

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Vorwort</i> .....                                                             | 6  |
| <i>Südtirol</i> .....                                                            | 9  |
| <i>Alpine Sicherheit</i> .....                                                   | 14 |
| <i>Die richtige Ausrüstung</i> .....                                             | 16 |
| <br>                                                                             |    |
| 1 <i>Die Umrundung von Langkofel und Plattkofel</i> .....                        | 22 |
| 2 <i>Durch Langkofelscharte und „Steinerne Stadt“<br/>um den Langkofel</i> ..... | 27 |
| 3 <i>Über die Confinböden zum Langkofel</i> .....                                | 32 |
| 4 <i>Von Saltria durch das Langkofelkar</i> .....                                | 37 |
| 5 <i>Über die Comunweiden zum<br/>Gipfelkreuz des Plattkofels</i> .....          | 42 |
| 6 <i>Entlang des Hans-und-Paula-Steger-Weges</i> .....                           | 48 |
| 7 <i>Von Saltria hinüber auf den Piz</i> .....                                   | 53 |
| 8 <i>Über die Seiser Alm zur<br/>romantischen Edelweißhütte</i> .....            | 57 |
| 9 <i>Über die Rossezahnscharte zum Tierser Alpl</i> .....                        | 61 |
| 10 <i>Von Seis zur Schlernbödelehütte und<br/>zur Prossliner Schwaige</i> .....  | 66 |

|    |                                                                                    |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11 | <i>Puflatschumrundung.....</i>                                                     | 70  |
| 12 | <i>An den Hexenstühlen vorbei auf den Puflatsch<br/>und zur Marinzenhütte.....</i> | 74  |
| 13 | <i>Kleine Seiser-Alm-Tour .....</i>                                                | 79  |
| 14 | <i>Durch die Bärenfalle auf den Schlern .....</i>                                  | 83  |
| 15 | <i>Durch das liebeliche Tschamintal auf den Schlern.....</i>                       | 88  |
| 16 | <i>Über den Schäufelesteig zum Monte Pez.....</i>                                  | 94  |
| 17 | <i>Vom kleinen Kirchlein in Ums<br/>bis zum Schlerngipfel .....</i>                | 99  |
| 18 | <i>Auf dem Touristensteig zum Schlernhaus.....</i>                                 | 105 |
| 19 | <i>Über die Schlernhochfläche<br/>zum Tierser Alpl.....</i>                        | 109 |
| 20 | <i>Vom alten Bauerndorf Ums auf den Tschafon .....</i>                             | 114 |
| 21 | <i>Von Weißlahnbad zum mächtigen<br/>Gipfelkreuz der Hammerwand.....</i>           | 120 |
| 22 | <i>Über den Tschafatschsattel zur Hammerwand.....</i>                              | 125 |
| 23 | <i>Über den Mollignonpass zur Grasleitenpasshütte .....</i>                        | 129 |
| 24 | <i>Von St. Zyprian zur Grasleitenhütte.....</i>                                    | 134 |
| 25 | <i>Auf dem Sagenweg am Fuß des Rosengartens.....</i>                               | 138 |
| 26 | <i>Südliche Umrundung des Rosengartens .....</i>                                   | 143 |

|    |                                                                     |     |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 27 | <i>Von Hütte zu Hütte im Rosengarten.....</i>                       | 149 |
| 28 | <i>Durch den Labyrinthsteig zum Karersee .....</i>                  | 154 |
| 29 | <i>Über die Latemarwiesen zur Poppekanzel .....</i>                 | 160 |
| 30 | <i>Durch die Gamsstallscharte<br/>zur Torre-di-Pisa-Hütte .....</i> | 165 |
| 31 | <i>Vom Völser Weiher zum Hofer Alpl.....</i>                        | 170 |
| 32 | <i>Gflierer Weiher, Völser Weiher, Huber Weiher .....</i>           | 175 |
| 33 | <i>Der Oswald-von-Wolkenstein-Weg.....</i>                          | 179 |
| 34 | <i>Geologensteig – nicht nur für Geologen.....</i>                  | 184 |
| 35 | <i>Der Oachner Höfeweg .....</i>                                    | 188 |
| 36 | <i>Der Tierser Höfeweg .....</i>                                    | 193 |
| 37 | <i>Durch den Laranzer Wald.....</i>                                 | 197 |
| 38 | <i>In Ums, um Ums, um Ums herum.....</i>                            | 201 |
| 39 | <i>Eine gemütliche Wanderung rund um Völs .....</i>                 | 205 |
| 40 | <i>Ein Ausflug zum Schloss Prösels .....</i>                        | 209 |