

Ich widme dieses Buch  
meiner lieben verstorbenen Mutter und meinem Vater

# *Gern zum Schlern*

Seiser Alm • Schlern • Rosengarten • Latemar

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2016 Verlag Anton Pustet  
5020 Salzburg, Bergstraße 12  
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Lektorat: Martina Schneider  
Layout und Produktion: Nadine Löbel  
Druck: Ortmann Team GmbH, Ainning  
Kartenmaterial: Arge-Kartografie  
Fotos: Jörg Hähnle  
Illustrationen: mit freundlicher Genehmigung von shutterstock.com

ISBN 978-3-7025-0819-7

Alle Routenbeschreibungen wurden von Autor und Verlag nach gründlicher Recherche  
und derzeitigem Wissensstand erstellt. Eine Haftung für die Richtigkeit der Angaben  
wird nicht übernommen. Die Verwendung dieses Berg-Wanderführers erfolgt  
ausschließlich auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr.



## Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	6
<i>Südtirol</i> .....	9
<i>Alpine Sicherheit</i> .....	14
<i>Die richtige Ausrüstung</i> .....	16
<b>1</b> <i>Die Umrundung von Langkofel und Plattkofel</i> .....	22
<b>2</b> <i>Durch Langkofelscharte und „Steinerne Stadt“ um den Langkofel</i> .....	27
<b>3</b> <i>Über die Confinböden zum Langkofel</i> .....	32
<b>4</b> <i>Von Saltria durch das Langkofelkar</i> .....	37
<b>5</b> <i>Über die Comunweiden zum Gipfelkreuz des Plattkofels</i> .....	42
<b>6</b> <i>Entlang des Hans-und-Paula-Steger-Weges</i> .....	48
<b>7</b> <i>Von Saltria hinüber auf den Piz</i> .....	53
<b>8</b> <i>Über die Seiser Alm zur romantischen Edelweißhütte</i> .....	57
<b>9</b> <i>Über die Rosszahnscharte zum Tierser Alpl</i> .....	61
<b>10</b> <i>Von Seis zur Schlernbödelehütte und zur Prossliner Schwaige</i> .....	66
<b>11</b> <i>Puflatschumrundung</i> .....	70
<b>12</b> <i>An den Hexenstühlen vorbei auf den Puflatsch und zur Marinzenhütte</i> .....	74
<b>13</b> <i>Kleine Seiser-Alm-Tour</i> .....	79
<b>14</b> <i>Durch die Bärenfalle auf den Schlern</i> .....	83
<b>15</b> <i>Durch das liebeliche Tschamintal auf den Schlern</i> .....	88
<b>16</b> <i>Über den Schäufilesteig zum Monte Pez</i> .....	94
<b>17</b> <i>Vom kleinen Kirchlein in Ums bis zum Schlerngipfel</i> .....	99
<b>18</b> <i>Auf dem Touristensteig zum Schlernhaus</i> .....	105
<b>19</b> <i>Über die Schlernhochfläche zum Tierser Alpl</i> .....	109
<b>20</b> <i>Vom alten Bauerndorf Ums auf den Tschafon</i> .....	114
<b>21</b> <i>Von Weißlahnbad zum mächtigen Gipfelkreuz der Hammerwand</i> .....	120
<b>22</b> <i>Über den Tschafatschsattel zur Hammerwand</i> .....	125
<b>23</b> <i>Über den Malignonpass zur Grasleitenpasshütte</i> .....	129
<b>24</b> <i>Von St. Zyprian zur Grasleitenhütte</i> .....	134
<b>25</b> <i>Auf dem Sagenweg am Fuß des Rosengartens</i> .....	138
<b>26</b> <i>Südliche Umrundung des Rosengartens</i> .....	143

