

	Wandern in Südtirol	6
	Wein- und Obstland Südtirol	8
	Waale – uralte Bewässerungssysteme	10
	Die bleichen Berge	12
	Das »romantische« Leben der Bergbauern	14
Tour	1 Kirchen, Klöster und Kapellen – Fast ein »Gotteshaus-Lehrpfad« zwischen Brixen und Klausen (4.30 Std.; einfach)	16
Tour	2 Roda de Pütia – Vom Würzjoch rund um den Peitlerkofel (5.30 Std.; mittelschwer)	22
Tour	3 Reinhold Messners Heimat – Von der Zanser Alm nach St. Magdalena im Villnösstal (5 Std.; einfach)	26
Tour	4 Wallfahrt nach Bad Dreikirchen – Hoch überm Eisacktal von Klausen nach Waidbruck (3.45 Std.; einfach)	30
Tour	5 Hoch überm Eisacktal – Rundwanderung von Lajen über Gufidaun und Albions (4.30 Std.; einfach)	34
Tour	6 Grüne Matten über Gröden – Auf dem Raschötz-Höhenweg und durchs Annatal nach St. Ulrich (5.30 Std.; mittelschwer)	38
Tour	7 Ein Königsweg – Vom Sellajoch um den Langkofel (6 Std.; mittelschwer)	42

Tour	8	Zu den Hexenbänken – Von Compatsch auf der Seiser Alm hinauf zum Puflatsch (2.50 Std.; einfach)	46
Tour	9	Das Wahrzeichen Südtirols – Über die Schlern-Hochfläche zur Seiser Alm (7.30 Std.; mittelschwer)	49
Tour	10	»Ich hor die Voglin, gros und klain – Unterhalb des Schlern von Seis nach Völs (3 Std.; einfach)	54
Tour	11	Aussichtskanzel des Eisacktals – Von Tiers über die Völseggspitze zum Schloss Prösels (5 Std.; einfach)	58
Tour	12	Im Rosengarten König Laurins – Auf dem Hirzweg unter dem Rosengarten ins Val di Fassa (3.30 Std.; einfach)	62
Tour	13	Über den Pass der Fürsten – Vom Val di Fassa über den Grasleitenspass zum Tierser Tal (7 Std.; mittelschwer)	66
Tour	14	Mittelberger Erdpyramiden – Von Klobenstein nach Oberbozen (4.30 Std.; einfach)	72
Tour	15	Wälder, Wiesen & Erdpyramiden – Von Oberbozen nach Klobenstein (4.15 Std.; einfach)	76
Tour	16	Ins Lärchenparadies des Salten – Rundwanderung von Jenesien über Tschauferhaus und Langfenn (5.30 Std.; mittelschwer)	80
Tour	17	Fleimstaler Bahnpromenade – Rundwanderung bei Auer (5.30 Std.; mittelschwer)	84
Tour	18	Auf den Spuren der Vergangenheit – Rundwanderung von Kaltern über Altenburg (3.15 Std.; einfach)	90
Tour	19	Weinberge und viel Wasser – Rundwanderung von Kaltern zu den Montiggler Seen (4 Std.; einfach)	95

- Tour 20** Schlössertour mit kühler Einlage – Rundwanderung über den Eppaner Höhenweg und Burg Hocheppan (7 Std.; mittelschwer) **99**
- Tour 21** Durchs Höllental zur hl. Apollonia – Rundwanderung von Andrian über Gaid, St. Apollonia und Sirmian (4.30 Std.; mittelschwer) **104**
- Tour 22** Kirchen, Burgen und Schlösser – Rundwanderung von Nals über die St.-Christoph-Kapelle, Prissian, Grissian und Sirmian (4.30 Std.; mittelschwer) **108**
- Tour 23** Damenberg – Vom Gampenjoch rund um die Laugenspitze (4.45 Std.; mittelschwer-anspruchsvoll) **112**
- Tour 24** Besuch beim hl. Hippolyt – Rundwanderung von Lana über Völlan durch das Tisenser Mittelgebirge (4.30 Std.; mittelschwer) **116**
- Tour 25** Weideland für blonde Pferde – Rundwanderung über die Höhen des Tschöggelberges (4.30 Std.; einfach) **120**
- Tour 26** Von Alm zu Alm, von Joch zu Jöchl – Rundwanderung von Hafling zu Auener Joch und Kreuzjöchl (5.30 Std.; mittelschwer) **124**
- Tour 27** Taser Höhenweg – Rundwanderung hoch über Schenna und St. Georgen (4.30 Std.; einfach) **127**
- Tour 28** Zu Andreas Hofers Versteck – Von Klammeben über die Pfandler Alm zum Sandwirt (6 Std.; mittelschwer) **132**
- Tour 29** Hoch hinauf nach Oberöberst – Rundwanderung von Riffian im Passeiertal über die Obersthöfe (4.45 Std.; mittelschwer) **137**
- Tour 30** Klassische Wege bei Meran – Über Promenaden, Waal- und Höhenwege zu den Muthöfen und nach Dorf Tirol (4.15 Std.; einfach) **141**
- Tour 31** Neun eiskalte Seen – Durch den Naturpark Texelgruppe zur Spronser Seenplatte (7.30 Std.; anspruchsvoll) **146**

Tour	32	Am Naturner Sonnenberg – Rundwanderung von Naturns über den Meraner Höhenweg (5 Std.; mittelschwer)	150
Tour	33	Hoch über dem Schnalstal – Über Katharinaberg und Meraner Höhenweg nach Naturns (4.15 Std.; einfach)	154
Tour	34	Die schönsten Waalwege – Von Latsch über Kastelbell und Schloss Juval nach Staben (3.30 Std.; einfach)	157
Tour	35	Einsame Bergbauernhöfe – Höhenwanderung von St. Martin am Kofel über Patsch und den Sonnenberg nach Latsch (4.45 Std.; einfach)	160
		Register	164
		Abbildungsnachweis/Impressum	168