

Ursula Bauer | Jürg Frischknecht

# Schüttelbrot und Wasserwosser

**Wege und Geschichten  
zwischen Ortler und Meran**

Wandern im Vinschgau

# Inhalt

Ein Vinschger ABC	8
-------------------	---

---

## Alle Wege führen in den Vinschgau

*Aus Tirol, aus dem Engadin, dem Münstertal  
und dem Veltlin hinüber in den Vinschgau*

1+2	Vent–Similaunhütte–Raindlhöfe	16
3+4	Hochfinstermünz–Reschen–Burgeis	32
5	Sur En–Sesvennahütte–Burgeis	52
6	Müstair–Rifair Scharte–Lichtenberg	62
7	Stilfser Joch–Glurns	74

---

Marco Volken: Wasser/Landschaft	90
---------------------------------	----

## Variation vom Vinschger Höhenweg

*In 6 Tagen vom Reschenpass durch die  
Sonnenhänge nach Meran*

8–13	St. Valentin–Matsch–Paflur–St. Martin– Katharinaberg–Giggelberg–Meran	104
------	--	-----

---

## Die Ortler-Parade: Weiße Gipfel, weißer Marmor

*In 5 Tagen vom Stilfser Joch nach Suldén, Martell  
und ins Marmordorf Laas*

14–18	Stilfser Joch–Trafoi–Suldén–Innermartell–Stallwies–Laas	154
-------	---	-----

---

Marco Volken: Schafe	200
----------------------	-----

## Die Ötztaler Parade: Ein Bildstöckl und tausend Schafe

*In 5 Tagen mit Tausenden von Schafen  
über Dreitausender-Pässe*

19–23	Planeil–Matsch–Kurzras–Vent–Vernagt–Schlanders	216
-------	--	-----

---

## Zwei Tage wie eine Ewigkeit

*Aus dem Vinschgau ins Schnalstal und zurück*

24+25 Trumsberg–Karthaus–St. Martin 258

---

**Marco Volken: Architektur/Bauen** 278

## Die Classic – unsere älteste Bekannte

*In 6 Tagen den Waalen entlang von Müstair nach Meran –  
selbst im Winter*

26–31 Müstair–Schleis–Ortlerblick–Schlanders–  
Tschars–Partschins–Meran 292

---

Nützliche Infos 350

---

Bildnachweis 354

---

Ortsregister 355

---