

# Inhalt

<b>Wandern in Südtirol</b>	10	<b>Vinschgauer Waalwege</b>
		Tour 12: Leitenwaal über Schluderns .....
		40
<b>Südtirol – eine Übersicht</b>	10	Tour 13: Zaal und Ilzwaal über Schlanders .....
		41
		Tour 14: Tscharser-Waalweg .....
		41
<b>Natürliche Gegebenheiten</b>	14	<b>Um das Stilfser Joch</b>
Geographie .....	14	Tour 15: Von Trafoi zur Ferkelspitze .....
Geologie .....	14	42
Vergletscherung .....	14	Tour 16: Vom Stilfser Joch zur Rötlspitze .....
Klima .....	16	42
Pflanzen und Tiere .....	17	Tour 17: Vom Stilfser Joch zum Monte Livrio .....
Naturparks .....	17	44
<b>Daten, Fakten, Zahlen</b>	18	<b>Über Sulden</b>
Größe .....	18	Tour 18: Von Sulden zur Hintergrathütte .....
Wirtschaft .....	18	44
Obstbau .....	18	Tour 19: Von Sulden zur Hinteren Schöntaufspitze .....
Weinbau .....	19	45
Bevölkerung .....	19	Tour 20: Von Sulden zur Payerhütte .....
Geschichte .....	19	46
Sprache und Brauchtum .....	23	Tour 21: Von Sulden auf das Hintere Schöneck .....
Bildende Kunst .....	23	46
<b>Hinweise zur Benutzung</b>	26	<b>Um das Martelltal</b>
Nummerierung der Touren .....	26	Tour 22: Von der Enzianhütte über die Zufallhütte
Schwierigkeitsgrade .....	26	zur Marteller Hütte .....
Wegbeschreibung .....	27	47
Info-Kasten .....	27	Tour 23: Vom Flimtal ins Soytal .....
Verhalten in den Bergen .....	27	47
Wetter .....	28	Tour 24: Göflaner Scharte .....
Wege und Karten .....	28	48
Ausrüstung .....	28	
		<b>An den Südhängen der Ötztaler Alpen</b>
		Tour 25: Von St. Martin nach Schlanders .....
		49
		Tour 26: Latscher Panoramaweg .....
		49
		<b>Die wichtigsten Orte von A–Z</b>
		50
		<b>MERAN</b>
<b>VINSCHGAU</b>	33	<b>Schnalstal</b>
<b>Über dem Reschensee</b>	33	Tour 27: Von Kurzras auf das Hintere Eis .....
Tour 1: Über die Reschenalm zum Piz Lat .....	33	55
Tour 2: Von der Langtauferer Straße zum	33	Tour 28: Über das Lagaunatal nach Vernagt .....
Graunen Endkopf .....	33	55
Tour 3: Von St. Valentin zur Seebödenspitze .....	33	Tour 29: Vom Vorderkaser zur Stettiner Hütte .....
	34	56
<b>Unter der Weißkugel</b>	34	
Tour 4: Von Melag zur Weißkugelhütte .....	34	<b>Über dem Untervinschgau</b>
Tour 5: Von den Gieslhöfen zur Oberetteshütte .....	34	Tour 30: Von Naturns nach Platzgumm .....
	35	56
	35	Tour 31: Von Partschins zum Sonnenberger Höhenweg .....
<b>An der Bündner Grenze</b>	35	57
Tour 6: Von Schlinig zur Sesvennahütte .....	36	Tour 32: Zu den Sponser Seen .....
Tour 7: Von der Calvenbrücke nach Taufers .....	36	57
Tour 8: Von Stilfs auf die Troda .....	36	Tour 33: Von Plars zur Mutspitze .....
	36	58
<b>Um das Matscher Tal</b>	36	Tour 34: Der Tappeinerweg .....
Tour 9: Von Tartsch auf die Spitzige Lun .....	37	59
Tour 10: Von den Gieslhöfen zum Upissee .....	37	Tour 35: Der Marlinger Waalweg .....
Tour 11: Von Schluderns zur Köplplatte .....	37	60
	37	Tour 36: Der Brandis-Waalweg .....
	38	60
	38	Tour 37: Von Lana zum Vigiljoch .....
	38	61
	38	Tour 38: Der Marlinger Höhenweg .....
	38	61
	38	Tour 39: Von Völlan zum Völlaner Badl .....
	38	61
	38	Tour 40: Vom Taser zur Ifingerhütte .....
	38	62
	38	Tour 41: Von Meran zum Ifinger .....
	38	62
	38	Tour 42: Von Falzèben zum Kreuzjoch .....
	38	63
		<b>VORHERIGE DOPPELSEITE: Eine der schönsten Burgen Südtirols:</b>
		<b>Hocheppan im Überetsch</b>