27	<i>Von Hütte zu Hütte im Rosengarten.....</i>	149
28	<i>Durch den Labyrinthsteig zum Karersee .....</i>	154
29	<i>Über die Latemarwiesen zur Poppekanzel .....</i>	160
30	<i>Durch die Gamsstallscharte zur Torre-di-Pisa-Hütte .....</i>	165
31	<i>Vom Völser Weiher zum Hofer Alpl.....</i>	170
32	<i>Gftierer Weiher; Völser Weiher; Huber Weiher .....</i>	175
33	<i>Der Oswald-von-Wolkenstein-Weg.....</i>	179
34	<i>Geologensteig – nicht nur für Geologen.....</i>	184
35	<i>Der Oachner Höfeweg.....</i>	188
36	<i>Der Tierser Höfeweg .....</i>	193
37	<i>Durch den Laranzer Wald.....</i>	197
38	<i>In Uns, um Uns, um Uns herum.....</i>	201
39	<i>Eine gemütliche Wanderung rund um Völs .....</i>	205
40	<i>Ein Ausflug zum Schloss Prösels .....</i>	209



## Vorwort

„Nur wo Du zu Fuß warst, bist Du auch wirklich gewesen“

Johann Wolfgang von Goethe

Der Naturpark Schlern-Rosengarten und die umliegenden Berge sind seit vielen Jahren für mich Ausgangspunkt zahlreicher wunderschöner Wanderungen. Der gutmütige Schlern mit seinem breiten Rücken, die liebliche Seiser Alm zu seinen Füßen, das gewaltige Massiv von Langkofel und Plattkofel im Osten, König Laurins Reich, der schroffe Rosengarten mit seinen zahlreichen Zacken und Türmen und der zerklüftete, bedrohlich wirkende Latemar: Fels und Stein, wohin das Auge blickt. Atemberaubende, abwechslungsreiche Landschaften, blühende Almwiesen, karge Schuttfelder, hohe Gipfel, tiefe Täler, dunkle Wälder und sonnige Lichtungen. Einfache Wege und knifflige Klettersteige, schönes Wetter mit einer unvergesslichen Panoramasicht am Gipfelkreuz, aber auch Nebel, kalte, sehr windige und regnerische Tage, Gewitter! Alles drin, alles mit dabei, die ganze Bandbreite der denkbaren Erlebnisse, die Kraft der Natur, Emotionen, Freude und Ängste.

Meine Leidenschaft fürs Wandern in hochalpinen Regionen nahm vor einigen Jahren seinen Lauf, als zwei Freundinnen mich fragten, ob ich im Sommer denn nicht mal nach Südtirol zum Wandern mitkommen wolle. Ich nahm die Einladung an, für ein paar Tage in der bereits angemieteten Ferienwohnung unterschlüpfen zu können, ohne zu ahnen, was da auf mich zukommen und welche positiven Auswirkungen das letztlich für mich haben würde. Ungeübt, naiv

und mit schlechter Ausrüstung ging es durch das Tschamintal und das Bärenloch zum Tierser Alpl hinauf und weiter über den Schlernrücken zum Schlernhaus. Für den Gipfel fehlte mir die Kraft und so ging es weiter zur Sesselschwaige, rüber zum Tschafatschsattel und die steile Bärenfalle wieder hinunter. Gefühlte 27000 Höhenmeter bei einer Gehzeit von 72 Stunden. Ich weiß heute nicht mehr, wie lange wir wirklich unterwegs waren, aber ich kann mich gut erinnern, dass mich diese Tour enorm anstrengte, die Füße schmerzten und ich mich gelegentlich auch fragte, was ich hier eigentlich mache. Aber ich kann mich auch sehr gut an das erhabene Gefühl erinnern, an das Glück, das sich nach dieser Tour einstellte und an die vielen, wunderschönen Eindrücke. Die Ruhe, die Abgeschiedenheit, das überwältigende Panorama. Ich konnte alle Sorgen im Tal lassen und konzentrierte mich einen ganzen Tag lang nur auf das Hier und Jetzt, auf den nächsten Anstieg oder das Erreichen der nächsten Schutzhütte. Ich tauchte ab in eine Welt, die ich zuvor nicht gekannt hatte und die ich seither nicht mehr missen und Jahr für Jahr neu entdecken möchte. Danke, Brigitte und Ute!

