bergstation Bergkastel und führt zunächst über die Wegnummer 31 vorbei an der einladenden Stieralm – ein idealer Platz für eine erste Rast und einen Blick auf das weit ausgebretete Bergpanorama. Anschließend verläuft der Weg weiter über die offene, hochalpine Hochebene von Plamort. Auf Plamort lohnt sich besonders ein Abstecher zum Aussichtsfelsen, von dem sich weite Rundblicke auf die umliegenden Dreitausender und die Dreiäderbergwelt eröffnen.

Nach Plamort folgt die Route weiterhin der Wegnummer 31 bis nach Kompatsch und anschließend weiter hinab Richtung Tal. Der Weg führt durch verschneite Lärchenwälder und über sanfte Schneehänge zurück zur Talstation Bergkastel, wo die Tour ihren natürlichen Abschluss findet.

Die Strecke bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus offenen Hochflächen, lichten Wäldern und weiten Blicken. Gute Winterausrüstung – warm, winddicht und mit fester Profilsohle – sorgt dafür, dass das Panorama und die Ruhe der Natur unbeschwert genossen werden können.

Start	Bergstation Bergkastel	Ziel	Talstation Bergkastel
Länge	7,3 km	Gehzeit	ca. 2 Stunden 50 Minuten

IMPRESSUM:

Für den Inhalt verantwortlich:

Tiroler Oberland Tourismus,

Erlebnisraum Nauders

Graphische Gestaltung und Layout:

© www.dieWEST.at

Fotos: Rudi Wyhidal

Trotz sorgfältiger Recherchen Änderungen und

Druckfehler vorbehalten!

Der Tourismusverband übernimmt keine Haftung für allfällige Fehler!

Stand Dezember2025

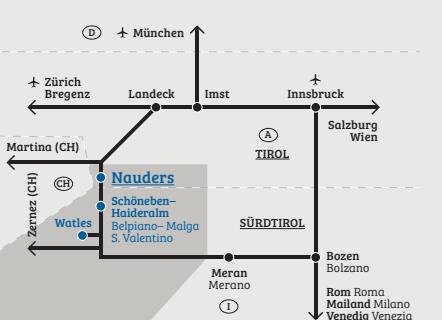


AUSRÜSTUNG:
 Festes, hochgeschlossenes Schuhwerk mit rutschfester Sohle oder Spikes, warme Winterkleidung, Handschuhe, Mütze/Stirnband & Telefon, Schi- bzw. Wanderstöcke. Für sicheren Halt auch auf eisigen Stellen empfehlen wir Ihnen Spikes, die einfach an Ihre Schuhe geschnallt werden können und optimalen Grip bieten.

ACHTUNG:
 Bei sehr starken Schneefällen werden manche Winterwanderwege aus Sicherheitsgründen von der örtlichen Lawinenkommission vorübergehend gesperrt! Die Lawinengefahr ist im Gebirge nicht zu unterschätzen. Wir fordern Sie auf sich an diese Sperren zu halten. Infos erhalten Sie im Tourismusbüro unter +43 050 225 400!

SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG & GEHZEITEN
 Winterwanderwege sind grundsätzlich leicht und für jede Person machbar. Man sollte jedoch die Länge der Wanderung bedenken und den Anspruch an die eigene Kondition bei der Tourenplanung berücksichtigen.

PARKMÖGLICHKEIT:
 Talstation Mutzkopf, Talstation Bergkastel



Nauder Bergbahnen AG
 Tel. +43 (0)5473 87427
bergbahnen@nauders.com
www.nauders.com

TVB Tiroler Oberland
Erlebnisraum Nauders
 A-6543 Nauders - Nauders 66
 Tel. +43 (0) 50 225 400 · office@nauders.com
www.nauders.com

