

Inhalt

Vorwort	12
Wichtige Hinweise	15
Die Entstehung des Höhenweges Meran–Ortler	22

Die 6 Etappen des Höhenweges Meran–Ortler	26
1. Etappe: Von Meran zum Vigiljoch	28
Etappenbeschreibung	33
Variante 1: Töll–Vigiljoch	36
Variante 2: Aschbach–Vigiljoch	37
Die Kurstadt Meran	39
Die Palmen von Meran	46
Die Zenoburg	48
Das Flusskraftwerk Töll	51
Der Saltner	54
Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten	56
2. Etappe: Vom Vigiljoch zur Zirmtalalm	58
Etappenbeschreibung	63
Variante: Dreigipfeltour	
Naturnser Hochwart–Dreihirtenspitze–Schwarzer	66
Das Vigiljoch	68
Die Mauslochalm	73
Die Tomberger Alm	76
Die Almwirtschaft	78
Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten	82
3. Etappe: Von der Zirmtalalm zur Tarscher Alm	84
Etappenbeschreibung	88
Variante 1: „Abkürzung Etappe 3“	
Zirmtalalm–Obermarzoner Alm–Tarscher Alm.....	92
Variante 2: Hoher Dieb	94
Tagestour: Drei–Almen–Wanderung	
Freiberger Mahd–Latschiniger Alm–Marzoner Alm	98
Der Tarscher–Joch–Waal	100
Via Vinum Venostis	102
Latsch und Umgebung	106
Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten	112
4. Etappe: Von der Tarscher Alm nach Martell–Dorf	114
Etappenbeschreibung	119
Variante 1: Hasenöhl	123
Das Hasenöhl: Der Berg, der auch der Ortler sein könnte ...	125
Variante 2: Zwölferkreuz	128
Variante 3: Der Südtiroler Erdbeerweg	130

Die Morterer Alm	133
Hotel Bergfrieden in Martell-Dorf	136
Der Nörderberg	138
Das Grauvieh	141
Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten	144
5. Etappe: Von Martell-Dorf zur Lyfialm	146
Etappenbeschreibung	152
Variante 1: Laaser Spitze	156
Variante 2: Der Waldbergbauer-Weg	158
Hotel Paradiso	161
Winter-Tipp im Martelltal	167
Die alte Staumauer im hintersten Martelltal	168
Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten	170
6. Etappe: Von der Lyfialm nach Sulden	172
Etappenbeschreibung	177
Der Plima-Schluchtenweg	180
Variante 1: Hintere Schöntaufspitze	184
Variante 2: Lyfialm-Hintergrathütte	186
Variante 3: Hintergrathütte-Sulden	188
Die Hintergrathütte	190
Die Ortschaft Sulden	192
Ferienhotel Lärchenhof in Sulden	196
Yak & Yeti	200
Der Reinhold und die Yaks	202
Hotel Post in Sulden ****S	204
Theodor Christomannos	207
Ferienregion Ortlergebiet	210
Die Gletscher der Ortlergruppe	215
Eine kleine Anekdote aus den Bergen	218
Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten	220
 1-Tages-Wanderungen am	
Höhenweg Meran-Ortler	222
Der Stilfserjoch Nationalpark	226
Gesamtübersicht Höhenweg Meran-Ortler	244