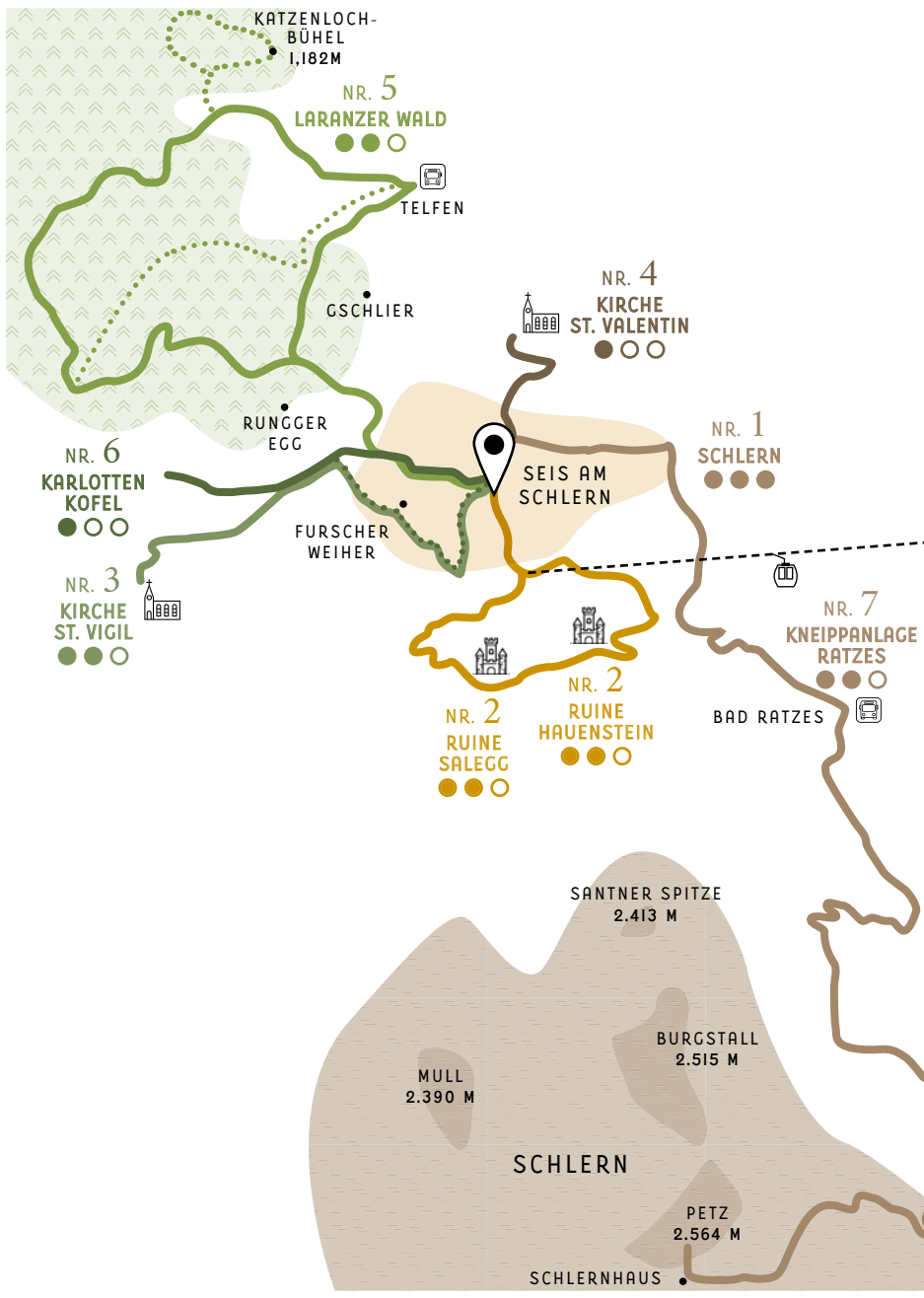




*Sei am Scheitern*



KATZENLOCH-  
BÜHEL  
1.182M

NR. 5  
LARANZER WALD

TELFEN

NR. 4  
KIRCHE  
ST. VALENTIN

GSCHLIER

NR. 1  
SCHLERN

RUNGGER  
EGG

NR. 6  
KARLOTTE  
KOFEL

SEIS AM  
SCHLERN

FURSCHER  
WEIHER

NR. 3  
KIRCHE  
ST. VIGIL

NR. 2  
RUINE  
SALEGG

NR. 2  
RUINE  
HAUENSTEIN

NR. 7  
KNEIPPANLAGE  
RATZES

BAD RATZES

SANTNER SPITZE  
2.413 M

MULL  
2.390 M

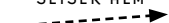
BURGSTALL  
2.515 M

SCHLERN

PETZ  
2.564 M

SCHLERNHAUS

COMPATSCH  
SEISER ALM



### KRAFTORTE ENTDECKEN

Der imposanten Felsformation des Schlerns werden seit jeher mystische Kräfte zugeschrieben und seine Schattenlinien galten als zuverlässige geografische Markierung für Kultstätten. An manchen wurden später Kirchen errichtet, andere sind heute bedeutende Ausgrabungsstätten oder werden ganz einfach als Orte wahrgenommen, die der Seele guttun. Machen Sie sich auf den Weg und erkunden Sie die Kraftorte rund um die Santnerspitze. Startpunkt der beschriebenen Wanderwege ist jeweils das Dorfzentrum von Seis. Teilstrecken, etwa nach Telfen oder Bad Ratzes, können auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden.

Sind Sie bereit für das Erlebnis Kraftort?  
Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Erwandern, Erleben und Erspüren.

### SCHWIERIGKEIT

- Spaziergang ● ○ ○
- Wanderung ● ● ○
- Bergtour ● ● ●



Ein einzigartiges Naturschauspiel, eine uralte Kultstätte oder einfach nur ein besonders schönes Plätzchen, das im Herzen guttut? Kraftorte berühren und inspirieren die Menschen seit jeher. Ob hier tatsächlich mystische Kräfte im Spiel sind oder bestimmte Orte aufgrund ihrer eindrucksvollen Lage, ihres markanten Aussehens oder ihrer besonderen Energie als Kraftorte wahrgenommen werden – das liegt ganz im Auge des Betrachters. Nur soviel ist sicher: es zahlt sich aus, sich auf das Erlebnis Kraftort einzulassen. Einfach der Stille lauschen und ganz bei sich ankommen. Wir möchten Sie dazu einladen, die besonderen Kraftorte in und rund um Seis am Schlern für sich zu entdecken. Nehmen Sie sich Zeit, erwandern Sie die alten Kultstätten und tauchen Sie ein in ihre ganz spezielle Kraft – ein Erlebnis zwischen Aussicht, Einsicht, Magie und Geschichte.



