

# **Einleitung**

- Erläuterungen zu den Touren 4**
- Südtirol – ein vielfältiges Wanderparadies 6**
- Die wichtigsten Tipps zum Wandern 9**
- Ein Blick in die Geschichte 10**
- Andreas Hofer – der Tiroler Freiheitskämpfer 11**
- Die Ferienregionen 14**
- Kultur & Brauchtum 15**
- Südtirol im Überblick 18**
- Orte und Sehenswertes 20**

## **Touren**

■ leichte Tour ■ mittlere Tour ■ schwere Tour

- 3 Rojen, die höchste Siedlung Südtirols 28**
- 3 Zur Weißkugelhütte 30**
- 3 Elferspitz und Zehnerkopf 32**
- 3 Von Schlinig zur Sesvennahütte 36**
- 3 Zum Scarljoch 38**
- 3 Zum Glurnser Köpfl 40**
- 3 Kulturgenuss im Matschertal 44**
- 3 Vom Stilfserjoch zur Furkelhütte 48**
- 3 Zur Düsseldorfer Hütte 52**
- 10 Laaser Tal und weißer Marmor 56**
- 11 Über die Zufallhütte zur Marteller Hütte 60**
- 11 Von St. Martin im Kofel nach Schlanders 62**
- 13 Von Tschars zum Schloss Juval 66**
- 13 Höfewanderung am Vernagt-Stausee 68**
- 15 TopTour Zum Seebersee 72**
- 16 Von Pfleders zum Lazinser Kaser 74**

- 17 Auf den Spuren von Andreas Hofer** 76
  - 18 Von der Grube zum Taser** 78
  - 19 Die Riffianer Berghöfe** 80
  - 20 Rund um das Schloss Tirol** 82
  - 21 Zur Mutspitze** 84
  - 22 Vellauer Felsenweg zur Leiteralm** 88
  - 23 TopTour Die Spronser Seen** 90
  - 24 Entlang des Marlinger Waals nach Lana** 94
  - 25 Über das Vigiljoch zur Naturnser Alm** 98
  - 26 Von der Seegrubenalm zur Spitzalm** 102
  - 27 Der Ultener Höfeweg** 106
  - 28 Zur Haselgruberhütte** 108
  - 29 Kreuzjoch und Stoanerne Mandln** 112
  - 30 Freie Sicht im Knottnkino** 116
  - 31 Zur Burgruine Neuhaus (Maultasch)** 120
  - 32 Rund um Jenesien** 122
  - 33 Von Bozen zur Ruine Rafenstein** 126
  - 34 Von Reinswald zur Gedrumalm** 130
  - 35 Zur Jakobsspitze** 132
  - 36 TopTour Drei-Burgen-Wanderung** 136
  - 37 Zum Gantkofel** 140
  - 38 Rund um Eppan** 144
  - 39 Von Girlan zu den Montiggler Seen** 148
  - 40 Leuchtenburg und Rosszähne** 152
- Telefonnummern und Infoadressen** 156
- Bildnachweis** 161, **Ortsregister** 163
- Zeichenerklärung** 164, **Impressum** 167