

Vorwort .....	7
Einleitung.....	8

## VINSCHGAU

<b>1</b> Panoramawanderung rund um den Haider See .....	12
<b>2</b> Der Ackerwaal in Matsch .....	14
<b>3</b> Waalweg-Rundwanderung bei Schluderns .....	16
<b>4</b> Zum romanischen Kirchlein St. Ägidius bei Kortsch .....	18
<b>5</b> Sonnige Wanderung von Tschars nach Juval .....	20
<b>6</b> Von Kurzras zum Teufelsegg .....	22
<b>7</b> Der Waalweg Lazaun im hintersten Schnalstal .....	26

## MERAN & UMGEBUNG

<b>8</b> Von der Kurstadt zum Schloss Thurnstein .....	34
<b>9</b> Ein Meraner Stadtspaziergang der besonderen Art .....	36
<b>10</b> Auf den Spuren von Kaiserin Elisabeth .....	38
<b>11</b> Marlinger Waalweg-Wanderung .....	42
<b>12</b> Rundwanderung im Talschluss von Ulten .....	44

<b>13</b>	Autofreie Wanderung am Vigiljoch .....	46
<b>14</b>	Einfache Wanderung zur Königsloge St. Hippolyt.....	48
<b>15</b>	Zwei schöne Höhenkirchlein mit Aussicht bei Sirmian .....	50
<b>16</b>	Zum Gratis-Kino oberhalb von Vöran .....	52

## BOZEN & UMGEBUNG

<b>17</b>	Vom Lärchenplateau in Jenesien nach Langfenn .....	56
<b>18</b>	Der Sommerfrischweg auf dem Ritten .....	58
<b>19</b>	Promenadenwanderung am Ritten .....	60
<b>20</b>	Wanderung über den Dächern von Bozen.....	62
<b>21</b>	Drei-Burgen-Wanderung bei Eppan .....	64
<b>22</b>	Aussichtsreiche Wanderung oberhalb des Kalterer Sees .....	68
<b>23</b>	Herrliche Wanderung durch das Südtiroler Unterland .....	70
<b>24</b>	Von Salurn auf die „Grenzburg“ zwischen Südtirol und Trentino ....	72
<b>25</b>	Nach Castelfeder .....	74
<b>26</b>	Die Bletterbachschlucht – der Grand Canyon Südtirols .....	76
<b>27</b>	Der Geo-Weg vom Bletterbach ins Butterloch .....	78

## EISACKTAL & DOLOMITEN

<b>28</b>	Bad Dreikirchen und Barbianer Wasserfälle .....	82
<b>29</b>	Weinwanderweg Klausen .....	86
<b>30</b>	Der Keschnweg von Feldthurns nach Klausen .....	88

<b>31</b>	Von Verdings nach Latzfons .....	92
<b>32</b>	Die Villanderer-Alm-Runde .....	94
<b>33</b>	Zur Klausner Hütte auf der Latzfonser Alm .....	96
<b>34</b>	Der Poststeig nach St. Peter .....	98
<b>35</b>	Die bekannten Teiser Kugeln: Wunderwerke der Natur .....	102
<b>36</b>	Der „Sentiero della Foresta“ auf Ciampedie .....	104
<b>37</b>	Gemütliche Waldwanderung mit herrlichem Panoramablick .....	106
<b>38</b>	Panoramaweg in Ratschings .....	108
<b>39</b>	Bergerlebniswelt in Ratschings .....	112

## PUSTERTAL & DOLOMITEN

<b>40</b>	Archäologischer Panoramaweg und Sagenweg .....	116
<b>41</b>	Stadtwanderung in Bruneck .....	118
<b>42</b>	Gemütliche Wanderung auf dem Kronplatz .....	120
<b>43</b>	Das Mühlbacher Badl oberhalb von Gais .....	122
<b>44</b>	Zwei schöne Rundwanderungen in Wengen .....	124
<b>45</b>	Die Weiler Seres, Misci und das Mühlental .....	128
<b>46</b>	Historische Dolomitenwanderung .....	130
<b>47</b>	An der Sonnenseite des Antholzer Tales .....	134
<b>48</b>	Bewegungs- und Kneippweg in Weißenbach .....	136
<b>49</b>	Der Gesundheitsweg in Prettau .....	138
<b>50</b>	Der Naturlehrpfad in Toblach .....	140