

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,		Umweltgerechtes Verhalten	30
Höhenangaben	23	Unterkunft	30
Geld	24	Updates	32
Gesundheit	24	Wanderführer und Literatur	32
Informationen	25	Wanderkarten	34
Markierungen, Orientierung	25	Wanderpauschalen	37
Notruf	27	Wetter	38

Der Vinschger Höhenweg in 6 Etappen	40
Etappe 1: Reschen - Planeil	44
<i>Variante 1.1: Planeil - Stoanmandl</i>	56
<i>Variante 1.2: Planeil - Spitzige Lun</i>	60
Etappe 2: Planeil - Matsch	61
<i>Variante 2.1: Matsch - Spitzige Lun</i>	66
Etappe 3: Matsch - Glieshof	67
<i>Variante 3.1: Glieshof - Upikopf</i>	73
Etappe 4: Glieshof - Tanas/Paflur	77
<i>Variante 4.1: Obertels - St. Peter - Tanas - Paflur</i>	84

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