

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

■ Von Stein zum Pfitscher Joch 30

■ Zur Weißspitze 34

■ Von Sterzing zum Rosskopf 38

■ Gilfenklamm und Ruine Reifeneck 42

■ TopTour Wilder See und Brixner Hütte 44

■ Kloster Neustift und Vahrner See 48

■ Über weite Almwiesen zum Glittnersee 50

■ Auf den Telegraph 52

■ Am Fuße der Geislerspitzen 54

■ Von Albeins nach Teis 58

■ Von Feldthurns zum Kloster Säben 62

■ Von Barbian nach Bad Dreikirchen 66

■ Mühlen und Erdpyramiden 70

■ Höfwanderung mit Dolomitenblick 72

■ Um den Antholzer See 74

■ Almenwanderung im Gsieser Tal 76

■ Kronplatzwanderung 80

■ Auf den Monte Sella di Senes 84

■ TopTour Um den Peitlerkofel 88

■ Der Römerweg 92

■ Um den Pragser Wildsee 94

■ Auf den Sarlkofel 96

■ Zu den Drei Zinnen 100

■ Von Kasern zur Lenkjöchlhütte 104

■ Rund um das Bachertal 108

■ Burg Taufers und die Reinbachfälle 112

■ Von Lappach zum Neves-Stausee 114

■ Vom Col Raiser zur Steviahütte 116

■ Zur Puezhütte 120

■ Von Monte Pana zur Langkofelhütte 124

■ Rund um den Plattkofel 128

■ Hauensteig und Salegg 132

■ Auf dem Touristensteig zum Schiern 134

■ Über die Rosszahnscharte 138

■ TopTour Rosengartenrunde 142

■ Von La Val zur Kreuzspitze 146

■ Zum Heiligkreuz-Hospiz 150

■ Panoramatur zum Sassongher 154

■ Zur Pisciaduseehütte 158

■ Rifugio F. Kostner und Piz Boè 162

Telefonnummern und Info-Adressen 164

Ortsregister 169

Bildnachweis 171

Zeichenerklärung 172

Impressum 175