Bei der Auswahl der Touren habe ich großen Wert darauf gelegt, die schönsten und abwechslungsreichsten Wanderungen aufzunehmen und dabei ganz bewusst auf schwierige Klettersteige verzichtet. Auf anspruchsvollere Abschnitte wie im Rosengarten oder der Hammerwand weise ich deutlich hin. Vom einstündigen Spaziergang bis hin zur Tagestour von über acht Stunden ist alles dabei. Meist sind es Rundtouren, also mit identischem Start- und Zielort, um die weitere Planung auf ein Minimum zu reduzieren. Die Startpunkte sind mit dem Auto oder mit dem Linienbus erreichbar.

Bei dieser Gelegenheit: Fragen Sie Ihren Gastgeber, ob er Ihnen die kostenlose Gästekarte *Seiser Alm Live Mobilcard* aushändigen

kann. Mit dieser können Sie alle Regionalzüge in ganz Südtirol sowie die Nahverkehrsbusse (Stadt-, Überland- und Citybusse) kostenlos nutzen! Die Karte ist nach der ersten Aktivierung sieben Tage gültig (weitere Infos unter [www.seiseralm.it/de/info/ferienregion-seiser-alm-live.html](http://www.seiseralm.it/de/info/ferienregion-seiser-alm-live.html)). Leider ist die Nutzung des Almbusses der Linie 11 Compatsch–Saltria nicht inbegriffen. Bei den Zeitangaben im Buch handelt es sich immer um die reinen Gehzeiten ohne Pausen. Sie sind als Anhaltspunkte für Ihre Tourenplanung zu sehen, aber natürlich hat jede Wanderin und jeder Wanderer sein eigenes Tempo. Einige sind sehr schnell unterwegs, andere gehen eher gemütlich. Hinzu kommen weitere Einflüsse wie die persönliche Tagesform und das Wetter. An sehr heißen Tagen geht man langsamer als bei moderaten Temperaturen und bei Regen, Eis und Schnee verringert sich die durchschnittliche Geschwindigkeit zusätzlich. Tatsächlich gibt es für die Berechnung der Gehzeiten eine Norm (DIN 33466), die voraussetzt, dass ein Wanderer in einer Stunde 300 Meter im Aufstieg und 500 Meter im Abstieg zurücklegt sowie vier Kilometer in der Horizontalentfernung. Bei den Angaben der Gehzeiten im Buch habe ich diese Norm allerdings nicht so streng angewandt, sondern meine eigenen Erfahrungswerte als durchschnittlicher Geher in den Vordergrund gestellt.

Die Angabe der Höhenunterschiede gibt den absoluten Höhenunterschied vom tiefsten (meist der Start) zum höchsten Punkt wieder und nicht die Summe aller Steigungen und Gefälle.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Wandern und Entdecken der wunderschönen Natur im Naturpark Schlern-Rosengarten.

Jörg Hähnle

## *Südtirol*

Südtirol ist die nördlichste Provinz Italiens und zählt auf einer Fläche von 7400 km<sup>2</sup> etwa 505 000 Einwohner. Zusammen mit der Provinz Trient bildet das Land die autonome Region Trentino-Südtirol. Etwa 100 000 Menschen leben in der Landeshauptstadt Bozen, welche zugleich die größte Stadt ist. Es folgen die Städte Meran mit etwa 39 000 Einwohnern und Brixen mit etwa 21 000 Einwohnern. Südtirol gehörte bis 1919 zusammen mit Nord- und Osttirol zum Habsburgerreich. Nach dem Ersten Weltkrieg kam das gesamte Gebiet südlich des Brenners zu Italien. Etwa 80 Prozent der Landesfläche gelten als gebirgig, 6 Prozent als besiedelbar und knapp unter 3 Prozent sind bereits besiedelt.

Heute genießt Südtirol weitreichende Autonomie-Rechte, das heißt, der Südtiroler Landesregierung sind Bereiche unterstellt, die in anderen Provinzen Italiens vom Staat geregelt werden. So kann die Landesregierung eigene Gesetze zum Beispiel für öffentliche Ämter, Gesundheits- und Sozialwesen, Schule und Kindergärten, Handwerk, Landwirtschaft und Straßenbau oder auch Fremdenverkehr und Gastgewerbe erlassen. Bereiche wie die Verteidigung, Polizei und Justiz bleiben in der Zuständigkeit des italienischen Staates. Es gibt drei offizielle Landes Sprachen, etwa 64 Prozent der Bevölkerung sind deutscher, 24 Prozent italienischer und 4 Prozent ladinischer Muttersprache. Ladinisch wird überwiegend in den Dolomitentälern Gröden, Gadertal, Fassatal im Trentino, Buchenstein und Ampezzo in der Provinz Belluno gesprochen, es handelt sich um eine rätomanische Sprache. Interessant ist auch, dass etwa 98 Prozent aller italienischen Muttersprachler in den Städten wohnen.

