

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	7
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	12
Symbole	14
Rund um das Grödnertal	20
Sehenswürdigkeiten	24
Ausflüge und Tipps für wanderfreie Tage	26
Lüsen	
1 4.15 h Astjoch (Burgstall), 2194 m	32
2 3.15 h Maurerberg, 2332 m	35
Brixen	
3 3.30 h Plose: Brixner Höhenweg und Telegraph, 2486 m	37
4 4.15 h Plose: Pfannspitze-Gabler- Überschreitung	40
Villnöss	
TOP 5 4.30 h Rund um den Peitlerkofel	42
6 2.30 h Gratschenberg-Runde	45
7 3.30 h Ottöhöhe und Wolfsgrobe	48
8 3.45 h Bergbauernweg	50
9 3.00 h Von St. Peter nach St. Magdalena	53
10 4.00 h Oberer und Unterer Herrensteig	56
11 4.40 h Zendleser Kofel, 2422 m	59
12 3.15 h Schlüterhütte, 2301 m	62
13 7.30 h Peitlerkofel (Sass de Putia), 2875 m	64
14 4.00 h Sobutsch, 2486 m	68
15 3.30 h Villnösser Talschlussrunde	71
TOP 16 3.00 h Villnösser Almenrunde	74
17 5.20 h Adolf-Munkel-Weg	78
18 5.00 h Außerraschötz, 2282 m (von Norden)	81
Gröden mit Seiser Alm	
19 4.00 h Grödner Poststeig	83
20 3.00 h Außerraschötz, 2282 m (von Süden)	87
TOP 21 3.15 h Raschötz-Höhenweg	89
22 4.30 h Von der Seceda zur Raschötzalm	92
23 2.45 h Von der Seceda über die Gamsbluthütte nach St. Ulrich	96
24 3.15 h Von der Seceda über den Cucasattel nach St. Ulrich	99
25 2.45 h Von der Seceda durch das Cuecenatal nach St. Ulrich	102

26	2.00 h	Von der Seceda nach Wolkenstein	104
27	1.30 h	St. Jakob, 1565 m	107
28	3.30 h	Seurasas-Runde	109
TOP 29	3.30 h	Pitschberg (»Pic«), 2365 m	112
30	3.00 h	Zur Regensburger- und Juac-Hütte	116
31	1.30 h	Vom Col Raiser nach St. Christina	118
32	2.00 h	Vom Col Raiser nach St. Ulrich	120
33	5.30 h	Cisles-Höhenweg	123
34	6.30 h	Von St. Christina zur Puezhütte	127
35	6.00 h	Piz Doledes, 2909 m	130
36	3.15 h	Expresssteig und Steviahütte	134
37	8.00 h	Monte Stevia, 2555 m, und Col de la Pieres, 2747 m	136
38	5.30 h	Puez-Plateau-Überschreitung	139
39	2.45 h	Langkofelhütte und Confinboden	142
40	7.30 h	Plattkofel, 2958 m: Oskar-Schuster-Steig	144
TOP 41	3.15 h	Seiser-Alm-Rundweg	148

Grödnerjoch

42	4.30 h	Um den Sass da Ciampac	152
43	2.30 h	Pisciadühütte, 2587 m	154

Sellajoch – Pordoijoch

44	1.15 h	Steinerne Stadt	156
45	3.00 h	Rund um den Langkofel	158
46	4.15 h	Rund um den Plattkofel	160
TOP 47	6.15 h	Um die gesamte Langkofelgruppe	163
48	4.15 h	Friedrich-August-Weg (Ostabschnitt)	166
TOP 49	3.15 h	Piz Boè, 3152 m	169
TOP 50	4.30 h	Bindelweg	172

Kastelruth – Seis – Völs mit Seiser Alm

51	3.00 h	Hans-und-Paula-Steger-Weg	175
TOP 52	3.15 h	Puflatsch-Runde	179
53	4.15 h	Peterlungers Lacke, 2006 m	183
TOP 54	2 Tage	Schlern, 2564 m	186
55	2 Tage	Schlern, 2564 m: Nord-Süd-Überschreitung	191
56	5.10 h	Von der Seiser Alm zur Tierser-Alpl-Hütte, 2441 m	196
57	4.30 h	Friedrich-August-Weg (Westabschnitt)	200
TOP 58	7.00 h	Plattkofel, 2958 m	204
59	3.30 h	Schlernbödelehütte und Prossliner Schwaige	207
60	3.00 h	Marinzen Alm, 1486 m	209
61	3.00 h	Laranzer Wald: Großer Rundgang	212
62	2.00 h	Laranzer Wald: Kleiner Rundgang	215
63	2.15 h	Zu den Ruinen Salegg, 1105 m, und Hauenstein, 1201 m	217
64	1.30 h	Völser Weiher, 1056 m	220

65	3.15 h	Vom Hofer Alpl zur Tuffalm	222
66	2.30 h	Schloss Prösels, 856 m	225
67	5.00 h	Sieben-Weiher-Weg	227

Tiers – Welschnofen

68	4.30 h	Völseggspitze, 1834 m	231
TOP 69	6.00 h	Tschamintal und Grasleitenhütte, 2134 m	234
70	4.15 h	Haniger Schwaige (auch »Hanicker Schwaige«), 1904 m ..	238
TOP 71	4.30 h	Kleine Rosengartenrunde	240
72	1.45 h	Paolina-Höhenweg	242

Steinegg

73	2.15 h	Steinegg: Pyramidenrundweg	245
74	4.00 h	Steinegger Höhenweg	247

Stichwortverzeichnis			250
-----------------------------------	--	--	------------