

Eine Wanderwoche in den Dolomiten: Seiser Alm und Schlern für zwei

o) Eure Angaben auf einen Blick

Punkt	Eure Vorgabe
Reisezeitraum	1 Woche Anfang Juli 2026, im Plan Sa 04.07. bis Sa 11.07.2026 (7 Nächte)
Gruppe	2 Erwachsene
Budget Unterkunft	bis ca. 150 € pro Person und Nacht inkl. Halbpension (also bis ca. 300 €/Nacht für das Doppelzimmer)
Pflichtkriterien	feste Unterkunft mit Halbpension, Parkplatz an der Unterkunft, 3 leichte und 2 schwerere Touren, Schlechtwetter-Alternativen
Region	Gröden/Seiser Alm oder Drei Zinnen, beste Basis gewünscht (Empfehlung folgt)
Anreise	eigenes Auto
Ernährung	keine Unverträglichkeiten, esst alles

1) Auf einen Blick

Thema	Konkret	Preis (Stand Juni 2026)
Basis-Region	Seiser Alm / Schlerngebiet (Seis, Kastelruth, Völs)	n. a.
Empfohlene Unterkunft	Parc Hotel Florian, 3 Sterne Superior, Seis am Schlern, Parkplatz, Pool, Halbpension	Anker ab ca. 110–140 €/Pers./Nacht HP, vor Buchung prüfen
Alternative Unterkunft 1	Hotel Lamm, 4 Sterne, Kastelruth (gehobener, Skypool)	über Budget möglich, vor Buchung prüfen
Alternative Unterkunft 2	Active Hotel Diana, Seis/Siusi, Wander- und Bikehotel	vor Buchung prüfen
Auffahrt zur Alm	Seiser Alm Bahn (Kabinenbahn), Berg- und Talfahrt Erwachsene	30,00 € p. P.
Mobilitätskarte	Combi Card 7 (Bahn + Busse, 7 Tage), mit Südtirol Guest Pass günstiger	94,00 € (ohne Pass) / 92,00 € (mit Guest Pass)
Leichte Tour 1	Hans-und-Paula-Steger-Weg, Compatsch–Saltria	kostenlos (Wanderweg)

Thema	Konkret	Preis (Stand Juni 2026)
Leichte Tour 2	Puflatsch-Runde / Hexenbänke	kostenlos
Leichte Tour 3	Völser Weiher Spaziergang	kostenlos
Schwere Tour 1	Auf den Schlern zum Schlernhaus (Touristensteig)	kostenlos (Wanderweg)
Schwere Tour 2	Rossezähne-Runde über Tierser Alpl	kostenlos (Wanderweg)
Einkehr-Tipp	Gostner Schwaige, Saltria, Almküche, tägl. 08:30–17:30	n. a.
Parken Talstation Seiser Alm Bahn	großer Freiparkplatz	kostenlos

1b) Empfehlung mit Begründung plus beste Alternative

Als beste Basis empfehle ich euch klar die **Seiser Alm im Schlerngebiet** und nicht die Drei Zinnen. Grund: Die Seiser Alm ist Europas größte Hochalm, ihr habt von einer einzigen festen Basis aus sowohl drei sehr leichte, fast ebene Panoramawege als auch zwei ernsthafte hochalpine Touren in Reichweite, ohne jeden Tag das Auto umparken zu müssen. Bei den Drei Zinnen hingegen wären die leichten Touren rar und die Anfahrten zu den Startpunkten länger. Mitten im Naturpark Schlern-Rosengarten liegt das Landschaftsschutzgebiet der Seiser Alm mit rund 450 Kilometer gut ausgeschilderten Wanderwegen über die Gemeinden Kastelruth, Völs am Schlern und Tiers am Rosengarten. Dazu kommt: vom Tal nehmt ihr den Shuttlebus zur Seiser Alm Bahn, die euch in kürzester Zeit in die Höhe bringt.