**Über dem Passeier Tal**

Tour 43: Von Saltaus zum Hirzer .....	64
Tour 44: Zur Schneeberghütte .....	64

**Über dem Ultental**

Tour 45: Vom Weißbrunnsee zur Hinteren Eggenspitze .....	65
Tour 46: Von St. Gertraud zum Nagelstein .....	66
Tour 47: Aus dem Ultental zum Hasenöhrl .....	66
Tour 48: Von St. Nikolaus zum Schrummsee .....	68

**Über dem Etschtal**

Tour 49: Von Burgstall zum Rotensteinkogel .....	68
Tour 50: Von Vöran zum Etschblick .....	69

**Nonsberg**

Tour 51: Vom Brezner Joch auf den Dos Caslir .....	69
Tour 52: Zur Großen Laugenspitze .....	70
Tour 53: Von St. Felix zum Gantkofel .....	71

<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	72
---	----

**BOZEN****Um das Sarntal**

Tour 54: Von Reinswald zum Latzfonser Kreuz .....	77
Tour 55: Von Reinswald zum Getrumjoch .....	77
Tour 56: Von Durnholz zur Flaggerschartenhütte .....	78
Tour 57: Von Durnholz zum Tagewaldhorn .....	78
Tour 58: Von den Putzerhöfen zur Hohen Reisch .....	78
Tour 59: Von Sarnthein zur Sarner Scharte .....	79

**Ritten**

Tour 60: Von Klobenstein zum Rittner Horn .....	80
Tour 61: Von Maria Saal nach Bad Süß .....	81

**Im Rosengarten**

Tour 62: Vom Karerpass zur Rotwandhütte .....	81
Tour 63: Von der Alpenrose zur Rotwand .....	82
Tour 64: Rund um Rotwand und Teufelswand .....	83
Tour 65: Um Tschagerspitze und Mugonispitzen .....	84
Tour 66: Rund um die Rosengartenspitze .....	84
Tour 67: Vom Tschamintal zur Grasleitenhütte .....	85
Tour 68: Von der Grasleitenhütte auf den Kesselkogel .....	85
Tour 69: Rosengartenrunde Nord .....	86

**Zu Füßen des Schlern**

Tour 70: Von Tiers zum Tschafon und zur Völseggspitze .....	87
Tour 71: Von Völs zum Hoferalpl .....	87
Tour 72: Von Völs zur Tuffalm .....	88
<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	90

**UNTERLAND****Mendelkamm**

Tour 73: Burgen Hocheppan und Boymont .....	89
Tour 74: Von Buchwald auf den Gantkofel .....	89
Tour 75: Der Alte Mendelweg .....	95
Tour 76: Von der Malga Romeno zum Roén .....	95
Tour 77: Von Oberfennberg zum Treshorn .....	96
Tour 78: Von Fennberg zur Rocca Piana .....	96

