

# Inhalt

## Wandern in Südtirol ..... 10

## Südtirol – eine Übersicht

### Natürliche Gegebenheiten

Geographie .....	14
Geologie .....	14
Vergletscherung .....	14
Klima .....	16
Pflanzen und Tiere .....	17
Naturparks .....	17

### Daten, Fakten, Zahlen

Größe .....	18
Wirtschaft .....	18
Obstbau .....	18
Weinbau .....	18
Bevölkerung .....	19
Geschichte .....	19
Sprache und Brauchtum .....	23
Bildende Kunst .....	23

### Hinweise zur Benutzung

Nummerierung der Touren .....	26
Schwierigkeitsgrade .....	26
Wegbeschreibung .....	27
Info-Kasten .....	27
Verhalten in den Bergen .....	27
Wetter .....	28
Wege und Karten .....	28
Ausrüstung .....	28

## VINSCHGAU

### Über dem Reschensee

Tour 1: Über die Reschenalm zum Piz Lat .....	33
Tour 2: Von der Langtauferer Straße zum Graunen Endkopf .....	34
Tour 3: Von St. Valentin zur Seebödenspitze .....	34

### Unter der Weißkugel

Tour 4: Von Melag zur Weißkugelhütte .....	35
Tour 5: Von den Glieshöfen zur Oberetteshütte .....	35

### An der Bündner Grenze

Tour 6: Von Schlinging zur Sesvennahütte .....	36
Tour 7: Von der Calvenbrücke nach Taufers .....	36
Tour 8: Von Stilfs auf die Troda .....	37

### Um das Matscher Tal

Tour 9: Von Tartsch auf die Spitzige Lun .....	37
Tour 10: Von den Glieshöfen zum Upisee .....	38
Tour 11: Von Schluderns zur Köpflplatte .....	38

### Vinschgauer Waalwege

Tour 12: Leitenwaal über Schluderns .....	40
Tour 13: Zaal und Ilzwaal über Schlanders .....	41
Tour 14: Tscharser-Waalweg .....	41

### Um das Stilfser Joch

Tour 15: Von Trafoi zur Furkelspitze .....	42
Tour 16: Vom Stilfser Joch zur Rötlspitze .....	42
Tour 17: Vom Stilfser Joch zum Monte Livrio .....	44

### Über Sulden

Tour 18: Von Sulden zur Hintergrathütte .....	44
Tour 19: Von Sulden zur Hinteren Schöntaufspitze .....	45
Tour 20: Von Sulden zur Payerhütte .....	46
Tour 21: Von Sulden auf das Hintere Schöneck .....	46

### Um das Martelltal

Tour 22: Von der Enzianhütte über die Zufallhütte zur Marteller Hütte .....	47
Tour 23: Vom Flimtal ins Soytal .....	47
Tour 24: Göflaner Scharke .....	48

### An den Südhängen der Ötztaler Alpen

Tour 25: Von St. Martin nach Schlanders .....	49
Tour 26: Latscher Panoramaweg .....	49

### Die wichtigsten Orte von A—Z ..... 50

## MERAN

### Schnalstal

Tour 27: Von Kurzras auf das Hintere Eis .....	55
Tour 28: Über das Lagauntal nach Vernagt .....	55
Tour 29: Vom Vorderkaser zur Stettiner Hütte .....	56

### Über dem Untervinschgau

Tour 30: Von Naturns nach Platzgumm .....	56
Tour 31: Von Partschins zum Sonnenberger Höhenweg .....	57

### Um Meran

Tour 32: Zu den Spronser Seen .....	57
Tour 33: Von Plars zur Mutspitze .....	58
Tour 34: Der Tappeinerweg .....	59
Tour 35: Der Marlinger Waalweg .....	60
Tour 36: Der Brandis-Waalweg .....	60
Tour 37: Von Lana zum Vigiljoch .....	61
Tour 38: Der Marlinger Höhenweg .....	61
Tour 39: Von Völlan zum Völlaner Badl .....	61
Tour 40: Vom Taser zur Ifingerhütte .....	62
Tour 41: Von Meran zum Ifinger .....	62
Tour 42: Von Falzeben zum Kreuzjoch .....	63

VORHERIGE DOPPELSEITE: Eine der schönsten Burgen Südtirols:  
Hocheppan im Überetsch

### Über dem Passeier Tal

<b>Tour 43:</b> Von Saltaus zum Hirzer .....	64
<b>Tour 44:</b> Zur Schneeberghütte .....	64

### Über dem Ultental

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

### Über dem Etschtal

<b>Tour 49:</b> Von Burgstall zum Rotensteinkogel .....	68
<b>Tour 50:</b> Von Vöran zum Etschblick .....	69