Als konkrete Unterkunft empfehle ich das **Parc Hotel Florian in Seis am Schlern**. Es erfüllt alle harten Kriterien: es ist ein 3-Sterne-Superior-Haus mit Parkplatz, Schwimmbad, Garten und Halbpension, Adresse Str. Ibsen 17, I-39040 Seis am Schlern, Tel. (+39) 0471 706137. Im Restaurant wird überwiegend mit lokalen und saisonalen Produkten gekocht, mit Gerichten aus der Region und dem übrigen Italien. Es liegt verkehrsgünstig: der Standort ist ein idealer Ausgangspunkt für alle Aktivitäten, die Seiser Alm ist in wenigen Minuten erreichbar.

Beste Alternative: das **Hotel Lamm in Kastelruth** (4 Sterne, Skypool, Gourmetküche), wenn ihr etwas mehr Komfort wollt und das Budget oben ausreizt. Adresse Dolomitenstraße 19, 39040 Kastelruth, Tel. +39 0471 706343, info@lamm-hotel.it. Realistische Budget-Einordnung: 150 € pro Person und Nacht inkl. Halbpension sind im Schlerngebiet im Hochsommer knapp, aber für 3-Sterne-Superior-Häuser wie das Florian machbar. Beim 4-Sterne-Lamm liegt ihr in der Hochsaison eher darüber, daher als Komfort-Alternative gedacht.

1c) Jetzt buchen

Was	Bis wann	Wo / Link
Unterkunft Parc Hotel Florian, DZ mit HP, 7 Nächte	so früh wie möglich (Juli ist Hochsaison)	hotelflorian.it , Tel. +39 0471 706137

Was	Bis wann	Wo / Link
Alternative Hotel Lamm anfragen	parallel, falls Florian ausgebucht	lamm-hotel.it/...
Combi Card 7 (oder einzeln)	vor Ort am Schalter der Seiser Alm Bahn, Guest Pass vom Hotel mitbringen	seiseralm.it
Abendessen Gostner Schwaige (nur abends auf Reservierung)	1–2 Tage vorher	gostnerschwaige.com

Hinweis: Der **Südtirol Guest Pass** ist euer Hebel beim Sparen. Ihr erhaltet ihn ausschließlich von eurer Unterkunft in Kastelruth, Seis am Schlern, Völs am Schlern und Tiers am Rosengarten, er ist im Aufenthaltspreis enthalten und für die gesamte Dauer gültig.

2) Tag für Tag

Tag 1, Samstag 04.07.2026: Anreise und Eingewöhnung

Anreise mit dem Auto, Check-in im Parc Hotel Florian, Parken direkt am Haus. Am Nachmittag ein kurzer, lockerer Spaziergang um den **Völser Weiher**, der ideale Auftakt ohne müde Beine. 💡 Tipp: Lasst euch beim Check-in gleich den Südtirol Guest Pass aushändigen, damit ihr ab Tag 2 die vergünstigte Combi Card oder Seiser Alm Card Gold am Bahnschalter ziehen könnt.

Plan B bei Regen: Ankommen, Pool und Saunabereich des Hotels nutzen, später ein Bummel durch das nahe Kastelruth.

Tag 2, Sonntag 05.07.2026: Leichte Tour 1, Hans-und-Paula-Steger-Weg

Morgens mit dem Auto zur Talstation der Seiser Alm Bahn (großer Freiparkplatz, kostenlos) und mit der Kabinenbahn hinauf nach Compatsch. Es ist ein leichter Wanderweg von Compatsch nach Saltria ohne schwierige Abschnitte oder steile Anstiege. Der 4,5 km lange Weg lässt sich pro Richtung in gut einer Stunde gehen, und wenn ihr nicht zurücklaufen wollt, nehmt ihr den Bus von Saltria nach Compatsch. Offizielle Eckdaten der Rundvariante: Gehzeit gesamt 03:00 h, Länge 9,9 km, von 1.674 m bis 1.917 m, +333 m / -333 m, kinderwagentauglich, Schwierigkeit leicht. Mittags Einkehr in der **Gostner Schwaige** in Saltria. Die Gostner Schwaige auf der Seiser Alm ist für ihre einzigartigen Almgerichte von Küchenchef Franz Mulser bekannt, Adresse Saltria. Geöffnet täglich 08:30–17:30 Uhr, abends nur auf Reservierung. 💡 Tipp: Am Steger-Weg habt ihr ein grandioses Panorama auf Lang- und Plattkofel, lasst die Kamera griffbereit.

