

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

Wegbeschreibung mit Alternativrouten	57
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: Leiteralm - Pfleders	120
Waalwege	127
 Übersichtskarten	58-60
Kleiner Sprachführer	130
Index	142