

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Übersichtskarte</b>	8
<b>Top-Touren</b>	10
<b>Zum Gebrauch des Buches</b>	12
<b>Allgemeine Hinweise</b>	18
<b>▶ 1 Piz Lat, 2808 m</b> Von der Reschner Alm	26
<b>▶ 2 Reschensee-Höhenweg</b> Von Schöneben zur Haider Alm	28
<b>▶ 3 Grauner Berg, 2556 m</b> Auf den besten Logenplatz über dem Reschensee	30
<b>▶ 4 Weißkugelhütte, 2542 m</b> In den Langtauferer Talschluss	33
<b>▶ 5 Watles, 2555 m</b> Überschreitung via Plantapatsch	36
<b>▶ 6 Sesvennahütte, 2262 m</b> Rundtour im Schlinigtal	38
<b>▶ 7 Spitzige Lun, 2324 m</b> Von Matsch über Plantavillas	40
<b>▶ 8 Matscher Almweg</b> Rundkurs über die Muttwiesen	42
<b>▶ 9 Upiasee, 2552 m</b> Vom Glieshof durchs Upiatal	44
<b>▶ 10 Schludernser Waalrunde</b> Mit Abstecher zur Schlossruine Matsch	46
<b>▶ 11 Köpfelplatte, 2410 m</b> Rundtour am Schludernser Sonnenberg	48
<b>▶ 12 Lichtenberger Höfeweg und Archaikweg</b> Über die Lichtenbergscharte	51
<b>▶ 13 Trafoier Panoramatour</b> Von der Furkelhütte zur Tartscher Alm	54
<b>▶ 14 Düsseldorfer Hütte, 2721 m</b> Von Sulden über die Kanzel ins Zaytal	56
<b>▶ 15 Suldener Höhenweg</b> Via Hintergrathütte zur Tabarettahütte	58

- ▶ **16 Lottersteig und Ruine Tschenglsberg**  
Am Nörderberg zwischen Prad und Tschengls 61
- ▶ **17 Schlandersberg und St. Ägidius**  
Kulturwege um Schlanders und Kortsch 64
- ▶ **18 Göflaner Scharte, 2396 m**  
Rundtour vom Haslhof am Nördersberg 66
- ▶ **19 Schlandrauner Höhenweg**  
Von St. Martin im Kofel nach Schlanders 69
- ▶ **20 Rundtour bei St. Martin im Kofel**  
Zum Dolomitenblick und nach Platztair 72
- ▶ **21 Waalrundweg um Morter**  
Zu den Ruinen von Montani 74
- ▶ **22 Hintermarteller Runde**  
Von Waldheim zum Marteller Höhenweg 76
- ▶ **23 Marteller Hütte, 2610 m**  
Rundkurs von der Enzianhütte 79
- ▶ **24 Ebenes Jöchl, 2799 m**  
Auf den Aussichtsberg über dem Zufrittsee 82
- ▶ **25 Tarscher Jochwaal, ca. 2530 m**  
Über Tarscher und Latscher Alm 84
- ▶ **26 Juvalhöfe**  
Mit Rückkehr über den Schnalswaal 87
- ▶ **27 Durchs innere Schnalstal**  
Von Kurzras über Unser Frau nach Karthaus 90
- ▶ **28 Eishof, 2071 m**  
Auf dem Almerlebnisweg ins Pfossental 94
- ▶ **29 Mairalm, 2095 m, und Dickeralm**  
Zu den Bergnestern bei Katharinaberg 96
- ▶ **30 Am Naturner Sonnenberg**  
Zwischen Kopfron und Innerforch 98
- ▶ **31 Partscheilberg und Platzgum, 1256 m**  
Rundtour von Naturns 100
- ▶ **32 Sonnenberger Panoramaweg**  
Am Bergsockel zwischen Rabland und Naturns 102
- ▶ **33 Tablander Alm, 1788 m**  
Stippvisite von Partschins zum Meraner Höhenweg 104

