

Symbole & Abkürzungen	9
-----------------------	---

Über den Autor	10
----------------	----

Vorwort	10
---------	----

Land und Leute	12
----------------	----

Die Südtiroler	13
----------------	----

Geschichte	14
------------	----

Geografie und Geologie	19
------------------------	----

Klima	20
-------	----

Flora	21
-------	----

Fauna	23
-------	----

Entstehung des Höhenweges	24
---------------------------	----

Reise-Infos von A bis Z	26
-------------------------	----

An- und Abreise	27	Naturgefahren	44
-----------------	----	---------------	----

Ausrüstung	33	Notruf und Notsignal	47
------------	----	----------------------	----

Einkaufen	37	Post und Telekommunikation	47
-----------	----	----------------------------	----

Essen und Trinken	37	Reisezeit	48
-------------------	----	-----------	----

Fundamt	41	Unterkunft	48
---------	----	------------	----

Feiertage	41	Updates	49
-----------	----	---------	----

Geld	41	Veranstaltungen	49
------	----	-----------------	----

Hunde	41	Verkehrsmittel unterwegs	51
-------	----	--------------------------	----

Information	42	Verpflegung	53
-------------	----	-------------	----


Karten	43	Wein	53
--------	----	------	----

Kinder	43	Wettervorhersage	55
--------	----	------------------	----

Körperliche Kondition	43	Wichtiges, das Sie noch	
-----------------------	----	-------------------------	--

Markierung	44	wissen sollten	55
------------	----	----------------	----

Medizinische Versorgung	44		
-------------------------	----	--	--

<b>Wegbeschreibung mit Alternativrouten</b>	<b>57</b>
Tourenplanung	60
Meran	65
Anfahrt nach Dorf Tirol von Meran	75
Mit der Seilbahn von Dorf Tirol zum Meraner Höhenweg	77
Aufstieg vom Tiroler Kreuz zum Meraner Höhenweg	77
Etappe 1: Bergstation Hochmuth - Giggelberg	80
Etappe 2: Giggelberg - Katharinaberg	87
Etappe 3: Katharinaberg - Stettiner Hütte	94
Etappe 4: Stettiner Hütte - Matatz	103
Etappe 5: Matatz - Dorf Tirol	113
Weg über die Spronser Seen: Leiteralp - Pfelders	120
Waalwege	127
 Übersichtskarten	58-60
<b>Kleiner Sprachführer</b>	<b>130</b>
<b>Index</b>	<b>142</b>