

Inhalt

	Wandern in Südtirol	6
	Wein- und Obstland Südtirol	8
	Waale – uralte Bewässerungssysteme	10
	Erdpyramiden – Wunder der Natur	12
	Das »romantische« Leben der Bergbauern	14
Tour	1 Wälder, Wiesen & Erdpyramiden – Von Oberbozen nach Klobenstein (4.15 Std.; einfach)	16
Tour	2 Die Mittelberger Erdpyramiden – Von Klobenstein nach Oberbozen (4.15 Std.; einfach)	20
Tour	3 Spaziergang bei Oberbozen – Über die Kapelle St. Georg/Jakob zu Erdpyramiden (2 Std.; einfach)	24
Tour	4 Am Fuße des Schlernmassivs – Rundwanderung von Völs über Völseggspitze und Völser Weiher (6 Std.; mittelschwer)	27
Tour	5 Zum Tanzplatz der Hexen – Ab Sarnthein über das Auener Joch und die »Stoanernen Mandlen« (4.30 Std.; einfach)	32
Tour	6 Ins Lärchenparadies des Salten – Rundwanderung von Jenesien über Tschauftenhaus und Langfenn (5.30 Std.; mittelschwer)	36
Tour	7 Der Schwarze Herrgott – Im hinteren Sarntal von Reinswald über die Heilig- kreuz-Hütte zum Durnholzer See (5.30 Std.; mittelschwer)	40

- | | | | |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Tour | 8 | Klassische Wege bei Meran – Über Promenaden, Waal- und Höhenwege zu den Muthöfen und nach Dorf Tirol (4.15 Std.; einfach) | 44 |
| Tour | 9 | Neun eiskalte Seen – Durch den Naturpark Texelgruppe zur Spronser Seenplatte (7.30 Std.; anspruchsvoll) | 49 |
| Tour | 10 | Taser Höhenweg – Rundwanderung hoch über Schenna und St. Georgen (3.30 Std.; einfach) | 53 |
| Tour | 11 | Weideland für blonde Pferde – Rundwanderung über die Höhen des Tschöggglberges (4.30 Std.; einfach) | 58 |
| Tour | 12 | Von Alm zu Alm, von Joch zu Jöchl – Rundwanderung von Hafling zu Auener Joch und Kreuzjöchl (5.30 Std.; mittelschwer) | 62 |
| Tour | 13 | Hoch hinauf nach Oberöberst – Rundwanderung von Riffian im Passeiertal über die Obersthöfe (4.45 Std.; mittelschwer) | 65 |
| Tour | 14 | Zu Andreas Hofers Versteck – Von Klammeben über die Pfandler Alm zum Sandwirt (6 Std.; mittelschwer) | 69 |
| Tour | 15 | Almenrausch überm Ultental – Vom Vigiljoch über die Falkomaialmen nach St. Pankraz (6.30 Std.; mittelschwer) | 74 |
| Tour | 16 | Strom aus den Bergen – Im hintersten Ultental von St. Gertraud zu Weißbrunn- und Grünsee (7.30 Std.; anspruchsvoll) | 79 |
| Tour | 17 | Besuch beim hl. Hippolyt – Rundwanderung von Lana über Völlan durch das Tisenser Mittelgebirge (4.30 Std.; mittelschwer) | 84 |
| Tour | 18 | Kirchen, Burgen und Schlösser – Rundwanderung von Nals über St. Christoph-Kapelle, Prissian, Grissian und Sirmian (4.30 Std.; mittelschwer) | 88 |
| Tour | 19 | Durchs Höllental zur hl. Apollonia – Rundwanderung von Andrian über Gaid, St. Apollonia und Sirmian (4.30 Std.; mittelschwer) | 92 |

Tour	20	Der Damenberg – Vom Gampenjoch rund um die Laugenspitze (4.45 Std.; anspruchsvoll)	96
Tour	21	Lärchenwiesen am stillen See – Von Unsere Liebe Frau im Walde über St. Felix zum Tretsee (4.45 Std.; einfach)	100
Tour	22	Wallfahrt nach Bad Dreikirchen – Hoch überm Eisacktal von Klausen nach Waidbruck (3.30 Std.; einfach)	104
Tour	23	Hoch überm Eisacktal – Rundwanderung von Lajen über Gufidaun und Albions (4.30 Std.; einfach)	108
Tour	24	Kirchen, Klöster und Kapellen – Fast ein ›Gotteshaus-Lehrpfad‹ zwischen Brixen und Klausen (4.30 Std.; einfach)	112
Tour	25	Hirtensteige im Porphyrfels – Von Leifers nach Bozen über den Leiferer Höhenweg (5 Std.; mittelschwer)	118
Tour	26	Fleimstaler Bahnpromenade – Rundwanderung bei Auer (5.30 Std.; mittelschwer)	122
Tour	27	Weinberge und viel Wasser – Rundwanderung von Kaltern zu den Montiggler Seen (4 Std.; einfach)	127
Tour	28	Auf den Spuren der Vergangenheit – Rundwanderung von Kaltern über Altenburg (3.15 Std.; einfach)	131
Tour	29	Schlössertour mit kühler Einlage – Rundwanderung über Eppaner Höhenweg und Burg Hocheppan (7 Std.; mittelschwer)	135
Tour	30	Am Naturner Sonnenberg – Rundwanderung von Naturns über den Meraner Höhenweg (5 Std.; mittelschwer)	140
Tour	31	Hoch über dem Schnalstal – Über Katharinaberg und den Meraner Höhenweg nach Naturns (4.15 Std.; einfach)	144

Tour	32	Die schönsten Waalwege – Von Latsch über Kastelbell und Schloss Juval nach Staben (3.30 Std.; einfach)	147
Tour	33	Einsame Bergbauernhöfe – Höhenwanderung von St. Martin am Kofel über Patsch und den Sonnenberg nach Latsch (4.45 Std.; einfach)	150
Tour	34	Durchs Reich der Matscher Vögte – Rundwande- rung zwischen Schluderns und Matsch im Oberen Vinschgau (3.30 Std.; einfach)	154
Tour	35	Hoch überm Reschensee – Rundtour von St. Valentin auf der Haide zu den höchsten Berg- höfen Südtirols in Rojen (5 Std.; einfach)	158
		Register	162
		Abbildungsnachweis/Impressum	168