

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einführung	
Ein bisschen Geografie	10
Schnalstal und Untervinschgau	12
Meraner Becken und Burggrafenamt	13
Ultental und Deutschnonsberg	14
Passeiertal	16
Allgemeine Vorbemerkungen	17

DIE SCHÖNSTEN WANDERUNGEN

1	Rund um den Vernagtsee	2.30 Std. ●	24
	Über die Höfe am Schnalser Sonnenhang		
2	Im Hintern Eis	6.15 Std. ●	26
	Leichter Dreitausender am Alpenhauptkamm		
3	Karthaus – Kreuzspitze	5.45 Std. ●	28
	Eine Schnalser Aussichtsloge par excellence		
4	Mairalm und Dickeralm	4 Std. ●	30
	Auf halber Höhe über dem Schnalstal		

Auf der Kreuzspitze, einem der
besten Schnalstaler Aussichtspunkte

5	Juvalrunde Die berühmte Messner-Burg und ihr Hinterland	4 Std. ●	32
6	Ohrnknot Südbalkon der Zielspitze	4–5 Std. ●	34
7	Lodnerhütte Ins Bergsteigerzentrum der Texelgruppe	6.30 Std. ●	36
8	Naturnser Hochwart Über dem Nörderberg	5.15 Std. ●	40
9	St. Vigil – Naturnser Alm Vom Bergweiler Aschbach	3.45 Std. ●	42
10	Marlinger Höhen- und Waalweg Ausgedehnter Spaziergang über alten Weingütern	4.30 Std. ●	44
11	Lana – St. Pankraz Außerltner Höfewanderung	3 Std. ●	46
12	Ultner Talweg Beschauliche Streckenwanderung auf der Sonnseite	3.30 Std. ●	48
13	Peilstein Der markante Hausberg von St. Walburg	6–7 Std. ●	50
14	Ultner Höfeweg Von Hof zu Hof durch Innerulten	4.45 Std. ●	52
15	Über die Schusterhütte Ein Stück vom Innerultner Höhenweg	4.30 Std. ●	54
16	Höchster Hütte Talschlussrunde mit vielen Seen	4.30 Std. ●	56
17	Nagelstein Zum Wächter von St. Gertraud	5 Std. ●	58
18	Ultner Almenweg Über Seegruben-, Pfandl- und Spitzneralm	5.30 Std. ●	60
19	Kornigl – Schöngrubspitze Gipfelstafette über dem Hofmahdjoch	4.30 Std. ●	62
20	Proveiser Almweg Auf dem Sentiero Aldo Bonacossa	4.45 Std. ●	64
21	Schöneegg – Felixer Weiher Zur Aussicht vom Nördlichen Mendelkamm	3.30 Std. ●	66
22	Laugenspitze Alpines Wahrzeichen im Süden von Meran	4.45 Std. ●	68

23	St. Hippolyt und Platzers Idyllen im Tisenser Mittelgebirge	4.30 Std. ●	72
24	Prissian und Untersirmian Schmucke Bergdörfer und ein »Erlebnisweg«	4 Std. ●	74
25	Über den Salten Höhenwandern zwischen Langfenn und Tschaufer	4.15 Std. ●	76
26	Zum Knottenkino Logenplatz am Rotenstein bei Vöran	2.15 Std. ●	80
27	Die Stöanernen Mandln Ein Kultplatz voller Mystik	5.30 Std. ●	82
28	Rund um den Ifinger Im Bannkreis eines Meraner Wahrzeichens	6.30 Std. ●	84
29	Taser Höhenweg Mit Rückweg über den Schenner Waalweg	4 Std. ●	88
30	Maiser Waalweg Wasserwandern zwischen Siltaus und Obermais	2.15 Std. ●	90
31	Am Fuße des Hirzers Über Stafell- und Hirzerhütte zur Mahdalm	5.15 Std. ●	92
32	Algunder Waalweg und Tappeinerweg Heitere Promenaden im Meraner Becken	2.30–5 Std. ●	94
33	Mutspitze Ein Meraner Schau-ins-Land der Extraklasse	6–7 Std. ●	98
34	Die Spronser Seen Ins Herz des Naturparks Texelgruppe	7–9 Std. ●	102
35	Pfitschkopf – Obisellalm Kleinode über dem Saltauser Tal	4.30 Std. ●	106
36	Bärengrüblalm Uriges Passeier Bergnest	5 Std. ●	108
37	Wanns – Alpenspitze Stille Runde in den Nördlichen Sarntaler Alpen	5 Std. ●	110
38	Stuls – Hochalm Über dem Sonnendorf des Passeiertals	4 Std. ●	112
39	Matatzspitze Ein idealer Passeierer Aussichtspunkt	4.15 Std. ●	114

40	Pfelderer Panoramaweg Vor dem mächtigen Gurgler Kamm	2–3.45 Std. ●	116
41	Zwickauer Hütte Am Seelenkogel hoch über Pfelders	6.30 Std. ●	118
42	St. Martin am Schneeberg – Timmler Schwarzsee Zwischen Bergbaurelikten und alpiner Urlandschaft	6.15 Std. ●	120
43	Rundtour im Seebertal Zwei urige Almen und ein See	2.45 Std. ●	124
44	Der Meraner Höhenweg In fünf Tagen rund um die Texelgruppe	5 Tage ●	126
44-1	Pfelders – Magdfeld Auftakt im Hinterpasseier	5.30–7 Std. ●	130
44-2	Magdfeld – Hochganghaus Meraner Logenplätze	7.15 Std. ●	132
44-3	Hochganghaus – Pirchhof Hoch über dem Vinschgau	5 Std. ●	134
40-4	Pirchhof – Eishof Vom Naturnser Sonnenberg ins Pfossental	6.45 Std. ●	136
40-5	Eishof – Pfelders Königsetappe über das Eisjöchl	5.15 Std. ●	138
	Register		141
	Bildnachweis/Impressum		144