

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
Symbole	14
Rund um das Grödnertal	20
Sehenswürdigkeiten	24
Ausflüge und Tipps für wanderfreie Tage	26
 Brixen	
1 3.30 h Plose: Brixner Höhenweg und Telegraph, 2486 m	30
2 4.15 h Plose: Pfannspitze-Gabler- Überschreitung	32
TOP 3 4.30 h Rund um den Peitlerkofel	34
 Villnöß	
4 3.30 h Ottohöhe und Wolfsgrube	36
5 4.00 h Oberer und Unterer Herrensteig	38
6 3.15 h Schlüterhütte, 2301 m	40
7 4.00 h Sobutsch, 2486 m	42
TOP 8 5.20 h Adolf-Munkel-Weg	45
9 5.00 h Außerraschöztz, 2282 m (von Norden)	48
 Gröden mit Seiser Alm	
10 1.30 h St. Jakob, 1565 m	50
11 3.00 h Außerraschöztz, 2282 m (von Süden)	52
12 3.15 h Raschöztz-Höhenweg	54
TOP 13 4.30 h Von der Seceda zur Raschöztzalm	57
14 2.45 h Von der Seceda über die Gamsbluthütte nach St. Ulrich	60
15 3.15 h Von der Seceda über den Pitschberg nach St. Ulrich	63
16 2.45 h Von der Seceda durch das Cuecenatal nach St. Ulrich	66
17 2.00 h Von der Seceda nach Wolkenstein	68
18 1.00 h Vom Col Raiser nach St. Christina	70
19 3.00 h Zur Regensburger- und Juac-Hütte	72
20 2.00 h Vom Col Raiser nach St. Ulrich	74
21 6.30 h Von St. Christina zur Puezhütte	77
22 3.15 h Expresssteig und Steviahütte	80
23 5.15 h Monte Stevia, 2555 m	82
24 5.30 h Puez-Plateau-Überschreitung	85
25 4.30 h Um den Sass da Ciampac	88
26 2.30 h Pisciadühütte, 2587 m	90
TOP 27 3.15 h Piz Boè, 3152 m	92

TOP	28	4.30 h	Bindelweg	94
	29	2.30 h	Seiser-Alm-Rundweg	96
	30	2.45 h	Langkofelhütte und Confinboden	98
	31	7.30 h	Plattkofel, 2958 m: Oskar-Schuster-Steig	100
	32	3.00 h	Rund um den Langkofel	104
	33	4.15 h	Rund um den Plattkofel	106
TOP	34	7.45 h	Rund um die gesamte Langkofelgruppe	108
	35	4.15 h	Friedrich-August-Weg (Ostabschnitt)	112

Kastelruth – Seis – Völs mit Seiser Alm

	36	4.30 h	Friedrich-August-Weg (Westabschnitt)	115
TOP	37	7.00 h	Plattkofel, 2958 m	118
	38	5.45 h	Saltria-Runde	121
	39	5.00 h	Von der Seiser Alm zur Tierser-Alpl-Hütte	124
	40	3.15 h	Puflatsch-Rundweg	127
TOP	41	7.15 h	Schlern, 2564 m	130
	42	3.30 h	Schlernbödelehütte und Prossliner Schwaige	132
	43	1.45 h	Ruine Hauenstein, 1201 m	134
	44	1.30 h	Laranzer Wald: Kleiner Rundgang	136
	45	1.30 h	Völser Weiher, 1056 m	138
	46	2.30 h	Schloss Prösels, 856 m	140

Tiers – Welschnofen

	47	4.30 h	Völseggs Spitze, 1834 m	142
TOP	48	5.00 h	Tschamintal und Grasleitenhütte, 2134 m	144
	49	2.45 h	Hanicker Schwaige (auch »Haniger Schwaige«), 1904 m ..	148
TOP	50	4.30 h	Kleine Rosengartenrunde	150
	51	1.45 h	Paolina-Höhenweg	152

			Stichwortverzeichnis	154
--	--	--	----------------------------	-----