Plan B bei Regen: Tour auf Tag 3 tauschen, stattdessen Heubad oder Wellness im Hotel und Besuch des Naturparkhauses Schlern-Rosengarten in Seis.

Tag 3, Montag 06.07.2026: Schwere Tour 1, auf den Schlern zum Schlernhaus

Der erste große Tag. Diese Wanderung führt auf den berühmten Schlern, das 2.563 m hohe Wahrzeichen Südtirols. Offizielle Eckdaten: Schwierigkeit mittel, Gehzeit 06:00 h, Länge 17,0 km, von 1.809 m bis 2.454 m, +934 m / -934 m, Route Compatsch–Saltnerhütte–Schlernhaus/Rifugio Bolzano und zurück. Vom Bergweg windet sich der Touristensteig über steile Hänge und Latschen

hinauf und bietet atemberaubende Ausblicke auf die ganze Seiser Alm. Das Schlernhaus liegt auf 2.475 m mit herrlichem Blick auf Lang- und Plattkofel und die Sellagruppe. Wer mag: vom Schlernhaus in rund 20 Gehminuten weiter zum Gipfel Pez, dem höchsten Punkt des Schlernmassivs. Wichtig, früh starten: der Parkplatz in Compatsch ist nur bis 9 Uhr erreichbar, ein früher Start wird ohnehin empfohlen. Praktisch heißt das: Fahrt mit dem Auto vor 9 Uhr hinauf oder nehmt die erste Bahn. 💡 Tipp: Diese Tour verlangt Kondition, packt genug Wasser und eine Brotzeit ein. Diese Tour erfordert eine gewisse Fitness und gute Kondition.

Plan B bei Regen oder Gewitterneigung: Hochtouren am Schlern verschieben, dafür die leichte Puflatsch-Runde (siehe Tag 5) vorziehen oder einen Schlechtwettertag aus Abschnitt 3 nutzen.

Tag 4, Dienstag 07.07.2026: Ruhiger Tag, leichte Tour 2 Puflatsch und Hexenbänke

Nach dem großen Schlern-Tag ein erholsamer, aber landschaftlich starker Tag. Mit der Bahn nach Compatsch, dann die **Puflatsch-Runde zu den Hexenbänken**, ein gemütlicher Höhenweg mit Sagenflair am Nordrand der Alm. 💡 Tipp: Die Hexenbänke sind ein mystischer Ort, perfekt für eine Pause mit Weitblick. Einkehr unterwegs auf einer der Almhütten.

Plan B bei Regen: Tag mit Wellness, Heubad und einem Besuch in Kastelruth oder Bozen verbinden (siehe Abschnitt 3).

Tag 5, Mittwoch 08.07.2026: Schwere Tour 2, Rosszähne-Runde über das Tierser Alpl

Die zweite anspruchsvolle Tour, eine hochalpine Rundtour. Diese hochalpine Tour startet auf der Seiser Alm und führt hinauf zu den 2.600 m hohen Felsformationen der Rosszähne (Denti di Terrarossa). Offizielle Eckdaten: Rundtour, Schwierigkeit mittel, Gehzeit 05:30 h, Länge 17,1 km, von 1.839 m bis 2.476 m, +781 m / -781 m, Route Compatsch–Mahlknechthütte–Tierser Alpl–Rosszahnscharte–Compatsch. Auf 2.440 m erreicht ihr die Tierser-Alpl-Hütte, danach geht es weiter direkt unter die Rosszähne, deren Felszacken wie gotische Kathedralen aus dem Boden wachsen. Wichtig wegen des steilen Abstiegs: Bergschuhe sind absolut erforderlich, Wanderstöcke werden empfohlen. 💡 Tipp: Plant die Mittagsrast bewusst auf der Tierser-Alpl-Hütte ein, von dort ist der Blick auf die Rosszähne am eindrucksvollsten.