## 6 Entlang des Hans-und-Paula-Steger-Weges

1927 m, 9,7 km, 2:30 Std., 85 hm/247 hm

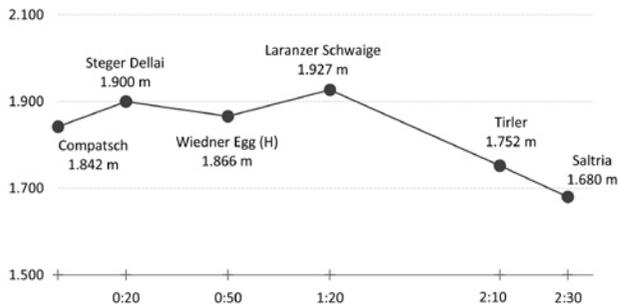


Der Hans-und-Paula-Steger-Weg ist ein Natur- und Kulturweg, der von Compatsch über die Seiser Alm bis nach Saltria führt. Ab dem Wiedner Egg gibt es die Möglichkeit, den Weg abzukürzen und von dort direkt nach Saltria zu wandern. Während man für den ganzen Weg etwa 2 ½ Stunden einplanen muss, benötigt man für die verkürzte Version, die auch mit einem Kinderwagen begangen werden kann, nur etwa die Hälfte der Zeit.

<b>Ausgangspunkt</b>	Zentrum von Compatsch auf der Seiser Alm
<b>Anfahrt</b>	Von Seis mit der Umlaufbahn, dem Seiser-Alm-Express oder dem Auto hinauf nach Compatsch. Der Parkplatz in Compatsch ist gebührenpflichtig. Die Straße nach Compatsch ist von 9 bis 17 Uhr für den Verkehr gesperrt; Ausnahmeregelung für Gäste von Betrieben auf der Seiser Alm. Die Abfahrt ins Tal ist jederzeit möglich.
<b>Einkehr</b>	Larazer Schwaige, Almgasthof Tirler oder Floralpina
<b>Kurze Variante</b>	(kinderwagentauglich): 4,5 km, 1:15 Std., 58 hm/220 hm
<b>Hinweis</b>	Bei den Tourismusinformationen erhalten Sie kostenlos eine Broschüre zum Hans-und-Paula-Steger-Weg, die von der Hans-und-Paula-Steger-Stiftung herausgegeben wurde.
<b>Karte</b>	Alpenwelt Verlag: Seiser Alm, Nr. I428 oder Tabacco: Gröden, Seiser Alm, Nr. 05 sowie die Wanderkarte Seiser Alm-Schlerngebiet

Der Hans-und-Paula-Steger-Weg ist ein Gedächtnisweg, der an die naturverbundenen Bergpioniere und Skilegenden Hans und Paula Steger erinnert. Schautafeln entlang des Weges erzählen von Besonderheiten auf der Seiser Alm sowie über das Leben der beiden Stegers. Jede Tafel ist einem eigenen Thema gewidmet, so gibt es Wissenswertes zur Seiser Alm, zu Jägern und Göttern, zu Alm und Naturschutz, zu den Schlernhexen ... und zum Abschluss wird die Sage vom „Partschott“ und der Entstehung der Seiser Alm erzählt. Die Wanderung beginnt in der Ortsmitte von Compatsch. Folgen Sie hier dem Wegweiser Hans-und-Paula-Steger-Weg auf Weg 30 in Richtung Saltria, direkt links vorbei an der modernen Kirche im Ort. Der Weg führt nahezu eben parallel zur Fahrstraße nach Saltria und kreuzt diese nach

## Höhenprofil



etwa 20 Minuten Gehzeit kurz vor dem Hotel Steger Dellai, dem Sitz der Hans-und-Paula-Steger-Stiftung. Das ehemalige Schutzhaus Dellai wurde nach dem Krieg von dem Paar gekauft und von Grund auf renoviert.

