

OBSAH

Předmluva	3
Orientační mapa	7
Nejlepší trasy	8
Praktické informace	10
Kategorie náročnosti	10
Trasy s GPS daty a souřadnice výchozích bodů	12
Symboly	14
Val Gardena	20
Italsko-německo-český slovníček	23
Zajímavá místa	24
Výlety a tipy pro volný čas.	26

Lüsen

1 4.15 h Astjoch (Burgstall), 2194 m	32
2 3.15 h Maurerberg, 2332 m	35

Brixen

3 3.30 h Plose: Brixner Höhenweg a Telegraph, 2486 m	37
4 4.15 h Plose: přechod Pfannspitze–Gabler	40

Villnöss

TOP 5 4.30 h Okruh kolem masivu Peitlerkofel	42
6 2.30 h Okruh Gratschenberg-Runde	45
7 3.30 h Ottohöhe a Wolfsgrube	48
8 3.45 h Cesta Bergbauernweg	50
9 3.00 h Osady St. Peter a St. Magdalena	53
10 4.00 h Cesty Oberer a Unterer Herrensteig	56
11 4.40 h Zendleser Kofel, 2422 m	59
12 3.15 h Chata Schlüterhütte, 2301 m	62
13 7.30 h Peitlerkofel (Sas de Putia), 2875 m	64
14 4.00 h Sobutsch, 2486 m	68
15 3.30 h Závěr údolí Villnösstal	71
TOP 16 3.00 h Okruh Villnösser Almenrunde	74
17 5.20 h Cesta Adolf-Munkel-Weg	78
18 5.00 h Außerraschötz, 2282 m (od severu)	81

Val Gardena (Grödnertal) a Seiser Alm

19 4.00 h Cesta Grödner Poststeig	83
20 3.00 h Außerraschötz, 2282 m (od jihu)	87
TOP 21 3.15 h Cesta Raschötz-Höhenweg	89
22 4.30 h Od vrcholu Seceda na polanu Raschötzalm	92
23 2.45 h Od Secedy přes Gamsbluthütte do St. Ulrichu (Ortisei) ...	96
24 3.15 h Od Secedy přes sedlo Cucasattel do St. Ulrichu	99

25	2.45 h	Od Secedy dolinou Cuecenatal do St. Ulrichu	102
26	2.00 h	Od vrcholu Seceda do obce Wolkenstein	104
27	1.30 h	Sankt Jakob, 1565 m	107
28	3.30 h	Okružní trasa přes polanu Seurasas	109
29	3.30 h	Pitschberg (Monte Pic), 2365 m	112
30	3.00 h	Chaty Regensburger Hütte a Baita Juac	116
31	1.30 h	Z Col Raiser do obce St. Christina	118
32	2.00 h	Z Col Raiser do obce St. Ulrich	120
33	5.30 h	Cesta Cisles-Höhenweg	123
34	6.30 h	Z obce St. Christina k chatě Puezhütte	127
35	6.00 h	Piz Doledes (Piz Duleda), 2909 m	130
36	3.15 h	Stezkou Expresssteig k chatě Steviahütte	134
37	8.00 h	Monte Stevia, 2555 m, a Col de la Pieres, 2747 m	136
38	5.30 h	Přechod náhorní plošiny Puez	139
39	2.45 h	Chata Langkofelhütte a polana Confinboden	142
40	7.30 h	Plattkofel, 2958 m: ferrata Oskar-Schuster-Steig	144
41	3.15 h	Okruh náhorní plošinou Seiser Alm	148

Grödnerjoch

42	4.30 h	Kolem masivu Sasso da Ciampac (Sas di Ciampac)	152
43	2.30 h	Chata Pisciadùhütte, 2587 m	154

Sellajoch–Pordojoch

44	1.15 h	Steinerne Stadt (Kamenné město)	156
45	3.00 h	Okruh kolem masivu Langkofel	158
46	4.15 h	Okruh kolem masivu Plattkofel	160
47	6.15 h	Kolem celé skupiny Langkofelgruppe	163
48	4.15 h	Cesta Friedrich-August-Weg (východní úsek)	166
49	3.15 h	Piz Boè, 3152 m	169
50	4.30 h	Cesta Bindelweg	172

Kastelruth–Seis–Völs a náhorní plošina Seiser Alm

51	3.00 h	Cesta Hans-und-Paula-Steger-Weg	175
52	3.15 h	Okružní trasa Puflatsch-Runde	179
53	4.15 h	Jezírko Peterlunger Lacke, 2006 m	183
54	2 dny	Schlern, 2564 m	186
55	2 dny	Schlern, 2564 m: přechod od severu k jihu	191
56	5.10 h	Ze Seiser Alm k chatě Tierser-Alpl-Hütte, 2441 m	196
57	4.30 h	Cesta Friedrich-August-Weg (západní úsek)	200
58	7.00 h	Plattkofel, 2958 m	204
59	3.30 h	Chata Schlernbödelehütte a salaš Prossliner Schwaige	207
60	3.00 h	Marinzen Alm, 1486 m	209
61	3.00 h	Laranzer Wald: velký okruh	212
62	2.00 h	Laranzer Wald: malý okruh	215
63	2.15 h	Zříceniny hradů Salegg, 1105 m, a Hauenstein, 1201 m	217

64	1.30 h	Rybník Völser Weiher, 1056 m	220
65	3.15 h	Hofer Alpl a Tuffalm	222
66	2.30 h	Hrad Prösels, 856 m	225
67	5.00 h	Cesta Sieben-Weiher-Weg	227

Tiers–Welschnofen

	68	4.30 h	Völseggspitze, 1834 m	231
TOP	69	6.00 h	Údolí Tschamintal a chata Grasleitenhütte, 2134 m	234
	70	4.15 h	Salaš Haniger Schwaige, 1904 m	238
TOP	71	4.30 h	Rosengarten: malý okruh	240
	72	1.45 h	Cesta Paolina-Höhenweg	242

Steinegg

	73	2.15 h	Steinegg: cesta Pyramidenrundweg	245
	74	4.00 h	Cesta Steinegger Höhenweg	247

			Rejstřík	250
--	--	--	--------------------	-----

Poznámka redakce k českému vydání

V Jižním Tyrolsku existují tři úřední jazyky: němčina, italština a ladinština. Vzhledem k historii regionu na mnoha místech výrazně převažuje německy mluvící obyvatelstvo. Z toho důvodu průvodce nejčastěji uvádí na prvním místě německé názvy s italskými/ladinskými variantami v závorkách, stejně jako se s nimi turisté většinou setkají v mapách, na směrovkách a informačních tabulích.