# KRAFTORTE IN UND UM SEIS AM SCHLERN



DIE KRAFT DER BESONDEREN ORTE

# DER SCHLERN BERG DER URKRAFT

Kraftort, Symbolberg, Kultstätte und Wahrzeichen Südtirols: der Schlern mit seinen 2.564 Metern Höhe. Ein Kraftort, der Blick und Seele öffnet, uralte Kultstätte für heidnische Rituale, Tanzberg der berühmtesten Schlernhexen und ein beliebtes Wanderziel. Zahlreiche Sagen und Legenden ranken sich um den Schlern und alle mystischen Kraftorte, in und rund um Seis, werden vom Schlernschatten bestimmt.

**DER SCHLERN VERZAUBERT  
DURCH SEINE IMPOSANTE  
FELSFORMATION UND ZIEHT  
JEDEN IN SEINEN BANN.**

## **AUFSTIEG ZUM SCHLERN**

Vom Dorfzentrum in Seis der Beschilderung nach Bad Ratzes folgen (oder Bus Nr. 15). Ab hier dem Weg Nr. 1 folgen, zunächst entlang des Frötschbaches, dann über die steilen Waldhänge zur Schlernbödelehütte. Nach einer Waldquerung rechts in Serpentina steil bergauf zum Schlernhaus, von hier in rund 20 Min. weiter zum Gipfel des Petz. Über denselben Weg geht es dann wieder zurück nach Seis.





## KURIOSUM

Die Legende vom Schlernblut beruht auf einer von vielen Eigenheiten des Symbolbergs: Wie aus einer Wunde strömt das ganze Jahr über Wasser aus den steilen Felswänden oberhalb des Völser Weihers – und gefriert auch im Winter nicht.

DER SCHLERN

18 KM

STRECKE

8-9 H

GEHZEIT

1.564 M

HÖHENMETER

NR. 1

IN DER KARTE  
.....





# DIE RUINEN HAUENSTEIN & SALEGG

Am Fuße der imposanten Felswand des Santners und tief im Wald verborgen, liegen die sagenumwobenen Burgruinen von Hauenstein und Salegg. Beide stammen aus dem 12. Jahrhundert. Heute zeugen nur noch einige Mauerreste von ihrem einstigen Glanz. Dennoch strahlen beide Orte eine ganz besondere, geheimnisvolle Kraft aus.

HAUENSTEIN & SALEGG

2 H  
GEHZEIT

6 KM  
STRECKE

NR. 2  
IN DER KARTE  
.....

## DIE MYSTISCHE KRAFT DER RUINEN HAUENSTEIN UND SALEGG INSPIRIERT DEN VOLKS- MUND SEIT JEHER ZU ABENTEUER- LICHEN ERZÄHLUNGEN.

Burg Hauenstein war einst Sitz des bekannten Dichters und Minnesängers Oswald von Wolkenstein. Die nahe gelegene Lehenburg Salegg ging im 16. Jahrhundert in den Besitz der Wolkenstein-Dynastie über. Glaubt man einer alten Legende, so soll es einen geheimen, unterirdischen Verbindungsgang zwischen den beiden Burgen geben. Und dann und wann – so erzählt man sich im Schlernggebiet, soll um Mitternacht aus der Ruine Hauenstein der schaurige Trauer- gesang einer gebannten Jungfrau erklingen.

### ZU DEN RUINEN

Vom Dorfzentrum in Seis der Beschilderung zur Seiser Alm Bahn folgen. Hier zweigt ein asphaltierter Fahrweg in Richtung Salegg ab und führt zum Einstieg in den Oswald von Wolkenstein Weg (Weg Nr. 3). Dieser Spazierweg führt durch den Hauensteiner Wald, vorbei an den Ruinen Salegg und Hauenstein. Unterhalb des Burgfelsens von Hauenstein zweigt der Weg nach Seis ab.





---

KURIOSUM

---

Zur Sommersonnenwende am 21. Juni fallen die ersten Strahlen der aufsteigenden Sonne über den Rand der Seiser Alm und bescheinen in einer exakten Linie die beiden Ruinen Hauenstein und Salegg.

# DAS KIRCHLEIN ST. VIGIL LICHT & SCHATTEN

AN ZWEI WICHTIGEN STICHTAGEN IM JAHR, ZUR TAGUNDNACHTGLEICHE, STREIFT DER SCHATTEN DES SCHLERNS DAS KIRCHLEIN – PÜNKTLICH ZUM ASTRONOMISCH DEFINIERTEN WECHSEL DER JAHRESZEITEN.

Aus der bewaldeten Talsenke zwischen Seis und St. Konstantin ragt ganz unerwartet die Turmspitze des St. Vigil Kirchleins empor. Der ungewöhnliche Standort des Gotteshauses, das 1260 erstmals erwähnt wurde, wirft nicht nur Fragen auf – er bietet auch Stoff für zahlreiche Mythen und Legenden. Das Kirchlein ist wohl im Zuge der Christianisierung auf einer alten Kultstätte errichtet worden. Eine Besonderheit: Der Schlernschatten zieht zum Frühlingsbeginn am 21. März ein letztes Mal über das Kirchendach, um mit seiner Rückkehr am 23. September den Herbst anzukündigen.

## ZUR KIRCHE ST. VIGIL

Vom Dorfzentrum in Seis über die Burgfriedenstraße der Beschilderung Richtung St. Vigil (Weg Nr. 7a) folgen, vorbei an der idyllischen Malenger Mühle bis zum Simmelemüllerhof. An der Kreuzung dann links abbiegen. In wenigen Schritten erreicht man über die Brücke das Kirchlein St. Vigil. Zurück geht es auf demselben Weg.

---

## KURIOSUM

---

Am St. Vigil Kirchlein entspringt eine Quelle, die nur für eine kurze Zeit im Jahr – von Mai bis Ende Juni, Wasser führt. Die Herkunft des Wassers gibt nach wie vor Rätsel auf. Möglicherweise liegt der Ursprung der mysteriösen Wasserader am Rungger Egg, einer bedeutenden, heidnischen Kultstätte.



NR. 3  
IN DER KARTE  
.....

5,5 KM  
STRECKE

2 H  
GEHZEIT

DIE KIRCHE ST. VIGIL

# DIE KIRCHE ST. VALENTIN

## IDYLL & LIEBE

Das Kirchlein St. Valentin liegt inmitten von blühenden Wiesen oberhalb von Seis und bietet einen einmaligen Blick auf den Schlern. Die Kirche hat ihren Ursprung im 12. Jahrhundert und ist mit ihren gut erhaltenen Fresken auch aus kunsthistorischer Sicht einen Besuch wert.

