

# Inhalt

- 6 Übersichtskarte  
7 Vorwort

## TOR ZUM SÜDEN

### AM SCHNITTPUNKT ZWEIER KULTUREN

- 10 Urlaubsland Südtirol – wie geschaffen zum Sonne-Tanken  
14 Vom Freiheitskampf zum Faschismus – die jüngere Geschichte Südtirols  
18 *Der brave Hofer und andere Helden*  
20 Feste, Fahnen und Folklore – die Reste vom heiligen Land Tirol  
22 Bauernland – Tourismusland: die zwei Standbeine der Wirtschaft  
25 *Alpine Kulturlandschaft – der Bauer als Landschaftsgärtner*  
26 Zwischen Rom und Brüssel – Ansprüche eines autonomen Landes  
28 *Die italienische Leichtigkeit des Südtiroler Seins*

8

### REISEN, ERLEBEN, GENIESSEN

### UNTERWEGS ZWISCHEN REBEN UND GLETSCHERN

- 32 Wintersport und Sommerspaß – Aktivurlaub in allen Variationen  
35 *Geheimrat Goethe und die weltbekannte Frau Emma in Europa*  
36 Auf Schusters Rappen – Wanderparadies Südtirol  
38 Von Hütte zu Hütte – Südtirols gastliche Schutzhäuser  
40 König Laurin, Dolomieu und der Messner-Boom  
42 Gesundheitsurlaub im Land der Genüsse  
45 *Wie Bismarck in Mitterbad sein Herz verlor*  
46 Den Fahrtwind um die Ohren – Pässe und Panoramastraßen  
48 Auf zwei Rädern quer durchs Land  
50 Spaghetti und Speckknödl – Vielfalt im Kochtopf  
52 *Törggelen – eine nicht ganz ungefährliche Freizeitbeschäftigung*

30

### DER VINSCHGAU

### HERBE LANDSCHAFT VOLLER CHARME

- 56 Rund um den Reschensee – ein versunkenes Dorf und stille Täler  
58 Das Oberland – vom Winde verweht  
61 *Der Vinschgau ist anders: Palabirnen, Marmor und Marillen*  
62 Glurns – ein Besuch im Mittelalter  
64 König Ortler und das Bergsteigerdorf Sulden  
66 Im Stilfser-Joch-Nationalpark  
68 Den Sonnenberg entlang gen Süden  
72 Schnals – ein Tal zwischen Tradition und Moderne  
74 *Juval und der König der Achttausender*

54

### MERAN UND BURGGRAFENAMT

### SÜDLICHES FLAIR UNTER WEISSEN GIPFELN

- 78 Kurstadt Meran – Wiege des Südtiroler Fremdenverkehrs  
82 *Kaiserin Elisabeth und die Gärten von Schloss Trauttmansdorff*  
84 Schloss Tirol – Wächter über das Meraner Land  
86 Passeier – die Heimat Andreas Hofers  
90 Das Etschtal zwischen Meran und Bozen  
92 Die Apfelmilie Lana und ihr Hinterland  
96 Am Haflinger Hochplateau  
98 *Atlantis' großer Tag – die Haflingerpferde erobern die Welt*

76

### RUND UM BOZEN

### ZWEI KULTUREN UND ZWEI WELTEN

- 102 Bozen – das zweisprachige Südtirol  
106 *Ötzi in der Kühobox – Ansturm auf die Gletscherleiche*  
108 Am Tschögglberg – ein Lärchenhain so groß und weit  
109 *Arunda, Europas höchste Sektkellerei*  
110 Ritten – Ort und Hort der Sommerfrische  
114 Das Sarntal – urwüchsig und farbenprächtig  
116 Durchs Eggental zum Karerpass  
118 Schlern und Seiser Alm: das Herzstück des Landes  
121 *Oswald von Wolkenstein – Wein, Weib und Gesang*

100

## ÜBERETSCH UND UNTERLAND

### ALTER WEIN UND STOLZE SCHLÖSSER

122

- 124 Eppan – Schlösser und Weindörfer in einem Meer von Reben  
128 Kaltern und der Kalterer See  
132 *Die Weinkönige – ein Leben zwischen Moderne und Tradition*  
134 Tramin und sein Gewürztraminer  
136 Kurtatsch, Margreid, Kurtinig – ruhiges Dreigestirn im tiefen Süden  
138 Bis zur Salurner Klaus' – das Etschtal unterm Regglberg  
139 *Castelfeder – rätselhafte Ruinen am Rabenkofel*  
140 Naturpark Trudener Horn

## LADINEN

### WO DIE DOLOMITEN DEN HIMMEL BERÜHREN

142

- 144 Die Festung Ladinien – rund um den Sellastock  
146 »Sellaronda« – das längste Skivergnügen der Welt  
148 Gröden – auf jedem Berg ein Lift  
152 *Gröden – das Tal der Herrgottschinzer*  
154 Gadertal – Zentrum ladinischer Kultur und Lebensart  
156 Die »Viles« – Wandern im Tal der Mühlen  
158 Willkommen in Alta Badia

## EISACKTAL UND WIPPTAL

### WO DIE KAISER GEN SÜDEN ZOGEN

160

- 162 Klausen – das Dürerstättchen  
166 Eisacktaler Sonnenhang – Kultstätte, Kaiserweg und drei Kirchen  
168 Villnöss – grünes Tor der grauen Geisler  
170 Brixen – Bischofsstadt ohne Bischof  
174 *Kloster Neustift – Ziel für Kunstkennner und Weinbeißer*  
176 Franzensfeste und Sachsenklemme  
178 Sterzing und die Silberlinge  
180 Die Sterzinger Seitentäler: Pfitsch, Ridnaun, Ratschings  
184 Vom Brenner bis Gossensass  
185 *Brenner – langsamer Tod eines Grenzdorfes*

## PUSTERTAL

### DAS GRÜNE TAL HINTER DEN BERGEN

188

- 190 Das untere Pustertal von der Mühlbacher Klause bis Bruneck  
192 Bruneck – Stadt Michael Pachers  
194 *Landadel, Kleinhäusler und Bauernstand – das Volkskundemuseum Dietenheim*  
196 Das Tauferer Ahrntal – steile Hänge, wilde Wasser  
200 Antholzer Tal – Paradies für Skiläufer und Wanderer  
202 Welsberg und das Gsieser Tal  
204 Das Hochpustertal: von Prags in die Sextener Dolomiten  
205 *Der Zauber der Drei Zinnen*

## SÜDTIROL KOMPAKT

### ALLES AUF EINEN BLICK

208

- 210 Die Geschichte Südtirols im Zeitraffer  
214 Südtirol von A bis Z  
216 Highlights aus Kultur, Gastronomie, Folklore und Sport:  
Die Top-50 aus dem Südtiroler Veranstaltungskalender  
221 Register  
224 Impressum/Bildnachweis