

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	13
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	15
Rund um das Gebiet Seiser Alm	18
Sehenswürdigkeiten	22
Ausflüge und Tipps für wanderfreie Tage	26

Seiser Alm und angrenzende Langkofelgruppe

TOP	1	3.00 h	Hans-und-Paula-Steger-Weg	32
TOP	2	3.15 h	Puflatsch-Runde	37
	3	2.15 h	Spitzbühl-Rundwanderung	42
	4	5.10 h	Von der Seiser Alm zur Tierser-Alpl-Hütte, 1440 m	46
TOP	5	7.15 h	Von der Seiser Alm auf den Schlern, 2563 m	50
	6	2 Tage	Vom Schlern zum Fassajoch	54
	7	3.45 h	Südliche Seiser-Alm-Runde	60
	8	3.15 h	Nördliche Seiser-Alm-Runde	64
	9	1.45 h	Erlebnisweg Hexenquellen	68
	10	3.00 h	Wolfsbühl und Hartl Schwaige	71
	11	5.45 h	Confinboden	74
	12	7.00 h	Plattkofel-Normalweg	78
	13	4.00 h	Westlicher Friedrich-August-Weg (Schneidweg)	81
	14	4.15 h	Um den Plattkofel	85
	15	3.00 h	Um den Langkofel	88
TOP	16	6.15 h	Um die gesamte Langkofelgruppe	91

Kastelruth und Seis

TOP	17	3.00 h	Marinzen Alm, 1486 m	94
	18	5.45 h	Von der Marinzen auf den Puflatsch, 2174 m	97
	19	2.45 h	Seiser-Alm-Steig	101
	20	1.45 h	Panider-Höhenweg	104
	21	1.45 h	St.-Michaeler-Rundweg	107
	22	2.30 h	Geotrail »Bula«	110
	23	4.00 h	Puflatsch, 2174 m: Schnürleisteig	114
	24	1.30 h	Trostburg, 627 m	118
	25	1.00 h	Kastelruther Kofel, 1095 m: Rundgang	121
	26	3.45 h	Von Kastelruth nach Tagusens	123
	27	2.00 h	Kirche St. Valentin, 1110 m	127
TOP	28	2.00 h	Kleine Laranzer Runde	130
	29	2.00 h	Katzlochbühl-Aussicht, 1150 m	132

	30	2.15 h	Gumperer Weg (»Weg der Sinne«).....	134
	31	2.15 h	Oswald-von-Wolkenstein-Weg.....	137
TOP	32	3.30 h	Schlernbödelehütte und Prossliner Schwaige	140

Um Völs, Prösels und Völser Aicha

	33	2.00 h	Völser Rundweg	143
TOP	34	2.15 h	Völs: Vier-Weiher-Runde	146
	35	2.00 h	Von Völs nach St. Konstantin	149
	36	7.45 h	Von Völs auf den Schlern, 2564 m.....	152
	37	3.15 h	Vom Hofer Alpl zur Tuffalm	156
	38	2.00 h	Um und über den Aichaberg.....	159
TOP	39	3.00 h	Oachner Höfeweg	162

Tierser Tal mit Steinegg

	40	3.00 h	Wuhnleger Runde	167
TOP	41	3.00 h	Tschamintal.....	171
	42	7.00 h	Hammerwandkamm-Überschreitung	174
	43	7.00 h	Von Weißlahnbad auf den Schlern	177
	44	2.15 h	Plafötschalm, 1564 m	180
	45	2.15 h	Steinegg: Pyramidenrundweg	183

			Stichwortverzeichnis	186
--	--	--	----------------------------	-----