**Um das Lavazéjoch**

Tour 79: Von Radein in die Bletterbachschlucht .....	97
Tour 80: Vom Jochgrimm zum Weißhorn .....	98
Tour 81: Vom Lavazéjoch zum Zanggen .....	98
Tour 82: Rifugio Torre di Pisa .....	99

<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	100
---	-----

**BRIXEN****Nordöstliche Sarntaler Berge**

Tour 83: Von Spiluck zum Scheibenberg .....	105
Tour 84: Von Schalders zur Karspitze .....	105
Tour 85: Von Gereuth zur Königsangerspitze .....	105

**Über dem mittleren Eisacktal**

Tour 86: Von Verdings zum Kühhof .....	106
Tour 87: Von Villanders zur Stöfflhütte .....	106
Tour 88: Rundweg Gufidaun – Lajen – Gnoll .....	108
Tour 89: Von Teis zum Jochkreuz .....	109

**Um das Villnösstal**

Tour 90: Der Günther-Messner-Steig .....	109
Tour 91: Von St. Magdalena zur Brogleshütte .....	110
Tour 92: Von St. Magdalena zum Adolf-Munkel-Weg .....	110
Tour 93: Von St. Magdalena zur Glatschalm .....	110
Tour 94: Von St. Magdalena zur Schlüterhütte .....	112

**ber Brixen**

Tour 95: Von der Skihütte zu den Gampenwiesen .....	113
Tour 96: Von Brixen zum Zirmhöhenweg .....	113
Tour 97: Von Kreuztal zum Telegraph .....	114
Tour 98: Von Kreuztal zum Großen Gabler .....	114
Tour 99: Von Kreuztal über Freienbühl .....	114

**Um Schloss Rodeneck**

Tour 100: Hochflächen-Dörferrunde .....	116
Tour 101: Rodenecker Alm .....	117
Tour 102: Von Lüsen zur Kreuzwiesenhütte .....	117

**Am Südrand der Zillertaler Alpen**

Tour 103: Von Vals zum Spingeser Höhenweg .....	118
Tour 104: Meransener Rundweg .....	118