Im Wechsel durch kurze bewaldete Abschnitte und über die grünen Wiesen des Hochplateaus geht es weiter, immer wieder ergeben sich fantastische Ausblicke auf die umliegenden Berge, den Schlern, auf die Rosszähne oder hinüber zum beeindruckenden Massiv von Langkofel und Plattkofel. Die Wiesen sind im Frühjahr mit unzähligen Krokussen übersät und im Sommer mit alpinen Blumen aller Art. Einige gemütliche Holzbänke laden zu einer kurzen Rast ein, in der wärmenden Frühjahrs- oder im Hochsommer unter den Schatten spendenden Bäumen. Nach etwa 50 Gehminuten erreichen wir das Wiedner Egg (Bushaltestelle). Wer die Tour nun abkürzen möchte, folgt etwa 25 Minuten dem Weg 30 in Richtung Saltria. Von Compatsch bis zum Wiedner Egg und von hier auf Weg 30 bis Saltria kann der Weg durchgehend auch mit einem Kinderwagen befahren werden. Der eigentliche Hans-und-Paula-Steger-Weg zweigt direkt an der

Haltestelle ab und es folgen Abschnitte, die für Kinderwagen ungeeignet sind.

Wir kürzen den Weg nicht ab und folgen der Beschilderung Hans-und-Paula-Steger-Weg (auch 12A). Wir zweigen nach rechts, in südlicher Richtung ab. Auf einer Forststraße geht es nun etwas bergab und anschließend durch ein bewaldetes Teilstück wieder leicht bergan, bis wir schließlich zur Bergstation des Floralpina-Skiliftes an der Laranzer Schwaige kommen. Direkt an der Hütte zweigt der Weg nach links über die Almwiese ab. Nach einem kurzen Stück entlang eines Baches gelangt man an eine Wegkreuzung und folgt fortan der Markierung 12 in Richtung Saltria. Wenige Minuten später mündet der schmale Weg in eine breite Forststraße ein, die schließlich durch den kühlen Spiegelwald führt. Das Ende des Weges durch den Wald markiert ein großes Gatter mit der Aufschrift „Spiegelwald“. Unmittelbar danach kreuzt der Weg Nummer 9, nur steht auf keinem der hier zu findenden





2011 m, 9,3 km, 2:45 Std., 331 hm/169 hm

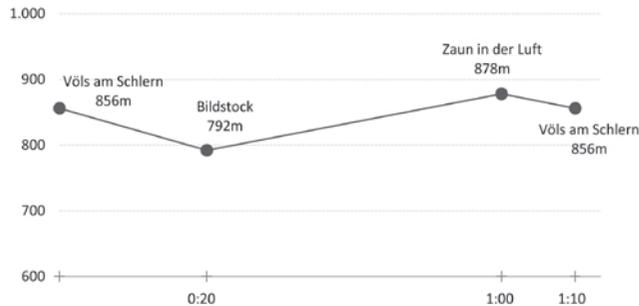
Wegweiser der weitere Verlauf des Hans-und-Paula-Steger-Weges. Nach links geht es zum Gasthof Tirler und nach Saltria, nach rechts zum Tierser Alpl und zur Mahlknechthütte. Wir halten uns links in Richtung Saltria und erreichen wenige Minuten später den Almgasthof Tirler, die Gelegenheit für eine kurze Einkehr. Vom Gasthof führt der Weg Nr. 9 auf einer geteerten Straße in 20 Minuten bis zur Bushaltestelle Saltria, von wo Sie der Bus wieder zurück nach Compatsch bringt. Falls Sie den Wandertag noch nicht beenden möchten, können Sie auch die nachfolgende Tour 7 von Saltria hinüber auf den Piz zur Bergstation St. Ulrich und weiter nach Compatsch anschließen. Für diese zweite Tour benötigen Sie zusätzlich etwa 2:45 Stunden.



