

# **Einleitung**

Erläuterungen zu den Touren 4

Südtirol – ein vielfältiges Wanderparadies 6

Die wichtigsten Tipps zum Wandern 9

Ein Blick in die Geschichte 10

Die Ferienregionen 14

Südtirol im Überblick 20

Orte und Sehenswertes 22

## **Touren**

■ leichte Tour ■ mittlere Tour ■ schwere Tour

1 Von Stein zum Pfitscher Joch 30

2 Zur Weißspitze 34

3 Von Sterzing zum Rosskopf 38

4 Gilfenklamm und Ruine Reifenegg 42

5 TopTour Wilder See und Brixner Hütte 44

6 Vom Kloster Neustift zum Vahrner See 48

7 Über weite Almwiesen zum Glittnersee 50

8 Auf den Telegraph 52

9 Am Fuße der Geislerspitzen 54

10 Von Albeins nach Teis 58

11 Von Feldthurns zum Kloster Säben 62

12 Von Barbian nach Bad Dreikirchen 66

13 Mühlen und Erdpyramiden 70

14 Höfwanderung mit Dolomitenblick 72

15 Um den Antholzer See 74

16 Almenwanderung im Gsieser Tal 76

17 Kronplatzwanderung 80

18 Auf den Monte Sella di Sennes 84

- 19 TopTour Um den Peitlerkofel 88**
- 20 Der Römerweg 92**
- 21 Um den Pragser Wildsee 94**
- 22 Auf den Sarlkofel 96**
- 23 Zu den Drei Zinnen 100**
- 24 Von Kasern zur Lenkjöchlhütte 104**
- 25 Rund um das Bachertal 108**
- 26 Burg Taufers und die Reinbachfälle 112**
- 27 Von Lappach zum Neves-Stausee 114**
- 28 Vom Col Raiser zur Steviahütte 116**
- 29 Zur Puezhütte 120**
- 30 Von Monte Pana zur Langkofelhütte 124**
- 31 Rund um den Plattkofel 128**
- 32 Hauensteig und Salegg 132**
- 33 Auf dem Touristensteig zum Schlern 134**
- 34 Über die Rosszahnscharte 138**
- 35 TopTour Rosengartenrunde 142**
- 36 Von La Val zur Kreuzspitze 146**
- 37 Zum Heiligkreuz-Hospiz 150**
- 38 Panoramatur zum Sassongher 154**
- 39 Zur Pisciadühütte 158**
- 40 Rifugio F. Kostner und Plz Boè 162**

**Telefonnummern und Info-Adressen 164**

**Register 170**

**Bildnachweis 173**

**Impressum 175**