

Einleitung

Erläuterung zu den Touren 4

Südtirol – ein vielfältiges Wanderparadies 6

Die wichtigsten Tipps zum Wandern 9

Ein Blick in die Geschichte 10

Andreas Hofer – der Tiroler Freiheitskämpfer 11

Die Ferienregionen 14

Kultur & Brauchtum 15

Südtirol im Überblick 18

Orte und Sehenswertes 20

Touren

■ leichte Tour ■ mittlere Tour ■ schwere Tour

1 Rojen, die höchste Siedlung Südtirols 28

2 Zur Weißkugelhütte 30

3 Elferspitz und Zehnerkopf 32

4 Von Schlinig zur Sesvennahütte 36

5 Zum S-carljoch 38

13 Zum Glurnser Köpf 40

2 Kulturgenuß im Matschertal 44

8 Vom Stilfserjoch zur Furkelhütte 48

2 Zur Düsseldorfer Hütte 52

13 Laaser Tal und weißer Marmor 56

11 Über die Zufallhütte zur Marteller Hütte 60

13 Von St. Martin im Kofel nach Schlanders 62

3 Von Tschars zum Schloss Juval 66

13 Höfewanderung am Vernagt-Stausee 68

13 TopTour Zum Seebersee 72

16 Von Pfelders zur Lazine Alm 74

- 17** Auf den Spuren von Andreas Hofer 76
- 18** Von der Grube zum Taser 78
- 19** Die Riffianer Berghöfe 80
- 20** Rund um das Schloss Tirol 82
- 21** Zur Mutspitze 84
- 22** Vellauer Felsenweg zur Leiteralp 88
- 23** **TopTour** Die Spronser Seen 90
- 24** Entlang des Marlinger Waals nach Lana 94
- 25** Über das Vigiljoch zur Naturnser Alm 98
- 26** Von der Seegrubenalm zur Spitzenalm 102
- 27** Der Ultner Höfeweg 106
- 28** Zur Haselgruberhütte 108
- 29** Kreuzjoch und Stoanerne Mandln 112
- 30** Freie Sicht im Knottnkino 116
- 31** Zur Burgruine Neuhaus (Maultasch) 120
- 32** Rund um Jenesien 122
- 33** Von Bozen zur Ruine Rafenstein 126
- 34** Von Reinswald zur Gedrumalm 130
- 35** Zur Jakobsspitze 132
- 36** **TopTour** Drei-Burgen-Wanderung 136
- 37** Auf den Gantkofel 140
- 38** Rund um Eppan 144
- 39** Von Girlan zu den Montiggler Seen 148
- 40** Leuchtenburg und Rosszähne 152

Telefonnummern und Info-Adressen 156

Bildnachweis 161

Register 163

Impressum 167