

Über den Autor	8		
Symbole, Vorwort	9		
Vinschger Höhenweg - von Reschen nach Juval	12		
Etappenübersicht	13		
Der Vinschger Höhenweg im Überblick	13		
Geschichte des Vinschger Höhenwegs	16		
Reise-Infos von A bis Z	18		
An- und Abreise	19	Öffentliche Verkehrsmittel	27
Anforderungen, Schwierigkeiten	20	Reisezeit	27
Ausrüstung	21	Telekommunikation	28
Essen und Trinken	23	Tier- und Pflanzenwelt	29
Gehzeiten, Höhenmeter, Höhenangaben	23	Umweltgerechtes Verhalten	30
Geld	24	Unterkunft	30
Gesundheit	24	Updates	32
Informationen	25	Wanderführer und Literatur	32
Markierungen, Orientierung	25	Wanderkarten	34
Notruf	27	Wanderpauschalen	37
		Wetter	38
Der Vinschger Höhenweg in 6 Etappen	40		
Etappe 1: Reschen - Planeil	44		
Variante 1.1: Planeil - Stoanmandl	56		
Variante 1.2: Planeil - Spitzige Lun	60		
Etappe 2: Planeil - Matsch	61		
Variante 2.1: Matsch - Spitzige Lun	66		
Etappe 3: Matsch - Glieshof	67		
Variante 3.1: Glieshof - Upikopf	73		
Etappe 4: Glieshof - Tanas/Paflur	77		
Variante 4.1: Obertels - St. Peter - Tanas - Paflur	84		

Etappe 5: Paflur - St. Martin im Kofel	87
<i>Variante 5.1: St. Martin im Kofel - Vermoispitze</i>	98
<i>Variante 5.2: Vermoispitze - Karthaus (Schnalstal)</i>	100
Etappe 6: St. Martin im Kofel - Juval	102
<i>Variante 6.1: Juval - Staben/Tschars</i>	111
Wie weiter nach dem Vinschger Höhenweg?	116
Index	126