

# Inhalt

- 6 Übersichtskarte  
7 Vorwort

## TOR ZUM SÜDEN

### AM SCHNITTPUNKT ZWEIER KULTUREN

- 10 Urlaubsland Südtirol – wie geschaffen zum Sonne-Tanken  
14 Vom Freiheitskampf zum Faschismus – die jüngere Geschichte Südtirols  
18 *Der brave Hofer und andere Helden*  
20 Feste, Fahnen und Folklore – die Reste vom heiligen Land Tirol  
22 Bauernland – Tourismusland: die zwei Standbeine der Wirtschaft  
25 *Alpine Kulturlandschaft – der Bauer als Landschaftspfleger*  
26 Zwischen Rom und Brüssel – Ansprüche eines autonomen Landes  
28 *Die italienische Leichtigkeit des Südtiroler Seins*

### REISEN, ERLEBEN, GENIESSEN

### UNTERWEGS ZWISCHEN REBEN UND GLETSCHERN

- 32 Wintersport und Sommerspaß – Aktivurlaub in allen Variationen  
35 *Geheimrat Goethe und die »weltbekannte Frau Emma in Europa«*  
36 Auf Schusters Rappen – Wanderparadies Südtirol  
38 Von Hütte zu Hütte – Südtirols gastliche Schutzhäuser  
40 König Laurin, Dolomieu und der Messner-Boom  
42 Gesundheitsurlaub im Land der Genüsse  
45 *Wie Bismarck in Mitterbad sein Herz verlor*  
46 Den Fahrtwind um die Ohren – Pässe und Panoramastraßen  
48 Auf zwei Rädern quer durchs Land  
50 Spaghetti und Speckknödl – Vielfalt im Kochtopf  
52 *Törggelen – eine nicht ganz ungefährliche Freizeitbeschäftigung*

### DER VINSCHGAU

### HERBE LANDSCHAFT VOLLER CHARME

- 56 Rund um den Reschensee – ein versunkenes Dorf und stille Täler  
58 Das Oberland – vom Winde verweht  
61 *Der Vinschgau ist anders: Palabirnen, Marmor und Marillen*  
62 Glurns – ein Besuch im Mittelalter  
64 König Ortler und das Bergsteigerdorf Sulden  
66 Im Stilfser-Joch-Nationalpark  
68 Den Sonnenberg entlang gen Süden  
72 Schnals – ein Tal zwischen Tradition und Moderne  
74 *Der König der Achttausender und das Projekt MMM*

### MERAN UND BURGGRAFENAMT

### SÜDLICHES FLAIR UNTER WEISSEN GIPFELN

- 78 Kurstadt Meran – Wiege des Südtiroler Fremdenverkehrs  
82 *Kaiserin Elisabeth und die Gärten von Schloss Trauttmansdorff*  
84 Schloss Tirol – Wächter über das Meraner Land  
86 Passeier – die Heimat Andreas Hofers  
90 Das Etschtal zwischen Meran und Bozen  
92 Die Apfelmilie Lana und ihr Hinterland  
96 Am Haflinger Hochplateau  
98 *Auf dem Rücken der Pferde – die Haflinger erobern die Welt*

### RUND UM BOZEN

### ZWEI KULTUREN UND ZWEI WELTEN

- 102 Bozen – das zweisprachige Südtirol  
106 *Ötzi in der Kühlbox – Ansturm auf die Gletscherleiche*  
108 Am Tschögglberg – ein Lärchenhain so groß und weit  
109 *Arunda, Europas höchste Sektkellerei*  
110 Ritten – Ort und Hort der Sommerfrische  
114 Das Sarntal – urwüchsig und farbenprächtig  
116 Durchs Eggental zum Karerpass  
118 Schlern und Seiser Alm: das Herzstück des Landes  
121 *Oswald von Wolkenstein – Wein, Weib und Gesang*

8

30

54

76

100

## ÜBERETSCH UND UNTERLAND

122

### ALTER WEIN UND STOLZE SCHLÖSSER

- 
- |     |   |
|-----|---|
| 124 | Eppan – Schlösser und Weindörfer in einem Meer von Reben            |
| 128 | Kaltern und der Kalterer See  |
| 132 | Die Weinkönige – ein Leben zwischen Moderne und Tradition           |
| 134 | Tramin und sein Gewürztraminer                                      |
| 136 | Kurtatsch, Margreid, Kurtinig – ruhiges Dreigestirn im tiefen Süden |
| 138 | Bis zur Salurner Klaus' – das Etschtal unterm Regglberg             |
| 139 | Castelfeder – rätselhafte Ruinen am Rabenkofel                      |
| 140 | Naturpark Trudner Horn  |

### LADINEN

142

### WO DIE DOLOMITEN DEN HIMMEL BERÜHREN

- |     |   |
|-----|---|
| 144 | Die Festung Ladinien – rund um den Sellastock       |
| 146 | »Sellaronda« – das längste Skivergnügen der Welt    |
| 148 | Gröden – kein Berg ohne Lift                        |
| 152 | Gröden – das Tal der Herrgottsschnitzer             |
| 154 | Gadertal – Zentrum ladinischer Kultur und Lebensart |
| 156 | Die »Viles« – Wandern im Tal der Mühlen             |
| 158 | Willkommen in Alta Badia                            |

### EISACKTAL UND WIPPTAL

160

### WO DIE KAISER GEN SÜDEN ZOGEN

- |     |   |
|-----|---|
| 162 | Klausen – das Dürerstädtchen                                    |
| 166 | Eisacktaler Sonnenhang – Kultstätte, Kaiserweg und drei Kirchen |
| 168 | Villnöss – grünes Tor der grauen Geisler                        |
| 170 | Brixen – Bischofsstadt ohne Bischof                             |
| 174 | Kloster Neustift – Ziel für Kunstkennner und Weinbeißer         |
| 176 | Franzensfeste und Sachsenklemme                                 |
| 178 | Sterzing und die Silberlinge                                    |
| 180 | Die Sterzinger Seitentäler: Pfitsch, Ridnaun, Ratschings        |
| 184 | Vom Brenner bis Gossensass                                      |
| 185 | Brenner – wieder eine Grenze                                    |

### PUSTERTAL

188

### DAS GRÜNE TAL HINTER DEN BERGEN

- |     |  |
|-----|--|
| 190 | Das untere Pustertal von der Mühlbacher Klause bis Bruneck               |
| 192 | Bruneck – Stadt Michael Pachers  |
| 194 | Landadel, Kleinhäusler und Bauernstand – das Volkskundemuseum Dietenheim |
| 196 | Das Tauferer Ahrntal – steile Hänge, wilde Wasser                        |
| 200 | Antholzer Tal – Wanderparadies für jede Jahreszeit                       |
| 202 | Welsberg und das Gsieser Tal   |
| 204 | Das Hochpustertal: von Prags in die Sextner Dolomiten                    |
| 205 | Der Zauber der Drei Zinnen   |

### SÜDTIROL KOMPAKT

208

### ALLES AUF EINEN BLICK

- |     |  |
|-----|--|
| 210 | Die Geschichte Südtirols im Zeitraffer |
| 214 | Südtirol von A bis Z                   |
| 216 | Veranstaltungen im Jahreslauf          |
| 221 | Register                               |
| 224 | Impressum/Bildnachweis                 |