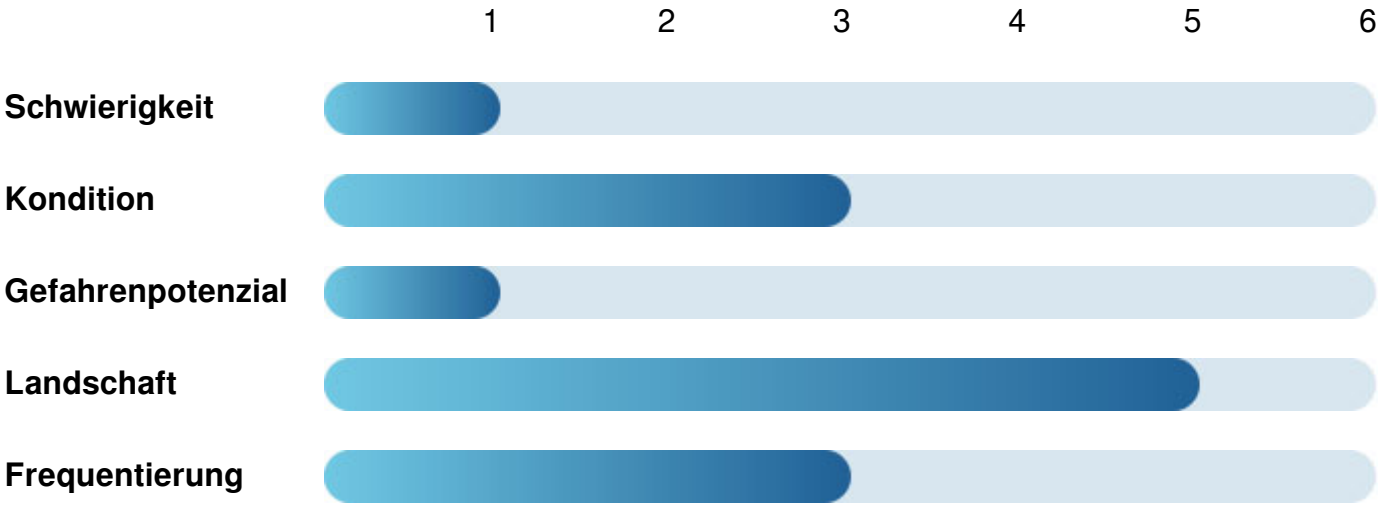
Großer Mittager (2422 m) via Windspitz

Bergtour | Sarntaler Alpen

800 Hm | insg. 04:00 Std. | Schwierigkeit (1 von 6)

Südtirol vom Allerfeinsten – Genuss pur! Auf Windspitz und Großen Mittager führt eine technisch leichte Bergwanderung mit einer grandiosen Aussicht auf die Dolomiten. Dazu bilden die lieblichen Almwiesen dieser Sarntaler Berge einen wunderbaren Kontrast zu den grauen Felsbergen im Hintergrund. Und eine Einkehrmöglichkeit gibt es auch noch.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

Von Süden (Bozen) wie von Norden (Penser Joch) über die SS508 ins Sarntal. Beim nördlichen Ortsteil von Sarnthein verlässt man die Staatsstraße und überquert eine Brücke in den Ort hinein. Dann folgt man der Beschilderung zur Öttenbacher Alm und fährt geradeaus durch die Handwerkerzone ins Öttenbachtal. Nun immer auf der schmalen Bergstraße weit hinauf bis zum Öttenbacher Parkplatz am Ende der öffentlichen Straße.

Ausgangspunkt:

Öttenbacher Parkplatz (1663 m) bei Sarnthein

Route:

Westlich vom Parkplatz beginnt die beschilderte Forststraße (Ww. Öttenbacher Alm), auf der man zunächst über eine Kehre emporwandert. Doch schon nach gut einem halben Kilometer (1764 m) findet man beschilderte Abkürzungen, so dass es nun auf kleinen Wanderwegen (Weg 10 A) hinauf zur Öttenbacher Alm (1908 m) steigt. Die gut markierte und beschilderte Route führt links an der Almhütte vorbei und entlang eines Weidezauns auf einem Pfad nach oben zu einem querlaufenden Weg. Hier links auf breitem Weg über einen Geländerücken und mit etwas Höhenverlust bis zur großen Mulde zwischen Kleinem Mittager (links), Windspitz (Mitte) und Großem Mittager (rechts). Nun peilt der Pfad (wie auch Wirtschaftsweg) den breiten, grasigen Rücken an, der sich vom Kleinen Mittager herunterzieht. Über den Pfad nach Norden hinauf und am Ende über den breiten Wirtschaftsweg zur Mittagerhütte (2260 m) und an ihr vorbei weiter auf dem Weg nach Norden. Unter dem Kleinen Mittager dreht die Route nach Osten (rechts) und führt nun entlang des breiten Kammes auf schottrigem Steig zum Gipfel der Windspitz (2392 m). Auf dem Anstiegsweg ein paar Meter abwärts, dann nach links (im Abstiegssinn, also Osten) und über ein paar recht steile Stufen hinunter in den Sattel. (Wer nicht ganz trittsicher ist, kann diese einzige etwas anspruchsvolle Stelle umgehen, denn unter der Windspitz führt auch noch ein flacher Querweg hindurch.) Weiter nach Osten, zunächst noch über einen gut erkennbaren Steig, dann nur noch entlang von Trittspuren zum ewig-breiten Gipfel des Großen

© Tourentipp.com 2026

Mittager.

Abstieg:

Wie Aufstieg.

Bike:

Zumindest bis zur Öttenbacher Alm (1908 m) ist hier das Radfahren gut möglich.

Charakter:

Ganz einfache Bergwanderung (S1 - bis auf die erwähnte Stelle, die man gut umgehen / auslassen kann) – dazu landschaftlich wunderschön und bis zur Mittagerhütte auch recht ruhig. Dann stoßen aus dem Seilbahngebiet (Meran 2000) einige Wanderer hinzu. Die gesamte Tour ist eine grandiose Dolomitenschau, der Gipfel des Großen Mittager bietet ein nahezu unübertreffliches Panorama.

Gehezeit:

Insgesamt: knapp 4 Stunden; Aufstieg: 2 bis 2:30 Stunden, Abstieg: 1:30 Std.

Tourdaten:

Höhendifferenz: 800 Höhenmeter; Distanz: 5,6 km (einfach)

Jahreszeit:

Ende Mai bis zum Wintereinbruch

Stützpunkt:

1. Öttenbacher Alm ist während der Wandersaison von 10 bis 17 Uhr geöffnet.
2. Die Mittagerhütte ist derzeit wegen Pächterwechsel nicht bewirtschaftet (Stand 2025).

© Tourentipp.com 2026

Karte:

Kompass Wanderkarte Blatt 056, Sarntal, 1:35.000. Erhältlich in unserem Kompass-Karten-Shop.

Autor:

Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026