

---

**4                    Das Beste zuerst**

---

Best of Entspannt	6
Best of Adrenalinkick	7
Best of mit Kindern	8
Best of bei Regen	9

---

**10                    Entdecke Südtirol**

---

Landschaft & Leute	12
Tiere & Pflanzen	16
Klima & Wetter	20
Aktiv & draußen	24
<b>5 perfekte Tage</b>	<b>28</b>

---

**34                    Regionen im Überblick**

---

---

**36                    Eisacktal**

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>38</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>40</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>52</b>
... bei Sterzing 52 ... bei Brixen 54	
... bei Klausen 59 ... Grödner Tal und Umgebung 63	
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>68</b>

---

**70                    Pustertal & Dolomiten**

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>72</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>74</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>84</b>
... im Gadertal 86 ... im Ahrntal 90 ... bei Bruneck 93 ... Gsieser & Antholzer Tal 94	
... bei Toblach 97	
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>102</b>

---

<b>104</b>	<b>Bozen &amp; der Süden</b>
------------	------------------------------

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>106</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>108</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>120</b>
... bei Bozen 120 ... im Sarntal 123	
... am Ritten 124 ... bei Kaltern 127	
... im Eggental 131	
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>134</b>

---

<b>136</b>	<b>Meraner Land</b>
------------	---------------------

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>138</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>140</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>152</b>
... in und um Meran 152 ... um Dorf Tirol 154 ... im Passeiertal 159 ... südlich von Meran 161	
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>168</b>

---

<b>170</b>	<b>Vinschgau</b>
------------	------------------

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>172</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>174</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>186</b>
... rund um den Reschensee 186 ... um Schlunders 188 ... bei Schlanders 192 ... im Schnalstal 195 ... um den Ortler 196	
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>200</b>

---

<b>202</b>	<b>Gut zu wissen</b>
------------	----------------------

---

Hinkommen	205
Vor Ort unterwegs	206
Praktische Infos	208
Outdoor-Events	216
Register	220
Notizen	224
Impressum	228
5 Fragen an Sylvia Pollex	231
<b>Bloß nicht!</b>	<b>232</b>