## INHALT

---

Tour 105: Von der Scharte zum Gitsch .....	119	<b>Speikboden und Weißenbachtal</b>	
Tour 106: Vom Gitsch zum Seefeldsee .....	120	Tour 134: Von Drittelsand zum Speikboden .....	149
Tour 107: Von Dun zur Weitenbergalm .....	120	Tour 135: Von Weißenbach zur Gögenalm .....	150
Tour 108: Von Dun zur Eisbruggalm .....	121	Tour 136: Von Weißenbach auf den Schönberg .....	150
<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	122		
<b>STERZING</b>		<b>Ahrntal</b>	
<b>Am Nordrand Südtirols</b>		Tour 137: Vom Rotbachtal zur Schwarzensteinhütte .....	151
Tour 109: Von der Enzianhütte zur Flatschspitze .....	127	Tour 138: Von Steinhaus zur Großklausenhütte .....	152
Tour 110: Von Innerpfersch zur Tribulaunhütte .....	127	Tour 139: Von Steinhaus zum Rauchkofel .....	152
Tour 111: Von Innerpfersch zur Magdeburger Hütte .....	128		
Tour 112: Landshuter Höhenweg .....	129	<b>Ahrntalschluss</b>	
Tour 113: Vom Pfitscher Joch zur Rotbachspitze .....	129	Tour 140: Von Kasern zur Birnlückenhütte .....	153
Tour 114: Von Stein zur Hochfeilerhütte .....	129	Tour 141: Von Kasern zur Lenkjöchlhütte .....	154
<b>Sterzing, Ridnaun und Ratschings</b>			
Tour 115: Vom Sterzinger Haus zum Rosskopf .....	130	<b>Reintal</b>	
Tour 116: Ridnauner Höhenweg .....	130	Tour 142: Von Sand in Taufers zum Kofler zwischen den Wänden .....	154
Tour 117: Von Ridnaun zur Wetterspitze .....	130	Tour 143: Von Ahornach über den »Vegetationsweg« .....	155
Tour 118: Von Ridnaun zum Pfurnsee .....	132	Tour 144: Von Rein zur Kasseler Hütte .....	156
Tour 119: Von Ridnaun zur Teplitzer Hütte .....	133	Tour 145: Der Arthur-Hartdegen-Höhenweg .....	157
Tour 120: Von Ratschings zur Gilfenklamm .....	134	Tour 146: Von Rein über die Dreieckspitze .....	157
<b>Um Ratschingstal und Jaufenpass</b>		<b>Olang und Antholzer Tal</b>	
Tour 121: Von Ratschings zu den Wasserfallseen .....	134	Tour 147: Von Mühlbach auf die Große Windschar .....	158
Tour 122: Von Flading zur Ratschinger Scharte .....	137	Tour 148: Vom Oberwielenbach zum Schönbichl .....	158
Tour 123: Vom Jaufenpass zur Jaufenspitze .....	137	Tour 149: Von Oberwielenbach über den Rammelstein .....	159
<b>Um das Penser Joch</b>		Tour 150: Von Olang zur Brunstalm .....	161
Tour 124: Vom Penser Joch zum Zinseler .....	137	Tour 151: Vom Ferkelsattel zum Piz da Peres .....	161
Tour 125: Vom Penser Joch zur Tatschspitze .....	138	Tour 152: Von Mittertal zur Grentealm .....	161
Tour 126: Vom Penser Joch zum Weißhorn .....	138	Tour 153: Vom Staller Sattel zum Almerhorn .....	162
<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	140	Tour 154: Vom Staller Sattel zur Roten Wand .....	163
<b>BRUNECK</b>		<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	164
<b>Über dem mittleren Pustertal</b>			
Tour 127: Terentner Panoramawunde .....	145		
Tour 128: Von Terenten zur Tiefrastenhütte .....	145		
Tour 129: Von der Tiefrastenhütte zur Eidechsspitze .....	146		
Tour 130: Von Pfalzen zum Sambock .....	146		
Tour 131: Kronplatz-Panoramaweg .....	146		
<b>Über dem Neves-Stausee</b>			
Tour 132: Von Lappach zur Edelrauthütte .....	148		
Tour 133: Neveser Höhenweg .....	149		
<b>LADINISCHE TÄLER</b>			
<b>Um das Grödental</b>			
Tour 155: Der Poststeig .....	169		
Tour 156: Von St. Ulrich zur Außerraschötz .....	169		
Tour 157: Von St. Ulrich zur Seceda .....	170		
Tour 158: Von St. Ulrich zum Pitschberg .....	170		
Tour 159: Von St. Christina zum Sass Rigais .....	170		
Tour 160: Von Wolkenstein zur Puezhütte .....	172		
<b>Um das Sellajoch</b>			
Tour 161: Die Langkofelrunde .....	172		
Tour 162: Friedrich-August-Weg .....	173		
Tour 163: Vom Sellajoch zum Col Rodella .....	174		
<b>Um die Seiser Alm</b>			
Tour 164: Von Kastelruth zum Pflatsch .....	175		