Plan B bei Regen: hochalpine Runde unbedingt verschieben (Scharten bei Nässe heikel), stattdessen Schlechtwetterprogramm aus Abschnitt 3.

Tag 6, Donnerstag 09.07.2026: Leichte Tour 3 und Genusstag

Ein lockerer Tag zum Ausklingen der großen Touren: ein ebener Panoramaweg über die Almböden rund um Compatsch und Saltria, mit ausgiebiger Hütteneinkehr. Wer am Vortag Lust auf mehr Almküche bekommen hat, reserviert für den Abend in der Gostner Schwaige (nur abends auf Reservierung). 💡 Tipp: Nutzt die Combi Card für eine entspannte Kombination aus Bahn und Almbus, so spart ihr die Beine für den letzten Wandertag.

Plan B bei Regen: Genuss- und Kulturtag, Bozen mit Südtiroler Archäologiemuseum (Ötzi) als trockene Alternative.

Tag 7, Freitag 10.07.2026: Puffer- und Lieblingstag

Bewusst freigehalten als Reservetag. Holt hier die Tour nach, die ihr wetterbedingt verschieben musstet, oder wiederholt euren Lieblingsweg. Alternativ ein gemütlicher Tag mit Pool, Garten und einem Abstecher zum Völser Weiher zum Baden. 💡 Tipp: Tankt am letzten Abend noch einmal Almküche und genießt den Sonnenuntergang über dem Schlern.

Plan B bei Regen: Wellness, Heubad, Shopping in Kastelruth, Schloss Prösels in der Nähe.

Tag 8, Samstag 11.07.2026: Abreise

Frühstück, Check-out, Heimreise mit dem Auto.

3) Praktische Hinweise, Schlechtwetter und Checkliste

Schlechtwetter-Ideen (alle wetterfest):

- Wellness, Pool und Garten im Parc Hotel Florian.
- Traditionelles Heubad in der Region, eine Südtiroler Spezialität.
- Naturparkhaus Schlern-Rosengarten in Seis (Ausstellung).
- Bozen: Südtiroler Archäologiemuseum mit Ötzi, gut an einem Regentag.
- Bummel durch Kastelruth, Heimat der Kastelruther Spatzen.
- Schloss Prösels bei Völs.

Fahrkarten und Mobilität (Stand Juni 2026):

- Einzelne Berg- und Talfahrt mit der Seiser Alm Bahn Erwachsene 30,00 €, Familien (2 Erwachsene mit Kindern) 65,00 €.
- Combi Card 3 in 7: 73,00 € (mit Guest Pass 71,00 €), Combi Card 7: 94,00 € (mit Guest Pass 92,00 €).
- Seiser Alm Card Gold 7 für 7 Tage uneingeschränkt Bahn, Express, Shuttle- und Almbus sowie Puflatsch-Bahn und mehrere Sessellifte: 136,00 € (mit Guest Pass 134,00 €).
- Bitte beachten: an der Talstation gibt es einen großen kostenlosen Freiparkplatz, das Parkhaus Walderer P1 kostet 2,00 €/Stunde bzw. 8,00 €/Tag, das Parkhaus an der Talstation P2 2,50 €/Stunde bzw. 12,00 €/Tag.
- Auffahrt mit dem eigenen Auto auf die Alm ist stark beschränkt: der Parkplatz in Compatsch ist nur bis 9 Uhr erreichbar. Plant die Hochtouren entsprechend früh oder nehmt die Bahn.

Welche Karte lohnt sich für euch? Bei 7 Tagen mit mehreren Auffahrten und Almbus-Nutzung ist für Vielnutzer die Seiser Alm Card Gold 7 (134 € mit Guest Pass) attraktiv, weil sie auch die Sessellifte einschließt. Wer nur an den Wandertagen auffährt, fährt mit der Combi Card 7 (92 € mit Guest Pass) günstiger als mit Einzelfahrten.