Gewandert am:  
In Begleitung von:

Von Saltria führt diese Tour quer über die Seiser Alm in nördlicher Richtung bis zur Bergstation der Umlaufbahn St. Ulrich–Seiser Alm und weiter gen Westen bis Compatsch. Die landschaftlich sehr reizvolle Strecke verläuft fast ausschließlich über die Blumenwiesen des Hochplateaus. Im Frühjahr und Herbst kann man so jeden wärmenden Sonnenstrahl genießen, im Hochsommer sind schattige und kühle Wegabschnitte rar. Von den Höhen des Piz haben Sie einen fantastischen Panoramablick über die ganze Seiser Alm.

Höhenprofil



904 m, 8,7 km, 2:10 Std., 73 hm/48 hm

macht eine Schleife und scheint in der Luft zu hängen. Die eigentümliche Bauweise rührt daher, dass es sich um ein originelles Landschaftskunstwerk des Kastelruther Künstlers Hubert Kostner handelt.

Folgen Sie nun weiter dem Rundweg Pfaffenbühl, dieser verläuft noch kurz über die Wiese und durch ein Waldstück und mündet schließlich in den Bodenweg. Hier hält man sich zunächst links und geht wenige Schritte danach rechts auf einen schmalen Weg, der bergab führt und auf Höhe der einzigen

Tankstelle des Ortes auf die Hauptstraße trifft. Nach links in Richtung des Kreisverkehrs gehend, erreicht man nach wenigen Minuten wieder den Ausgangspunkt des Völser Rundweges.

Gewandert am:  
In Begleitung von:



Diese Wanderung führt von Völs am Schlern hinüber zum Schloss Prösels. Das Schloss wurde um 1200 von den Herren von Völs erbaut und Anfang des 16. Jahrhunderts von Leonhard von Völs zu einer prunkvollen Schlossanlage im Renaissance-Stil ausgebaut. Nach zahlreichen Besitzerwechseln und Jahren des Leerstands wurde es schließlich 1981 von dem eigens dafür gegründeten Kuratorium Schloss Prösels GmbH erworben und aufwendig restauriert.