<b>Tour 165:</b> Von der Seiser Alm zum Schlern .....	<b>175</b>	<b>Tour 197:</b> Von Innichen zum Haunoldköpfl .....	<b>200</b>	
<b>Tour 166:</b> Von der Seiser Alm zur Tierser-Alpl-Hütte .....	<b>176</b>	<b>Tour 198:</b> Von Sexten zum Innersell .....	<b>201</b>	
<b><i>Um den Peitlerkofel</i></b>		<b><i>Tour 199:</i> Von Sexten zur Sillianer Hütte .....</b>		<b>201</b>
<b>Tour 167:</b> Auf den Maurerberg .....	<b>176</b>	<b>Tour 200:</b> Vom Kreuzberg zur Nemesalpe .....	<b>201</b>	
<b>Tour 168:</b> Vom Würzjoch zum Peitlerkofel .....	<b>176</b>	<b><i>Die wichtigsten Orte von A—Z</i> .....</b>		<b>202</b>
<b>Tour 169:</b> Von Campill zum Zwischenkofel .....	<b>178</b>			
<b><i>Um das Grödner Joch</i></b>		<b><i>ANHANG</i></b>		
<b>Tour 170:</b> Vom Grödner Joch zur Großen Cirspitze .....	<b>179</b>	<b>Register</b> .....	<b>210</b>	
<b>Tour 171:</b> Vom Kolfuschg zum Sass Songher .....	<b>179</b>	<b>Übersichtskarte</b> .....	<b>212</b>	
<b>Tour 172:</b> Vom Grödner Joch zur Pisciadühütte .....	<b>180</b>	<b>Impressum</b> .....	<b>215</b>	
<b><i>Über Corvara/Kurfar</i></b>				
<b>Tour 173:</b> Von Corvara zur F.-Kostner-Hütte .....	<b>180</b>			
<b>Tour 174:</b> Von der F.-Kostner-Hütte zum Piz Boè .....	<b>181</b>			
<b>Tour 175:</b> Von Corvara zur Pralongià .....	<b>181</b>			
<b><i>Abteital und Enneberg</i></b>				
<b>Tour 176:</b> Von Wengen zur Kreuzspitze .....	<b>183</b>			
<b>Tour 177:</b> Von Pedraces zum Heiligkreuzkofel .....	<b>183</b>			
<b>Tour 178:</b> Über Heiligkreuz nach Stern .....	<b>184</b>			
<b>Tour 179:</b> Von Pederü zur Lavarella .....	<b>184</b>			
<b>Tour 180:</b> Von Pederü zur Pareispitze .....	<b>185</b>			
<b>Tour 181:</b> Von Pederü zum Monte Sella di Sennes .....	<b>185</b>			
<b><i>Die wichtigsten Orte von A—Z</i> .....</b>		<b>186</b>		

## HOCHPUSTERTAL

### *In den Villgratner Bergen*

<b>Tour 182:</b> Von Taisten zum Lutterkopf .....	<b>191</b>
<b>Tour 183:</b> Von St. Magdalena zum Hörnecke .....	<b>191</b>
<b>Tour 184:</b> Von St. Magdalena über den Höhenweg 2000 .....	<b>192</b>

### *Um den Pragser Wildsee*

<b>Tour 185:</b> Vom Pragser Wildsee zum Kühwiesenkopf .....	<b>192</b>
<b>Tour 186:</b> Vom Pragser Wildsee auf den Hochalpenkopf .....	<b>193</b>
<b>Tour 187:</b> Vom Pragser Wildsee zur Seekofelhütte .....	<b>193</b>
<b>Tour 188:</b> Vom Pragser Wildsee auf den Herrstein .....	<b>194</b>

### *Um die Plätzwiese*

<b>Tour 189:</b> Von der Plätzwiese zum Dürrenstein .....	<b>194</b>
<b>Tour 190:</b> Von der Plätzwiese zum Strudelkopf .....	<b>195</b>
<b>Tour 191:</b> Vom Brückele über den Plätzwiesen-Höhenweg .....	<b>196</b>
<b>Tour 192:</b> Vom Dürrensee auf den Monte Piana .....	<b>196</b>

### *Um die Drei Zinnen*

<b>Tour 193:</b> Zsigmondy- und Drei-Zinnen-Hütte .....	<b>197</b>
<b>Tour 194:</b> Die Drei-Zinnen-Runde .....	<b>197</b>
<b>Tour 195:</b> Von der Drei-Zinnen-Hütte zum Paternkofel .....	<b>199</b>
<b>Tour 196:</b> Von der Drei-Zinnen-Hütte zur Schusterplatte .....	<b>199</b>