INHALT

EINLEITUNG	11
1 Zur Reschner Alm <i>Rundwanderung über dem großen Stausee</i>	22
2 Von Reschen zum Ursprung der Etsch <i>Kurzwanderung im Scheitel des Vinschgaus</i>	25
3 Auf den Großen Schafkopf <i>Leichter Hochgipfel auf der Langtauferer Sonnenseite</i>	28
4 Von Melag zur Weißkugelhütte <i>Alm- und Hütten-Rundtour im innersten Langtauferer Tal</i> ...	31
5 Masebenalm und Tiergartenspitze <i>Leichte Dreitausendertour in Langtaufers</i>	34
6 Rund um den Haider See <i>Gemütliche Wanderung auf ebenen Wegen</i>	37
7 Auf die Seebödenspitze <i>Von St. Valentin über die Haider Alm zum Gipfel</i>	40
8 Auf das Großhorn <i>Lohnender Berggipfel östlich über St. Valentin</i>	44
9 Schliniger Almen und Sesvennahütte <i>Gemütliche Wanderung im inneren Schlinigtal</i>	47
10 Von Mals zum Tartscher Bühel <i>Auf alten Waalwegen zum berühmten Kirchhügel</i>	50
11 Glurnser Alm und Glurnser Köpfl <i>Bergwanderung über dem mittelalterlichen Städtchen</i>	53
12 Auf den Tellakopf <i>Gipfelwanderung bei Taufers im Münstertal</i>	56
13 Ins einsame Upital <i>Alm- und Seewanderung im Matscher Tal</i>	59
14 Zur Oberetteshütte <i>Wanderung ins innerste Matscher Tal</i>	62

- 15 Churburg und Schludernser Waalwege**
Rundwanderung am Ausgang des Matscher Tales 65
- 16 Zu den Heiligen Drei Brunnen**
Kurze und bequeme Wanderung bei Trafoi 68
- 17 Tabarettahütte und Payerhütte**
Von Sulden in die Hochwelt des Ortlers 71
- 18 Höhenwanderung unterm Ortler**
Über den Morosiniweg zur Hintergrathütte 74
- 19 Zur Düsseldorfer Hütte**
Eine der schönstgelegenen Schutzhütten der Ostalpen 77
- 20 Auf das Hintere Schöneck**
Über die Kälberhütte zum lohnenden Dreitausender 80
- 21 Nach Tanas und St. Peter**
Wanderung zur Siedlungslandschaft oberhalb Eyrs 83
- 22 Sonnenpromenade und St. Ägidius**
Rundwanderung bei Schlanders und Kortsch 86
- 23 Fisolhof und Burg Schlandersberg**
Zum Schlossbereich über der Schlandraunklamm 89
- 24 Zur Soyalm in Martell**
Von Gand hinauf zu den südseitigen Höhen 92
- 25 Zum Stallwieshof**
Ins innerste Marteller Höfegebiet 95
- 26 Gelbsee und Grünsee**
Einsames Tourenziel im Martelltal 98
- 27 Auf die Vordere Rotspitze**
Lohnender Dreitausender im innersten Martelltal 101
- 28 Zur Zufall- und Marteller Hütte**
Bergwanderung im Talschluss von Martell 104
- 29 Zum Burgbezirk Montani**
Waalwanderung zwischen Latsch und Morter 107
- 30 Hohes Marchegg und Tarscher Jochwaal**
Rundwanderung im Gebiet der Almen von Tarsch und Latsch . . . 110

31	Der Latschander-Waalweg	
	<i>Klassische Waalwanderung bei Latsch</i>	113
32	Auf die Vermoispitze	
	<i>Von St. Martin im Kofel zum bekannten Gipfel</i>	116
33	Zur Burgruine Hochgalsaun	
	<i>Rundwanderung bei Kastelbell auf Burg- und Waalwegen</i>	119
34	Von Tschars zum Schloss Juval	
	<i>Rundwanderung auf den Begleitwegen der Schnalswaale</i>	122
35	Zum Saxalbersee in Schnals	
	<i>Einsames Wanderziel hoch über Karthaus</i>	125
36	Mastaunhof und Mastaunalm	
	<i>Gemütliche Hof- und Almwanderung von Unser Frau aus</i>	128
37	Auf den Kortscher Schafberg	
	<i>Von Kurzras über die Hungerschartenseen zum Gipfel</i>	131
38	Höfewanderung im Schnalstal	
	<i>Siedlungslandschaft am Vernagter Stausee</i>	134
39	Zur Similaunhütte	
	<i>Hochalpines Wanderziel für jedermann</i>	137
40	Zum Eishof im Pfossental	
	<i>Wanderung durch ein faszinierendes Hochtal</i>	140
41	Zur Penauder Alm	
	<i>Leichte Wanderung ab Karthaus im Schnalstal</i>	143
42	Höferunde am Naturnser Sonnenberg	
	<i>Wanderung hoch über dem unteren Vinschgau</i>	146
43	Lodnerhütte und Blasiuszeiger	
	<i>Unschwierige Bergtour im Naturpark Texelgruppe</i>	149
44	Vigiljoch und Naturnser Alm	
	<i>Rundwanderung vom Höhendorf Aschbach aus</i>	153
45	Der Partschinser Sagenweg	
	<i>Partschinser Waal, Golderskofel und Wasserfall</i>	157
	Stichwortregister	160