### ZUR KIRCHE ST. VALENTIN

Sie spazieren vom Dorfbrunnen im Zentrum von Seis bis zum Kreisverkehr, dann weiter zum Postamt, von wo aus Sie nach wenigen Schritten rechts in Richtung St. Valentin abbiegen. Von hier führt der Weg Nr. 7 bergauf, direkt zur Kirche. Über denselben Weg geht es dann wieder zurück zum Ausgangspunkt.



---

### KURIOSUM

---

Nach dem großen Bergsturz im Jahr 1260 fand man eine mysteriöse Glocke, die nach St. Valentin – im Volksmund „Pfolten“ – gebracht wurde. Glaubt man der Legende, so ist sie von einem tobenden Stier freigescharrt worden. Die Glocke trägt deshalb auch den Beinamen „Pfoltener Stier“. Ihr Läuten schützt die Gegend vor Unwettern – sehr zum Missfallen der Schlernhexen!



## INFO

Die Kirche ist normalerweise geschlossen. Von Ende Juni bis Anfang September finden wöchentlich Kirchenführungen statt. Info und Anmeldung im Tourismusverein Seis am Schlern.

NR. 4  
IN DER KARTE  
.....

2 KM  
STRECKE

0,45 H  
GEHZEIT

DIE KIRCHE ST. VALENTIN

# DER LARANZER WALD

## NATUR & ZAUBER

Der Laranzer Wald zwischen Seis und Telfen ist der Inbegriff eines geheimnisvollen Märchenwaldes. Der Weg durch den Wald schenkt Ruhe, Kraft und inspiriert zur inneren Einkehr. Schon zu Zeiten von Ötzi, dem Mann aus dem Eis, war dieser Waldhügel besiedelt. Davon zeugen bis heute die Wallburgen auf Gschlier und die vorchristliche Opferstätte am Rungger Egg. Die einfache Rundwanderung führt durch lichten Nadelwald zur Königswarte, einem beeindruckenden Aussichtspunkt. Kurz vor den Lanzin-Höfen zweigt ein weiterer Rundweg ab, der zum Katzenlochbühl führt.

**WALDLUFT UND MÄRCHENZAUBER.  
URALTE KULTSTÄTTEN UND DIE  
NATÜRLICHE KRAFT DES WALDES.**







## RUNDWEG LARANZER WALD

Vom Dorfzentrum in Seis folgen Sie der Straße in Richtung St. Oswald bis Peterlunger, biegen dann rechts auf den Weg Nr. 7A durch das Ganartal in Richtung Mirabell ab. Weiter auf dem Fahrweg über Rungghof zum Laranzhof und über den markierten Waldweg bis zur Königswarte. Der Rundweg führt im Bogen über die Lanzin-Höfe und Telfen (Bushaltestelle), am Schwimmbad vorbei, weiter bis Rungghof und zurück zum Ausgangspunkt nach Seis.

Alternativ können Sie nach der Königswarte vom Weg Nr. 5A auf den Pilzweg abbiegen, von dort zum Sportplatz und weiter nach Telfen (Bushaltestelle). Die Wanderung lässt sich auch bis zum Aussichtspunkt Katzenlochbühl ausweiten.

DER LARANZER WALD

2,5 H  
GEHZEIT

8,5 KM  
STRECKE

NR. 5  
IN DER KARTE  
.....

