

Einleitung

Erläuterungen zu den Touren 4

Südtirol – ein vielfältiges Wanderparadies 6

Die wichtigsten Tipps zum Wandern 9

Ein Blick in die Geschichte 10

Die Ferienregionen 14

Südtirol im Überblick 20

Orte und Sehenswertes 22

Touren

■ leichte Tour ■ mittlere Tour ■ schwere Tour

1 Von Stein zum Pfitscher Joch 30

2 Zur Weißspitze 34

3 Von Sterzing zum Roskopf 38

4 Gilfenklamm und Ruine Reifenegg 42

5 **TopTour** Wilder See und Brixner Hütte 44

6 Kloster Neustift und Vahrner See 48

7 Über weite Almwiesen zum Glittnersee 50

8 Auf den Telegraph 52

9 Am Fuße der Geislerspitzen 54

10 Von Albeins nach Teis 58

11 Von Feldthurns zum Kloster Säben 62

12 Von Barbian nach Bad Dreikirchen 66

13 Mühlen und Erdpyramiden 70

14 Höfewanderung mit Dolomitenblick 72

15 Um den Antholzer See 74

16 Almenwanderung im Gsieser Tal 76

17 Kronplatzwanderung 80

17 Auf den Monte Sella di Senes 84

19 **TopTour** Um den Peitlerkofel 88

20 Der Römerweg 92

21 Um den Pragser Wildsee 94

22 Auf den Sarlkofel 96

23 Zu den Drei Zinnen 100

24 Von Kasern zur Lenkjöchlhütte 104

25 Rund um das Bachertal 108

26 Burg Taufers und die Reinbachfälle 112

27 Von Lappach zum Neves-Stausee 114

28 Vom Col Raiser zur Steviahütte 116

29 Zur Puezhütte 120

30 Von Monte Pana zur Langkofelhütte 124

31 Rund um den Plattkofel 128

32 Hauensteig und Salegg 132

33 Auf dem Touristensteig zum Schiern 134

34 Über die Rosszahnscharte 138

35 **TopTour** Rosengartenrunde 142

36 Von La Val zur Kreuzspitze 146

37 Zum Heiligkreuz-Hospiz 150

38 Panoramatur zum Sassongher 154

39 Zur Pisciaduseehütte 158

40 Rifugio F. Kostner und Plz Boè 162

Telefonnummern und Info-Adressen 164

Ortsregister 169

Bildnachweis 171

Zeichenerklärung 172

Impressum 175