

Astenberg (2367 m)

Bergtour | Sarntaler Alpen

210 Hm | insg. 01:50 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Eine kurze, leichte, jedoch wunderschöne Spritztour, die sich sehr gut bei der An- oder Abreise ins Sarntal einbauen lässt. Man wandert im Anstieg fast ausschließlich entlang eines freien Höhenrückens oberhalb von 2200 m, so dass man ständig herrliche Ausblicke genießen kann. Eine wunderbare kleine, gut markierte Rundtour, die man selbstverständlich auch in umgekehrter Richtung machen kann.

1 2 3 4 5 6



Anfahrt:

Von Süden (Bozen) wie von Norden (Sterzing) über die SS508 zum Penser Joch. Hier findet man gegenüber vom Alpenrosenhof einen Parkplatz. Auch einen halben km unterhalb findet man einen öffentlichen Parkplatz bei der Penser Joch Alm. (Da die Rundtour hier vorbeiführt, eignet sich auch dieser Ausgangspunkt sehr gut.)

Hinweis: Die Penser Joch-Passstraße ist im Winter (meist von November bis Anfang Mai) und gegebenenfalls bei winterlichen Verhältnissen gesperrt. Der Ausgangspunkt ist dann nicht mehr erreichbar. Aktuelle Infos zur [Passstraße Penser Joch](#).

Ausgangspunkt:

Penser Joch (2211 m)

Route:

Unterhalb vom Alpenrosenhof findet man einen Wegweiser zum Astenberg. Hier beginnt der kleine Steig (Weg 14 B) zum Astenberg. Wunderbar aussichtsreich führt der Steig entlang eines Höhenrückens, an einem Windrad und einem Marterl vorbei, in einem großen Bogen auf den breiten Buckel des Astenbergs zu, der weit entfernt scheint, aber das täuscht. Links des Kammes leitet der Weg zum breiten Gipfelhang. Hier geht es ein paar Meter etwas steiler empor, dann hat man das Plateau erreicht und wandert nach links zum Steinmandl, welches den Gipfel markiert.

Abstieg:

Man überschreitet den Gipfel nach Süden, dann dreht der Weg links ab und führt entlang des grasigen Ostrückens zu einem Wegweiser. Hier ist erneut das Penser Joch ausgeschildert. Man folgt dem Wegweiser scharf nach rechts und hat nun steile Grashänge nach Südwesten zu queren. Danach dreht

der Weg 14 A nach Norden ein (führt also um den Astenberg herum). Immer auf dem Steig nach Norden bis man die Penser Joch Alm (2129 m) erreicht und somit die Passstraße. Auf ihr etwa 700 Meter und 80 Hm hinauf zum Ausgangspunkt.

Charakter:

Kurze und technisch leichte Bergwanderung (S1), einzig beim Abstieg sollte man bei der steilen Hangquerung (S2) auf dem gut gehbaren Steig nicht stolpern. Die Rundtour ist abwechslungs- und aussichtsreich und leitet ausschließlich über kleine, aber gute Bergwege (keine Forstwege oder Almstraßen); nur die letzten Meter zurück zum Ausgangspunkt muss man entlang der Passstraße wandern.

Gehezeit:

Insgesamt 1:50 Stunden; Aufstieg: 50 Minuten; Abstieg: 1 Stunde

Tourdaten:

Höhendifferenz: 210 Höhenmeter (inkl. Gegenanstiege); Distanz: 5,4 km (gesamte Runde)

Jahreszeit:

Ende Mai bis zum Wintereinbruch (Straßenöffnung beachten!)

Stützpunkt:

Alpenrosenhof, privater Berggasthof direkt an der Passstraße, am Ausgangspunkt. Warme Küche von 11 bis 19 Uhr (sonntags bis 16:30 Uhr). Geöffnet ist die Gaststätte meist von Mai bis Ende Oktober. Telefon: +39 335 6547582; Internet: Alpenrosenhof.

Karte:

Kompass Blatt 44, Sterzing, 1:50.000.

Autor:

