

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 Hirzlweg 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 Grasleitenpass 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 Tschaufenhaus 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 Naturnser 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