## ***Index***

- Aichach (Ruine) .....198  
Almrosen-Hütte .....62  
Antermont .....155, 161  
Arnikahütte..... 71 f, 74 ff
- Bad Ratzes.....69, 182, 184 ff  
Bärenfalle ..... 9, 83 f, 88,  
91, 93, 126  
Bärenloch .....9, 91, 112, 125,  
129, 131, 135, 137  
Bar Flora ..... 176, 206, 210 f  
Baumann-Schwaige .....140  
Bergstation Goldknopf.....58  
Bergstation Oberholz .... 165 ff,  
169  
Bergstation Puffatsch .....71, 75  
Bergstation Spitzbühel.....62
- Cavignon-Spitze.....167  
Ciampaz.....146, 150  
Comici-Hütte.....23, 25 ff  
Compatsch.....33, 38, 41, 43,  
48 ff, 52 ff, 60, 62,  
64, 71, 73, 79 ff,  
110, 113, 186  
Comunweiden.....42 f  
Confinböden.....32 f  
Contrin Schwaige.....54 f
- Edelweißhütte ..... 57 f  
Engelrast .....72, 76  
Epircher Laner Alm ... 166, 169
- Feudo-Hütte ..... 165 ff  
Filln-Kreuz .....72  
Floralpina.....49, 51  
Friedrich-August-Hütte.....23,  
38, 41  
Frommeralm .....144
- Gamsstallscharte..... 165 f  
Ganne .....193  
Gasthaus Gstatsch .... 185, 191  
Geologensteig..... 184 f  
Gflierer Weiher.....175 f  
Gollerspitz.....72  
Grasleitenhütte.....90, 129 ff  
Grasleitenpasshütte..... 129 ff
- Hammerwand .....9, 93 ff, 101,  
120, 122,  
125 ff, 202
- Haniger Schwaige ... 138, 140 ff  
Hans-und-Paula-  
Steger-Weg .....48 ff  
Hauenstein (Ruine)...66 f, 179 ff  
Hexenbänke ..... 70, 72  
Hexenstühle .....74, 78  
Hofer Alpl..... 94 f, 98 ff, 102,  
104, 118, 170 ff  
Hohes Eck.....24, 34, 39  
Huber Weiher .....87, 95, 98,  
171, 174 f, 177 f
- Jungschlern .....101
- Karerpass..... 141, 149 f, 153 ff,  
158 ff, 164  
Karersee..... 146, 153 f, 157 f
- Kastelruth .....12, 23, 28, 72,  
74 f, 77, 198  
Kircher .....100, 115, 202, 204  
Kölner Hütte..... 140, 143 f,  
147 f, 152  
Königswarte ..... 197 f
- Labyrinthsteig ..... 154 f  
Langkofel ... 8, 22 f, 27, 32, 38,  
43, 50, 55, 76  
Langkofelhütte .. 23 ff, 27, 29 f,  
32 f, 38 f, 44  
Langkofelscharte ..... 27 f, 37,  
40, 46  
Langkofelkar ..... 25, 27, 29 f,  
32 f, 37, 39  
Laranzer Schwaige .....49, 51  
Laranzer Wald .....197  
Latemar....3, 8, 116, 130, 135,  
139, 144, 150, 155 ff,  
160 f, 165 ff, 194  
Latemarwiesen..... 154 f, 160 ff  
Laurinhütte ..... 62, 64, 79 ff
- Mahlknechtthütte.....52, 62 ff  
Marinzenhütte.....74 f, 77  
Mayrl-Alm ..... 165 f, 169  
Migghöhle.....170, 173  
Mittagskofel .....125, 127  
Mitterleger ..... 154 f, 157  
Moarbodenhütte .....84, 87,  
100, 102  
Molignonpass.....129, 132  
Monte Pez .....12, 88, 94,  
99, 103, 107  
Monte Piz .....56  
Mugonispitzen .....146, 151
- Murmeltierhütte.....43, 46 f
- Nigerpass ..... 138 f, 150,  
155, 161  
Niggelberg .....125
- Oachner Höfeweg ..... 188 f  
Obereggen..... 165 f, 169  
Oberholz..... 165 f, 169  
Ochsenboden .....120  
Ochsenweide.....165, 169  
Oswald-von-  
Wolkenstein-Weg ..... 179 f
- Panorama (Gasthaus) ..... 58 f,  
110, 113  
Paolinahütte ..... 149 f, 152 f  
Passo Feudo.....166 f  
Pilzeweg ..... 197, 199 f  
Piz..... 24 f, 34, 39, 52 f, 56  
Piz da Uridl .....24, 34, 39  
Plafötsch-Alm..... 138 f, 141  
Plattkofel..... 8, 22 f, 41, 43,  
50, 55, 59,  
76, 103, 131  
Plattkofelhütte.....22 ff, 34, 38,  
41 ff, 63  
Poppekanzel ..... 160 ff  
Prösels..... 188 f, 192, 206,  
209, 211 f  
Prossliner Schwaige ...66 f, 106,  
108, 185  
Puffatsch..... 70 ff, 74 ff, 82  
Puffatschhütte .....71, 75, 77  
Purgametschtal .....139

