

|                                          | Seite |
|------------------------------------------|-------|
| Landschaftsbeschreibung                  | 7     |
| Siedlungsgeschichte                      | 8     |
| Geologie                                 | 9     |
| Pflanzen- und Tierwelt                   | 12    |
| Pustertal — ein Ziel zu jeder Jahreszeit | 14    |
| Allgemeine Tips                          | 16    |

## **Unteres Pustertal**

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Bergtour: Pfunders — Valzärer Joch — Gitsch, 2.510 m                                  | 24 |
| 2. Wanderung: Pfunders — Dun — Gamplalm, 2.100 m — Hinteregger                           | 25 |
| 3. Rundwanderung: Niedervintl — Meransen — Mühlbach — Niedervintl                        | 26 |
| 4. Bergwanderung: Niedervintl — Leachental — Dörfel — Niedervintl                        | 28 |
| 5. Bergwanderung: Terenten — Tiefertenhütte, 2.308 m — Eidechsspitz, 2.738 m — Engalm    | 29 |
| 6. Höhenwanderung: Terenten — Zwölferspitze, 2.351 m — Sambock, 2.396 m — Pälzen         | 30 |
| 7. Bergtour: Oberhaus — Unteralm — Putzenhöhe, 2.438 m                                   | 32 |
| 8. Bergwanderung: Pälzen — Sambock, 2.396 m                                              | 33 |
| 9. Rundwanderung: Ehrenburg — Ellen — Montal — Kienberg — Ehrenburg                      | 34 |
| 10. Wanderung: St. Lorenzen — Stefansdorf — Reischach — Bruneck — St. Lorenzen           | 35 |
| 11. Höhenwanderung: Furkelsattel — Kronplatz, 2.277 m                                    | 36 |
| 12. Wanderung: Bruneck — Tesselberg — Oberwielenbach — Erdpyramiden — Bruneck            | 38 |
| 13. Rundwanderung: Tesselberg — Tesselberger Alm — Hühnerspiel, 2.136 m — Wolfgrubenberg | 39 |
| 14. Bergwanderung: Oberwielenbach — Rammelstein, 2.483 m                                 | 40 |

## **Oberes Pustertal**

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 15. Bergtour: Bad Bergfall — Dreifingerspitze, 2.479 m — Piz da Peres, 2.507 m           | 42 |
| 16. Bergwanderung: Antholz-Niedertal — Amperspitze, 2.687 m                              | 49 |
| 17. Bergwanderung: Antholz-Mitteltal — Mitteltaler Höhenweg — Rieserfernerhütte, 2.792 m | 50 |
| 18. Wanderung: Antholz-Mitteltal — Antholzer See                                         | 51 |
| 19. Rundwanderung: Um den Antholzer See                                                  | 52 |
| 20. Bergtour: Staller Sattel — Rotwand, 2.817 m                                          | 53 |
| 21. Bergwanderung: Welsberg/Taisten — Taistner Vorderalm — Rudhorn, 2.448 m              | 53 |
| 22. Rundwanderung: Welsberg — Eggerberg — Römerweg — Durnwald — Welsberg                 | 55 |
| 23. Rundwanderung: St. Martin/Gsies — Ragotzalm                                          | 56 |
| 24. Bergwanderung: St. Martin/Gsies — Karbachtal — Ochsenfelder Alm, 2.014 m             | 57 |
| 25. Bergwanderung: St. Magdalena/Gsies — Hochkreuz, 2.740 m                              | 58 |
| 26. Wanderung: Pragser Wildsee — Kühwiesenkopf, 2.140 m — Welsberger Berg — Schmieden    | 59 |
| 27. Bergtour: Pragser Wildsee — Seekofelhütte — Seekofel, 2.810 m                        | 60 |
| 28. Bergwanderung: Altpragser Tal — Roßhütte — Fosses-Seen, 2.154 m                      | 61 |
| 29. Bergtour: Dürrensteinhütte — Dürrenstein, 2.839 m — Plätzwiese                       | 62 |
| 30. Wanderung: Toblach — Enzianhütte — Radsberg, 1.606 m                                 | 64 |
| 31. Bergtour: Toblach — Toblacher Pfannhorn, 2.663 m — Hochhorn, 2.623 m                 | 65 |
| 32. Rundwanderung: Toblach — Drauquellen — Innichen — Toblach                            | 66 |
| 33. Rundwanderung: Höhlensteintal — Helltal — Dürrensteinhütte, 2.040 m — Schluderbach   | 66 |
| 34. Bergtour: Dürrensee — Monte Piano, 2.321 m — Monte Piana, 2.257 m                    | 68 |
| 35. Wanderung: Höhlensteintal — Rienztal — Drei-Zinnen-Hütte, 2.438 m                    | 69 |
| 36. Rundwanderung: Rund um die Drei Zinnen                                               | 70 |
| 37. Hochtour: Drei-Zinnen-Hütte — Schusterplatte, 2.957 m                                | 71 |