- ▶ **34 Vigiljoch und Naturnser Alm, 1910 m**  
Rundtour von Aschbach 106
- ▶ **35 Vellauer Felsenweg nach Hochmuth, 1361 m**  
Mit Rückweg via Schloss Tirol und Algunder Waal 109
- ▶ **36 Kuenser Waalweg und Longfallhof, 1075 m**  
Im unteren Spronser Tal 112
- ▶ **37 Falser Almrunde**  
Über die Faglsalm zur Falser Alm 114
- ▶ **38 Pfelderer Panoramaweg**  
Über Grünboden, Faltschnal und Lazins 116
- ▶ **39 Seebersee, 2056 m**  
Rundweg über Oberglanegg- und Seeberalm 118
- ▶ **40 Timmler Schwarzsee, 2514 m**  
Über die Timmelsalm 120
- ▶ **41 Hochalm, 2174 m**  
Rundwanderung von Stuls 122
- ▶ **42 Durch die Passerschluht**  
Via Rabenstein und Moos nach St. Leonhard 125
- ▶ **43 Wannser Jägersteig**  
Über die Seebergalm zur Wannser Alm 128
- ▶ **44 Bärengrüblalm, 1874 m**  
Von St. Leonhard durchs Pfistradtal 130
- ▶ **45 Tallner Alm und Mahdalm, 1990 m**  
Zu den Almen im Hirzergebiet 132
- ▶ **46 Ifingerhütte, 1815 m, und Taser Höhenweg**  
Rundtour am Schennaberg 135
- ▶ **47 Vöraner Alm, 1873 m, und Wurzeralm**  
Haflinger Almwanderung 138
- ▶ **48 Knottnkino am Rotenstein, 1465 m**  
Zum Aussichtspunkt bei Vöran 140
- ▶ **49 Marlinger Waalweg**  
Von der Töll bis nach Lana 142
- ▶ **50 Außer- und Inner-Falkomai-Alm**  
Rund um das Ultner Kirchbachtal 145
- ▶ **51 Ultner Talweg**  
Von St. Walburg nach St. Pankraz 148

- ▶ **52 Kofelraster See und Hoher Dieb, 2730 m**  
Durch das Kofelraster Almtal 150
- ▶ **53 Ultner Höfeweg**  
Zwischen St. Gertraud und Kuppelwies 152
- ▶ **54 Schusterhüttl, 2310 m**  
Über die Kaserfeldalm bis zu den Flatschbergalmen 154
- ▶ **55 Höchster Hütte, 2561 m**  
Vom Weißbrunnsee hinauf zum Grünsee 157
- ▶ **56 Fischersee, 2068 m, und Fiechtalm**  
Auf dem Alten Weißbrunnweg von St. Gertraud 160
- ▶ **57 Rund um Proveis**  
Via Faidenberg, Stierbergalm und Kesselalm 163
- ▶ **58 Kornigl, 2311 m**  
Vom Hofmahdjoch durchs Clozner Loch 166
- ▶ **59 Gantkofel, 1866 m**  
Über den Felixer Weiher 168
- ▶ **60 Prissian und Untersirmian**  
Von Nals ins Tisner Mittelgebirge 170
- ▶ **61 Salten-Wanderung**  
Von Verschneid über Langfenn zum Tschaufer 172
- ▶ **62 Stoanerne Mandln am Schöneck, 2003 m**  
Von Putzen auf die Große Reisch 175
- ▶ **63 Großer Mittagser, 2422 m**  
Mit Gipfelumrundung von der Öttenbacher Alm 178
- ▶ **64 Kratzberger See, 2119 m**  
Von Aberstückl zum Gebirgsjägersteig 181
- ▶ **65 Flaggerschartenhütte, 2481 m**  
Von Durnholz durchs Seebbachtal 184
- ▶ **66 Getrum-Kammweg zur Kassianspitze, 2581 m**  
Vom Pichlberg über das Plankenhorn 186
- ▶ **67 Totenkirchl, 2186 m**  
Der Rundweg »zum Toten« bei Reinswald 189
- ▶ **68 Hocheppan, 628 m, und Boymont**  
Burgenrunde von Missian aus 192
- ▶ **69 Rund um Eppan**  
Über Gleifkapelle, Kreuzstein und die Eislöcher 194

▶ <b>70 Montigler Seen, 519 m</b>	196
Von Eppan zum Kalterer See	
▶ <b>71 Leuchtenburg und Rosszähne, 609 m</b>	198
Vom Kreither Sattel auf den Mitterberg	
▶ <b>72 Rund um Altenburg, 614 m</b>	200
Durch die Rastenbachklamm	
▶ <b>73 Monte Roen, 2116 m</b>	202
Vom Mendelpass über die Roenalm	
▶ <b>74 Traminer Höhenweg</b>	205
Über den Weiler Graun ins Höllental	
▶ <b>75 St. Anna am Fennhals, 1031 m</b>	208
Von Margreid über Penon	
<b>Stichwortverzeichnis</b>	212
<b>Impressum</b>	216

*Der Timmler Schwarzsee befindet sich nahe dem Alpenhauptkamm.*