Packliste: feste Bergschuhe (Pflicht für Schlern und Rosszähne), Wanderstöcke, Regen- und Windjacke, Sonnenschutz, ausreichend Wasser, Brotzeit, kleines Erste-Hilfe-Set, Bargeld für Hütten, Südtirol Guest Pass.

Sicherheit: Bei beiden schweren Touren morgens das Wetter prüfen, Südtirol ist im Juli gewitteranfällig am Nachmittag. Bei Gewitterneigung Hochtour verschieben.

Kostenüberblick (2 Personen, 7 Nächte, ca.-Werte, Stand Juni 2026)

Posten	Annahme	Summe (ca.)
Unterkunft Parc Hotel Florian, DZ mit HP	ca. 110–140 €/Pers./Nacht × 2 Pers. × 7 Nächte	ca. 1.540–1.960 €
Kurtaxe Südtirol	ca. 3 €/Pers./Nacht × 2 × 7	ca. 42 €
Seilbahn/Mobilität	2 × Seiser Alm Card Gold 7 mit Guest Pass (134 €)	ca. 268 €
Einkehr auf Hütten (Mittag)	ca. 30–45 € pro Wandertag × ca. 5 Tage	ca. 150–225 €
Sonstiges (Getränke, Eintritte Regentag, Ötzi-Museum)	pauschal	ca. 100–150 €
Gesamt geschätzt		ca. 2.100–2.650 €

Budget-Abgleich: Eure Obergrenze von 150 €/Pers./Nacht inkl. HP entspricht bis ca. 2.100 € allein für die Unterkunft über 7 Nächte. Mit dem Parc Hotel Florian bleibt ihr dafür realistisch im Rahmen, dazu kommen Mobilität und Verpflegung. Ehrlich gesagt: In der Juli-Hochsaison ist 150 €/Pers. das knappe Ende der Skala für gute Häuser, daher empfehle ich früh zu buchen und den exakten HP-Preis direkt beim Hotel zu bestätigen. Das 4-Sterne-Hotel Lamm liegt im Sommer eher über eurem Limit und ist die Komfort-Option, falls ihr aufstocken wollt.

4) Quellen (geprüft im Juni 2026)

Unterkunft

- Parc Hotel Florian (offizielle Seite): [hotelflorian.it/...](https://hotelflorian.it/)
- Parc Hotel Florian (Ortsportal, Kontakt/Ausstattung): [seis-am-schlern.com/...](https://seis-am-schlern.com/)
- Hotel Lamm Kastelruth (Alternative): [lamm-hotel.it/...](https://lamm-hotel.it/)

Seilbahn, Parken und Mobilität

- Seiser Alm Bahn, Sommerpreise und Parken (offiziell): [seiser-alm.it/...](https://seiser-alm.it/)

Wandertouren (offizielles Tourismusportal Seiser Alm)

- Hans-und-Paula-Steger-Weg: [seiser-alm.it/...](https://seiser-alm.it/)
- Auf den Schlern zum Schlernhaus: [seiser-alm.it/...](https://seiser-alm.it/)
- Rosszähne-Runde über Tierser Alpl: [seiser-alm.it/...](https://seiser-alm.it/)

Einkehr

- Gostner Schwaige, Öffnungszeiten und Kontakt: [restaurants.st/...](https://restaurants.st/) sowie gostnerschwaige.com

Hinweis zu Preisen: Hotel-Halbpensionspreise liegen hinter einem Buchungswidget, daher als Anker angegeben und vor Buchung direkt beim Hotel zu bestätigen. Alle Bahn-, Park- und Kartenpreise stammen von der oben verlinkten offiziellen Seite der Seiser Alm Bahn. Eintrittspreise für die Touren entfallen, da es sich um frei begehbare Wanderwege handelt.

Viel Freude beim Wandern, und denkt dran: Der Schlern wartet seit ein paar Millionen Jahren, da kommt es auf einen frühen Start morgens auch nicht mehr an. 😊

Erstellt mit losgeplant. Alle Angaben wurden zum Erstellungszeitpunkt online geprüft, Öffnungszeiten und Preise können sich ändern, bitte vor der Buchung kurz selbst bestätigen.