Radauer Schwaige .....33, 43	Schlern..... 8 ff, 24, 66 f, 81 ff, 92, 95, 100, 103 ff, 127, 130 f, 135 ff, 150, 155 f, 161 f, 166, 170 f, 176, 185, 194, 199, 202, 206, 209 f	Spitzbühel ..... 61 f, 105 f, 184, 186 f	Tschamintal.....9, 88, 129, 133
Rosengarten .....3, 8 ff, 12, 46, 90, 94 f, 103, 116, 121, 124, 130, 135, 139, 144, 149 f, 155 f, 161 f, 166, 190, 194	Schlernbödelehütte.....66 ff, 107, 185	Spitzbühelhütte...65, 82, 105 f, 108, 186	Tschetterloch.....84, 126
Rosengartenhütte .....144, 147, 152	Schlernhaus...81, 83 f, 86, 88 f, 91 ff, 101 ff, 110 f, 126, 131, 140	St. Anton.....95, 176	Tuffalm .....83 f, 87, 95, 98, 170 ff
Rosszähne.....50, 61, 81, 92, 109, 112	Schlernschlucht.....83, 87, 97, 99, 102 f	Steinerne Stadt .....22, 26 f	Umlaufbahn.....33, 38, 40, 43, 49, 53 f, 58, 66 ff, 70 f, 80, 110, 180, 183
Rosszahnscharte ...59, 61 f, 81, 109, 113, 131	Schnaggenkreuz.....188, 192	St. Kathrein.....189, 192	Ums ..... 99 ff, 114 ff, 118 ff, 201 f, 211
Rotwandhütte ..... 143 f, 149 ff	Schönblick (Gasthof)..... 114 f, 118 ff	St. Ulrich .....28, 52, 53 f	Unteraicha.....190
Rungger Schwaige .....106	Schwimmhütte.....176 f	St. Zyprian ..... 134, 137 f, 141 f, 144, 150, 155, 161	Vajolet-Türmen.....138
Sagenweg .....138 f	Seis.....23, 33, 38, 43, 49, 54, 58, 66 f, 69, 70 f, 80, 84, 89, 100, 106, 110, 115, 121, 126, 130, 135, 139, 179, 180, 185, 197 f, 202	Telfen .....197 f	Vajolonpass .....149
Salegg (Ruine) .....179 ff	Seiser Alm ..... 3, 8, 9, 12, 23 f, 28, 32 f, 34, 38 f, 42 f, 46, 48, 49, 53 f, 57 f, 61 f, 66 f, 75 f, 79 f, 84, 86, 89, 93, 95, 100, 103, 106 f, 110, 113, 115, 121, 126, 131, 171, 176, 180, 184 f, 189, 198, 202, 206, 210	Thomastal .....88, 93	Völs.....12, 83 f, 87, 95, 100, 171, 175 ff, 194, 198, 201 f, 205 f, 209 ff
Salei-Hütte .....23	Sellajoch.....23, 25, 28, 37, 41	Tiers .....12, 84, 89, 93, 100, 115 f, 120 f, 126, 130, 135, 139, 188, 191 f, 196, 202	Völsseggs Spitze ...114, 116 f, 121
Saltner Schwaige... 33, 47,105 f, 110, 184 ff	Sellajochhaus.....28	Tierser Alpl .....9, 24, 52, 61 f, 88 f, 109 f, 129 f, 135, 137	Völser Aicha .....191
Saltria..... 10, 32 f, 35 ff, 41 ff, 47 ff	Sesselschwaige ..... 9, 84 f, 87, 94 f, 97, 99 f	Tierser Höfeweg .....188, 193 f	Völser Weiher.... 83 f, 87, 94 ff, 98, 170 ff, 177 f, 202
Saltria..... 10, 32 f, 35 ff, 41 ff, 47 ff		Tirl (Gasthof) ..... 32 f, 35 f, 49, 52	Weißlahnbad..... 83 f, 88 f, 93, 116, 120 f, 123, 126, 128 ff, 133, 135, 137
Sandro-Pertini-Hütte.....23, 38, 41		Toni-Demetz-Hütte.. 27 f, 37 ff	Wiedner Egg .....48, 50
Santnerspitze .....185		Torre-di-Pisa-Hütte ..... 165 ff	Williamshütte.....38, 41, 46 f
Sattler Schwaige ..... 80 f		Touristensteig....105, 107, 111	Wuhnleger.....116, 121, 125, 128
Sauböden .....114, 116		Tschafatschsattel.....9, 83, 85, 93 f, 97, 125 f	Zallinger Hütte .....32 f, 35, 38
Schaferleger.....89, 130, 133, 135		Tschafon.....95, 114, 128, 206, 210 f	Zigolade ..... 143, 145 f, 151
Schafsköpfe .....125		Tschafonhütte ..... 95, 114 f, 117, 120 f, 125 f, 128	Zigolade-Pass... 143, 145 f, 151
Schafstallhütte.....74 f, 78		Tschagerjoch .....143 ff	
Schäufelesteig.....87, 94 f, 101		Tschamin-Schwaige....89, 130, 135	
Schgaguler Schwaige.....54			