

Inhalt

Einleitung	8
------------------	---

VINSCHGAU

1 Der Panoramaweg von Schöneben zur Haider Alm	12
2 Von der Haider Alm zum Großen Pfaffensee	14
3 Hochalpine Tour von Suldén ins Martelltal mit Gipfelbesteigung ...	16
4 Von St. Martin im Kofel über den Vinschger Höhenweg nach Staben ..	20
5 Besteigung des Gipfels „Im Hinteren Eis“	24
6 Entlang des Meraner Höhenweges nach Giggelberg	26

MERAN & UMGEBUNG

7 Von Giggelberg über das Hochganghaus zur Leiteralp	30
8 Zur Nasereithütte und über den Alpinsteig zum Partschinser Wasserfall	32
9 Von Aschbach zum Vigiljoch	36
10 Übers Tarscher Jöchl in den Vinschgau	38

11	Von der Schwemmalm bis Weißbrunn	40
12	Hochalpine Überschreitung von Dorf Tirol nach Pfelders	44
13	Über den Hans-Frieden-Weg zur Leiteralp und nach Vellau	46
14	Von der Meraner Hütte nach Vöran	48
15	Entlang des Tschögglbirges nach Jenesien	52
16	Von Klammeben über den Europäischen Fernwanderweg nach St. Martin in Passeier	56
17	Überschreitung der Hirzerscharte	58
18	Von der Taseralm über die Streitweider Alm nach Meran 2000	60
19	Überschreitung der Ifingerscharte	64
20	Besuch des Knottnkins	66
21	Über die „Stoanernen Mandln“ nach Sarnthein	68

BOZEN & UMGEBUNG

22	Das Rittner Horn, geografischer Mittelpunkt Südtirols	72
23	Entlang des Mendelkammes zur Überetscher Hütte nach Altenburg	74
24	Vom Mendelpass nach St. Felix	76
25	Eine Kammwanderung im Sarntal	80

EISACKTAL & DOLOMITEN

- 26** Im Schatten des mächtigen Rosengartens 84
- 27** Besuch des geschichtsträchtigen Schlernhauses 88
- 28** Entlang der Raschötz-Hochfläche zum Adolf-Munkel-Weg 92
- 29** Vom Cislestal über die Puezhütte nach Wolkenstein 94
- 30** Über die Stevia-Hochfläche 98
- 31** Gemütliche Almenwanderung im Pflerscher Tal 100
- 32** Der Ridnauner Höhenweg 102
- 33** Vom Würzjoch auf die Plose 104
- 34** Zur Ochsenalm und Abstieg nach Lüssen 106

PUSTERTAL & DOLOMITEN

- 35** **2-Tages-Tour:** Lange Höhenwanderung am Karnischen Kamm 112
- 36** Ausflug zum Freilichtmuseum „Anderter Alpe“ 116
- 37** Auf das Haunoldköpfl 118
- 38** 360-Grad-Panorama am Kronplatz 120
- 39** Der Vier-Gipfel-Panoramaweg am Speikboden 124
- 40** Über den Kellerbauerweg zur Chemnitzer Hütte 126