### Nonsberg

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

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

## BOZEN

### Um das Sarntal

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

### Ritten

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

### Im Rosengarten

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

### Zu Füßen des Schlern

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

## UNTERLAND

### Mendelkamm

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

### Um das Lavazéjoch

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

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

## BRIXEN

### Nordöstliche Sarntaler Berge

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

### Über dem mittleren Eisacktal

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

### Um das Villnösstal

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

### ber Brixen

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

### Um Schloss Rodeneck

<b>Tour 100:</b> Hochflächen-Dörferrunde .....	116
<b>Tour 101:</b> Rodenecker Alm .....	117
<b>Tour 102:</b> Von Lüssen zur Kreuzwiesenhütte .....	117

### Am Südrand der Zillertaler Alpen

<b>Tour 103:</b> Von Vals zum Spingesser Höhenweg .....	118
<b>Tour 104:</b> Meransener Rundweg .....	118

<b>Tour 105:</b> Von der Scharte zum Gitsch .....	119
<b>Tour 106:</b> Vom Gitsch zum Seefeldsee .....	120
<b>Tour 107:</b> Von Dun zur Weitenbergalm .....	120
<b>Tour 108:</b> Von Dun zur Eisbruggalm .....	121

<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	122
---	-----

## STERZING

### *Am Nordrand Südtirols*

<b>Tour 109:</b> Von der Enzianhütte zur Flatschspitze .....	127
<b>Tour 110:</b> Von Innerpferscher zur Tribulaunhütte .....	127
<b>Tour 111:</b> Von Innerpferscher zur Magdeburger Hütte .....	128
<b>Tour 112:</b> Landshuter Höhenweg .....	129
<b>Tour 113:</b> Vom Pfitscher Joch zur Rotbachlspitze .....	129
<b>Tour 114:</b> Von Stein zur Hochfeilerhütte .....	129

### *Sterzing, Ridnaun und Ratschings*

<b>Tour 115:</b> Vom Sterzinger Haus zum Rosskopf .....	130
<b>Tour 116:</b> Ridnauner Höhenweg .....	130
<b>Tour 117:</b> Von Ridnaun zur Wetterspitze .....	130
<b>Tour 118:</b> Von Ridnaun zum Pfunsee .....	132
<b>Tour 119:</b> Von Ridnaun zur Teplitzer Hütte .....	133
<b>Tour 120:</b> Von Ratschings zur Gilfenklamm .....	134

### *Um Ratschingstal und Jaufenpass*

<b>Tour 121:</b> Von Ratschings zu den Wasserfallseen .....	134
<b>Tour 122:</b> Von Flading zur Ratschinger Scharte .....	137
<b>Tour 123:</b> Vom Jaufenpass zur Jaufenspitze .....	137

### *Um das Pensers Joch*

<b>Tour 124:</b> Vom Pensers Joch zum Zinseler .....	137
<b>Tour 125:</b> Vom Pensers Joch zur Tatschspitze .....	138
<b>Tour 126:</b> Vom Pensers Joch zum Weißhorn .....	138

<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	140
---	-----

## BRUNECK

### *Über dem mittleren Pustertal*

<b>Tour 127:</b> Terentner Panoramarunde .....	145
<b>Tour 128:</b> Von Terenten zur Tiefrastenhütte .....	145
<b>Tour 129:</b> Von der Tiefrastenhütte zur Eidechsspitz .....	146
<b>Tour 130:</b> Von Pfälzen zum Sambock .....	146
<b>Tour 131:</b> Kronplatz-Panoramaweg .....	146

### *Über dem Neves-Stausee*

<b>Tour 132:</b> Von Lappach zur Edelrauthütte .....	148
<b>Tour 133:</b> Neveser Höhenweg .....	149

### *Speikboden und Weißenbachtal*

<b>Tour 134:</b> Von Drittelsand zum Speikboden .....	149
<b>Tour 135:</b> Von Weißenbach zur Gögenalm .....	150
<b>Tour 136:</b> Von Weißenbach auf den Schönberg .....	150

### *Ahrntal*

<b>Tour 137:</b> Vom Rotbachtal zur Schwarzensteinhütte .....	151
<b>Tour 138:</b> Von Steinhaus zur Großklausenhütte .....	152
<b>Tour 139:</b> Von Steinhaus zum Rauchkofel .....	152

### *Ahrntalschluss*

<b>Tour 140:</b> Von Kasern zur Birnlückenhütte .....	153
<b>Tour 141:</b> Von Kasern zur Lenkjöchlhütte .....	154

