

Inhalt

Vorwort		8
Land und Leute		9
Die Südtiroler		10
Geschichte		11
Geografie und Geologie		15
Flora		16
Fauna		18
Entstehung des Höhenweges		20
Reise-Infos von A bis Z		22
An- und Abreise	23	Medizinische Versorgung 41
Ausrüstung	28	Naturgefahren 41
Diplomatische Vertretungen	32	Notruf und Notsignal 44
Einkaufen	32	Post und Telekommunikation 44
Essen und Trinken	33	Reisezeit 45
Feiertage	36	Unterkunft 45
Fundamt	36	Updates 46
Geld	37	Veranstaltungen 46
Hunde	37	Verkehrsmittel unterwegs 47
Information	37	Verpflegung 50
Karten	38	Wein 50
Kinder	39	Wettervorhersage 52
Klima	39	Wichtiges, 53
Körperliche Kondition	40	das Sie noch wissen sollten 53
Markierung	40	
Tourenplanung		54
Etappenplanung		58
Meraner Höhenweg		61
Anreise nach Dorf Tirol von Meran		71
Mit der Seilbahn von Dorf Tirol zum Meraner Höhenweg		73
Aufstieg vom Tiroler Kreuz zum Meraner Höhenweg		74

1. Etappe: Hochmuth – Giggelberg	77
2. Etappe: Giggelberg – Katharinaberg	86
3. Etappe: Katharinaberg – Eishof	94
4. Etappe: Eishof – Pfelders	100
5. Etappe: Pfelders – Matatz	109
6. Etappe: Matatz – Hochmuth	116
Weg über die Spronser Seen	123
Leiteralp – Pfelders	124
Waalwege	132
Meraner Waalrunde	135
Matatzer Waalweg	136
Kuenser Waalweg	138
Marlinger Waalweg	139
Algunder Waalweg	142
Partschinser und Rablander Waalweg	143
Wallburgweg	146
Tscharser Waalweg mit Stabener Waalweg	148
Kleiner Sprachführer	150
Wichtige Südtiroler Begriffe	151
Zum Schluss	156
Index	157