

# **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**
- 10 Zum Glurnser Köpfl 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 Lazinser 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 Leiteralm 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 Spitzalm 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 Gırlan zu den Montiggler Seen 148**
- 40 Leuchtenburg und Rosszähne 152**

**Telefonnummern und Info-Adressen 156**

**Bildnachweis 161**

**Register 163**

**Impressum 167**