

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

## VINSCHGAU

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

## MERAN & UMGEBUNG

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

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

## BOZEN & UMGEBUNG

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

## EISACKTAL & DOLOMITEN

28	Bad Dreikirchen und Barbianer Wasserfälle .....	82
29	Weinwanderweg Klausen .....	86
30	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