

# 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

2 Rojen, die höchste Siedlung Südtirols 28

2 Zur Weißkugelhütte 30

3 Elferspitz und Zehnerkopf 32

3 Von Schlinig zur Sesvennahütte 36

3 Zum Scarljoch 38

2 Zum Glurnser Köpfl 40

3 Kulturgenuss im Matschertal 44

3 Vom Stilfserjoch zur Furkelhütte 48

3 Zur Düsseldorfer Hütte 52

1.) Laaser Tal und weißer Marmor 56

1.) Über die Zufallhütte zur Marteller Hütte 60

1.) Von St. Martin im Kofel nach Schlanders 62

13 Von Tschars zum Schloss Juval 66

1.) Höfewanderung am Vernagt-Stausee 68

15 **TopTour** Zum Seebersee 72

16 Von Pfelders 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 Leiteralp 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 Spitzenalm 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 Inoadressen 156

Bildnachweis 161, Ortsregister 163

Zeichenerklärung 164, Impressum 167