

Wandern in den Dolomiten

Wanderregionen ► 8 ■ Wetter und Wandersaison ► 9 ■ Stein- und Felskunde für Wanderer ► 12 ■ Pflanzenwelt ► 14 ■ Tierwelt ► 15 ■ Ausrüstung und Verpflegung ► 17 ■ Notfall und Notfallnummern ► 17 ■ Tourplanung und -durchführung ► 19 ■

Villnößtal

- Tour 1 **** Rundwanderung von St. Peter auf dem Bergbauernweg
Länge: 8,8 km ■ Gehzeit: 3:10 Std. ► 26
- Tour 2 **** Runde von Zans zur Gampenalm
Länge: 6,7 km ■ Gehzeit: 2:25 Std. ■ ► 30
- Tour 3 ***** Von Zans über das Kreuzjoch zur Schlüterhütte
Länge: 11,3 km ■ Gehzeit: 4:05 Std. ► 34
- Tour 4 ***** Auf dem Adolf-Munkel-Weg
Länge: 13,8 km ■ Gehzeit: 4:40 Std. ► 38
- Tour 5 **** Auf Reinhold Messners Spuren: Runde von Zans zur Gschnagenhardt-Alm
Länge: 9,2 km ■ Gehzeit: 3:05 Std. ► 43
- Tour 6 **** Von Zans zur Wörndleloch-Alm
Länge: 6,5 km ■ Gehzeit: 2:20 Std. ► 48

Grödnertal

- Tour 7 **** Auf dem Poststeig von Lajen nach St. Ulrich
Länge: 11,6 km ■ Gehzeit: 3:40 Std. ► 52
- Tour 8 *** Auf dem Legendenweg zur St.-Jakobs-Kirche
Länge: 5,2 km ■ Gehzeit: 1:35 Std. ■ ► 57
- Tour 9 ***** Wanderung über die Almen des Col Raiser
Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 3 Std. ► 60
- Tour 10 ***** Vom Col Raiser auf den Pic und nach St. Christina
Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 3:10 Std. ► 64
- Tour 11 ****** Über Raschötz und Panascharte auf die Seceda
Länge: 8 km ■ Gehzeit: 3:35 Std. ► 70
- Tour 12 ***** Von Wolkenstein zur Stevia-Hütte
Länge: 7,4 km ■ Gehzeit: 3:25 Std. ► 74
- Tour 13 *** Von Wolkenstein ins Langental
Länge: 6,4 km ■ Gehzeit: 1:40 Std. ■ ► 78
- Tour 14 **** Vom Ciampinoi zum Sellajoch
Länge: 4,4 km ■ Gehzeit: 1:15 Std. ► 82
- Tour 15 ***** Vom Sellajoch rund um den Langkofel
Länge: 15,5 km ■ Gehzeit: 4:55 Std. ► 86
- Tour 16 ****** Vom Grödnertal Joch über das Sellamassiv
Länge: 10,6 km ■ Gehzeit: 5:20 Std. ► 92
- Tour 17 ***** Vom Grödnertal Joch zur Puez-Hütte und durch das Langental
Länge: 14,8 km ■ Gehzeit: 5:30 Std. ► 97

Schlern, Seiser Alm

- Tour 18 **** Runde vom Mont Sëuc über die Seiser Alm
Länge: 10,5 km ■ Gehzeit: 2:45 Std. ■ ► 104

Tour 19 **	Rundwanderung von Seis zum Hofer Alpl Länge: 7,4 km ■ Gehzeit: 2:35 Std. ■	► 108
Tour 20 *	Auf dem Oswald-von-Wolkenstein-Weg Länge: 3,9 km ■ Gehzeit: 1:35 Std. ■	► 112
Tour 21 **	Von Kompatsch auf den Puflatsch Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:55 Std.	► 116
Tour 22 **	Von Kompatsch über die Hochebene der Seiser Alm Länge: 12,2 km ■ Gehzeit: 3:35 Std. ■	► 120
Tour 23 ****	Von Kompatsch auf den Schlern Länge: 9,5 km ■ Gehzeit: 4:10 Std.	► 124
Tour 24 ****	Vom Schlernhaus über die Tierser-Alpl-Hütte zur Plattkofelhütte Länge: 13,6 km ■ Gehzeit: 4:50 Std.	► 130
Tour 25 ****	Von Kompatsch über die Rosszahnscharte zur Tierser-Alpl-Hütte und zur Mahlknechtswaige Länge: 16,9 km ■ Gehzeit: 5:45 Std.	► 136

Rosengartengebiet

Tour 26 **	Auf dem Oachner Höfeweg von Schloss Prösels nach St. Katharina Länge: 9,2 km ■ Gehzeit: 3:25 Std.	► 142
Tour 27 **	Von St. Zyprian ins Tschamintal Länge: 6,9 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ■	► 148
Tour 28 ***	Am Fuß des Rosengartens: vom Nigepass über die Haniger Schwaige nach Tiers Länge: 9,9 km ■ Gehzeit: 3:35 Std.	► 152
Tour 29 ****	Im Herzen des Rosengartens: von der Kölner Hütte durchs Tschamintal Länge: 15,3 km ■ Gehzeit: 6:50 Std.	► 157
Tour 30 ***	Von der Paolina-Hütte rund um die Rotwand Länge: 6,8 km ■ Gehzeit: 3 Std.	► 164
Tour 31 **	Von der Kölner Hütte über den Hirzelsteig zum Karerpass Länge: 9 km ■ Gehzeit: 2:40 Std. ■	► 168

Gadertal

Tour 32 *	Zu den Mühlen von Seres im oberen Gadertal Länge: 2,5 km ■ Gehzeit: 1 Std. ■	► 174
Tour 33 ***	Höhenwanderung vom Heiligkreuzhospiz nach Stern Länge: 7,2 km ■ Gehzeit: 2:15 Std.	► 178
Tour 34 **	Von der Capanna Alpina zum Lagazuoi-See Länge: 5,8 km ■ Gehzeit: 2:15 Std.	► 182
Tour 35 ****	Vom Falzarego-Pass auf den Lagazuoi Länge: 6,6 km ■ Gehzeit: 3:50 Std.	► 186

Register	► 191
-----------------	-------