# DER KARLOTTEN KOFEL

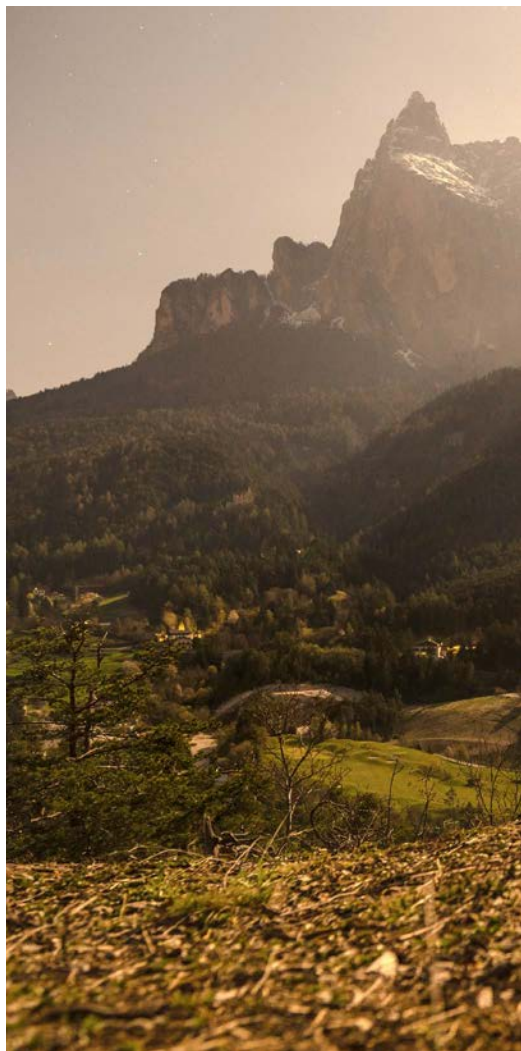
## AUSSICHT & EINSICHT

In der Nähe von Seis am Schlern befindet sich ein Plätzchen der Stille mit einzigartiger Aussicht: der Karlotten Kofel. Am höchsten Punkt des vulkanischen Lavakissens und zu Füßen des rot schimmernden Porphyrfelsens, eröffnet sich ein einzigartiger Blick auf das imposante Schlernmassiv – und auf nicht weniger als sieben Kirchtürme! Durch die thermischen Eigenschaften des Lava-gesteins und die ausgesprochen sonnige Lage zeigt sich die Vegetation hier überraschend mediterran.

**DEN SCHLERN UND SIEBEN  
KIRCHTÜRME IM BLICK.  
INNEHALTEN UND DER  
STILLE LAUSCHEN.**

### **ZUM KARLOTTEN KOFEL**

Vom Dorfzentrum in Seis der Straße nach St. Oswald bis Peterlunger folgen, dann links hinunter auf Wanderweg 7A bis zur Abzweigung Felderer, über den Weg rechts ansteigend und die Straße überquerend am Furscherhof vorbei zum Karlotten Kofel. Zurück geht es auf demselben Weg oder ab Felderer im rechten Bogen über den Furscher Weiher und die Burgfriedenstraße zurück nach Seis.





NR. 6  
IN DER KARTE  
.....

3 KM  
STRECKE

1,5 H  
GEHZEIT

KARLOTTEN KOFEL

# KNEIPPANLAGE RATZES

## KÖRPER, GEIST UND SEELE IM EINKLANG

Sebastian Kneipp (1821–1897) entwickelte vor 150 Jahren einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheitsförderung und Heilung im Einklang mit der Natur. Sein Konzept, basierend auf Wasseranwendungen, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und innerer Balance, wurde seither auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt. Kneipp erkannte, dass der Mensch, seine Lebensgewohnheiten und die Umwelt eine Einheit bilden, und dass Gesundheit mehr ist als das bloße Fehlen von Krankheit. Seine Kneipp-Therapie, die auf fünf Grundelementen basiert, gilt bis heute als wegweisend für moderne naturheilkundliche Heilmethoden.

### ZUR KNEIPPANLAGE

Vom Dorfzentrum in Seis zum Kulturhaus und weiter bis Waldrast wandern. Ab hier der Beschilderung (Nr. 1) nach Bad Ratzes folgen. Alternativ mit Shuttlebus Nr. 15.



VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN.



#### INFO

Die Kneippanlage bietet Anwendungsmöglichkeiten im Tretbecken, Armbecken und Gesichtsbecken. Zudem kann an schattigen Sitzgelegenheiten dem Frörschbach gelauscht werden.

KNEIPPANLAGE RATZES

0,40 H  
GEHZEIT

2,6 KM  
STRECKE

NR.7  
IN DER KARTE  
.....



## DER NATUR ZULIEBE

Der Weg zum Ziel ist Teil des Erlebnisses  
Kraftort! Wir laden Sie ein, die besonderen  
Plätze rund um Seis am Schlern zu Fuß zu  
entdecken oder einen Teil des Weges mit den  
öffentlichen Verkehrsmitteln zurückzulegen.

DER SCHLERN.  
VATER ALLER KRAFTORTE.  
SYMBOLBERG UND KULTSTÄTTE.

BILDER: Fabian Dalpiaz, Tourismusverein Seis, Seiser Alm Marketing/Wolfgang Gafriller,  
Michael Trocker; IDM Südtirol/Harald Wisthaler  
KONZEPT, GRAFIK, TEXT: SANNLIT

# Seis am Schlern

TOURISMUSVEREIN SEIS AM SCHLERN

O.v.Wolkenstein-Platz 6, I-39040 Seis am Schlern

Tel. +39 0471 707 024, [info@seis.it](mailto:info@seis.it)

[WWW.SEIS.IT](http://WWW.SEIS.IT)