### *Reintal*

<b>Tour 142:</b> Von Sand in Taufers zum Kofler zwischen den Wänden .....	154
<b>Tour 143:</b> Von Ahornach über den »Vegetationsweg« .....	155
<b>Tour 144:</b> Von Rein zur Kasseler Hütte .....	156
<b>Tour 145:</b> Der Arthur-Hartdegen-Höhenweg .....	157
<b>Tour 146:</b> Von Rein über die Dreieckspitze .....	157

### *Olang und Antholzer Tal*

<b>Tour 147:</b> Von Mühlbach auf die Große Windschar .....	158
<b>Tour 148:</b> Vom Oberwielenbach zum Schönbichl .....	158
<b>Tour 149:</b> Vom Oberwielenbach über den Rammelstein .....	159
<b>Tour 150:</b> Von Olang zur Brunstalm .....	161
<b>Tour 151:</b> Vom Ferkelsattel zum Piz da Peres .....	161
<b>Tour 152:</b> Von Mittertal zur Grentalm .....	161
<b>Tour 153:</b> Vom Staller Sattel zum Almerhorn .....	162
<b>Tour 154:</b> Vom Staller Sattel zur Roten Wand .....	163

<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	164
---	-----

## LADINISCHE TÄLER

### *Um das Grödentäl*

<b>Tour 155:</b> Der Poststeig .....	169
<b>Tour 156:</b> Von St. Ulrich zur Außerraschözt .....	169
<b>Tour 157:</b> Von St. Ulrich zur Seceda .....	170
<b>Tour 158:</b> Von St. Ulrich zum Pitschberg .....	170
<b>Tour 159:</b> Von St. Christina zum Sass Rigais .....	170
<b>Tour 160:</b> Von Wolkenstein zur Puezhütte .....	172

### *Um das Sellajoch*

<b>Tour 161:</b> Die Langkofelrunde .....	172
<b>Tour 162:</b> Friedrich-August-Weg .....	173
<b>Tour 163:</b> Vom Sellajoch zum Col Rodella .....	174

### *Um die Seiser Alm*

<b>Tour 164:</b> Von Kastelruth zum Pufatsch .....	175
--	-----

<b>Tour 165:</b> Von der Seiser Alm zum Schlern .....	175
<b>Tour 166:</b> Von der Seiser Alm zur Tierser-Alp-Hütte .....	176

#### **Um den Peitlerkofel**

<b>Tour 167:</b> Auf den Maurerberg .....	176
<b>Tour 168:</b> Vom Würzjoch zum Peitlerkofel .....	176
<b>Tour 169:</b> Von Campill zum Zwischenkofel .....	178

#### **Um das Grödner Joch**

<b>Tour 170:</b> Vom Grödner Joch zur Großen Cirs Spitze .....	179
<b>Tour 171:</b> Vom Kolfuschg zum Sass Songher .....	179
<b>Tour 172:</b> Vom Grödner Joch zur Pisciadühütte .....	180

#### **Über Corvara/Kurfar**

<b>Tour 173:</b> Von Corvara zur F.-Kostner-Hütte .....	180
<b>Tour 174:</b> Von der F.-Kostner-Hütte zum Piz Boè .....	181
<b>Tour 175:</b> Von Corvara zur Pralongià .....	181

#### **Abteital und Enneberg**

<b>Tour 176:</b> Von Wengen zur Kreuzspitze .....	183
<b>Tour 177:</b> Von Pedraces zum Heiligkreuzkofel .....	183
<b>Tour 178:</b> Über Heiligkreuz nach Stern .....	184
<b>Tour 179:</b> Von Pederü zur Lavarella .....	184
<b>Tour 180:</b> Von Pederü zur Pareispitze .....	185
<b>Tour 181:</b> Von Pederü zum Monte Sella di Sennes .....	185

<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	186
---	-----

## **HOCHPUSTERTAL**

#### **In den Villgratner Bergen**

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

#### **Um den Pragser Wildsee**

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

#### **Um die Plätzwiese**

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

#### **Um die Drei Zinnen**

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

<b>Tour 197:</b> Von Innichen zum Haunoldköpfl .....	200
<b>Tour 198:</b> Von Sexten zum Innergsell .....	201
<b>Tour 199:</b> Von Sexten zur Sillianer Hütte .....	201
<b>Tour 200:</b> Vom Kreuzberg zur Nemesalpe .....	201

<b>Die wichtigsten Orte von A—Z</b> .....	202
---	-----

## **ANHANG**

<b>Register</b> .....	210
<b>Übersichtskarte</b> .....	212
<b>Impressum</b> .....	215