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 38. Wanderung: Vierschach — St. Silvester — Innichen                                           | 72 |
| 39. Rundwanderung: Winnebach — Reiden — Winnebach                                              | 73 |
| 40. Rundwanderung: Mitterberg/Sexten — Helm, 2.433 m —<br>Hornischeck, 2.551 m — Mitterberg    | 74 |
| 41. Rundwanderung: Sexten — Außergsell — Innergsell — Moos — Sexten                            | 75 |
| 42. Hochtour: Bad Moos — Rotwandwiesenhütte — Rotwandspitze, 2.965 m                           | 76 |
| 43. Rundwanderung: Fischleintal — Zsigmondyhütte — Drei-Zinnen-Hütte —<br>Fischleintal         | 78 |
| 44. Bergtour: Zsigmondyhütte — Alpinisteig — Elferscharte, 2.649 m —<br>Rotwandwiesen — Sexten | 79 |

## **Tauferer Tal — Ahrntal**

|                                                                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 45. Rundwanderung: Mühlwald — Kaseralm — Wengsee — Wengalm —<br>Mühlwald                                       | 82  |
| 46. Bergtour: Nevesstausee — Nevesalm — Nevesjochhütte, 2.420 m —<br>Eisbruggjochhütte, 2.545 m — Nevesstausee | 86  |
| 47. Wanderung: Sand in Taufers — Reinbach — Wasserfälle                                                        | 87  |
| 48. Talwanderung: Sand in Taufers — Kernaten — Uttenheim — Gais                                                | 88  |
| 49. Bergtour: Sand in Taufers — Michlreiseralm — Speikboden, 2.517 m                                           | 89  |
| 50. Reiner Höhenweg                                                                                            | 90  |
| 51. Wanderung: Rein — Knuttental — Klammsee                                                                    | 91  |
| 52. Bergwanderung: Rein — Koflerseen, 2.439 m — Knuttental                                                     | 92  |
| 53. Wanderung: Rein — Reinbach-Wasserfall — Rein                                                               | 93  |
| 54. Bergwanderung: Rein — Hochgallhütte, 2.274 m (— Hochgall, 3.435 m) —<br>Eppacher Alm — Rein                | 94  |
| 55. Wanderung: Sand in Taufers — Pojer Wasserfälle — Luttach                                                   | 95  |
| 56. Bergwanderung: Weißenbach — Mitterberger Alm, 1.968 m                                                      | 96  |
| 57. Bergtour: Oberluttach — Schwarzensteinhütte, 2.922 m                                                       | 98  |
| 58. Bergwanderung: Mühlegg — Frankbachalpe                                                                     | 98  |
| 59. Höhenwanderung: Steinhaus — Klaussee, 2.162 m                                                              | 99  |
| 60. Rundwanderung: Prettau — Waldnersee, 2.338 m — Niederwieseralm —<br>Kasern                                 | 100 |
| 61. Rundwanderung: Kasern — Röttal — Lenkjöchlhütte, 2.590 m — Windtal —<br>Kasern                             | 101 |
| 62. Wanderung: Trinksteinhütte — Birnlückenhütte, 2.440 m                                                      | 102 |
|                                                                                                                | 104 |

## **Gadertal**

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 63. Bergwanderung: Campill — Tschengles, 1.963 m                                               | 106 |
| 64. Wanderung: Piccolein — Korspitz, 1.893 m — Wengen — Furnacia —<br>Piccolroaz — Pedratsches | 109 |
| 65. Rundwanderung: Pedratsches — Lago di Lalung                                                | 110 |
| 66. Rundwanderung: Um den Piz La Villa                                                         | 110 |
| 67. Rundwanderung: Corvara — Negerhütte — Pralongia — La-Baita-Hütte                           | 112 |
| 68. Talwanderung: Rautal                                                                       | 113 |
| 69. Bergtour: Pederü — La Varella-Hütte — Heiligkreuzkofel, 2.908 m                            | 114 |
| 70. Bergtour: Pederühütte — Senneshütte — Monte Sella<br>di Sennes, 2.787 m — Kreidesee        | 115 |
|                                                                                                | 116 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Pfunderer Höhenweg      | 118 |
| Schutzhüttenverzeichnis | 120 |
| Orte · Hütten · Berge   | 124 |