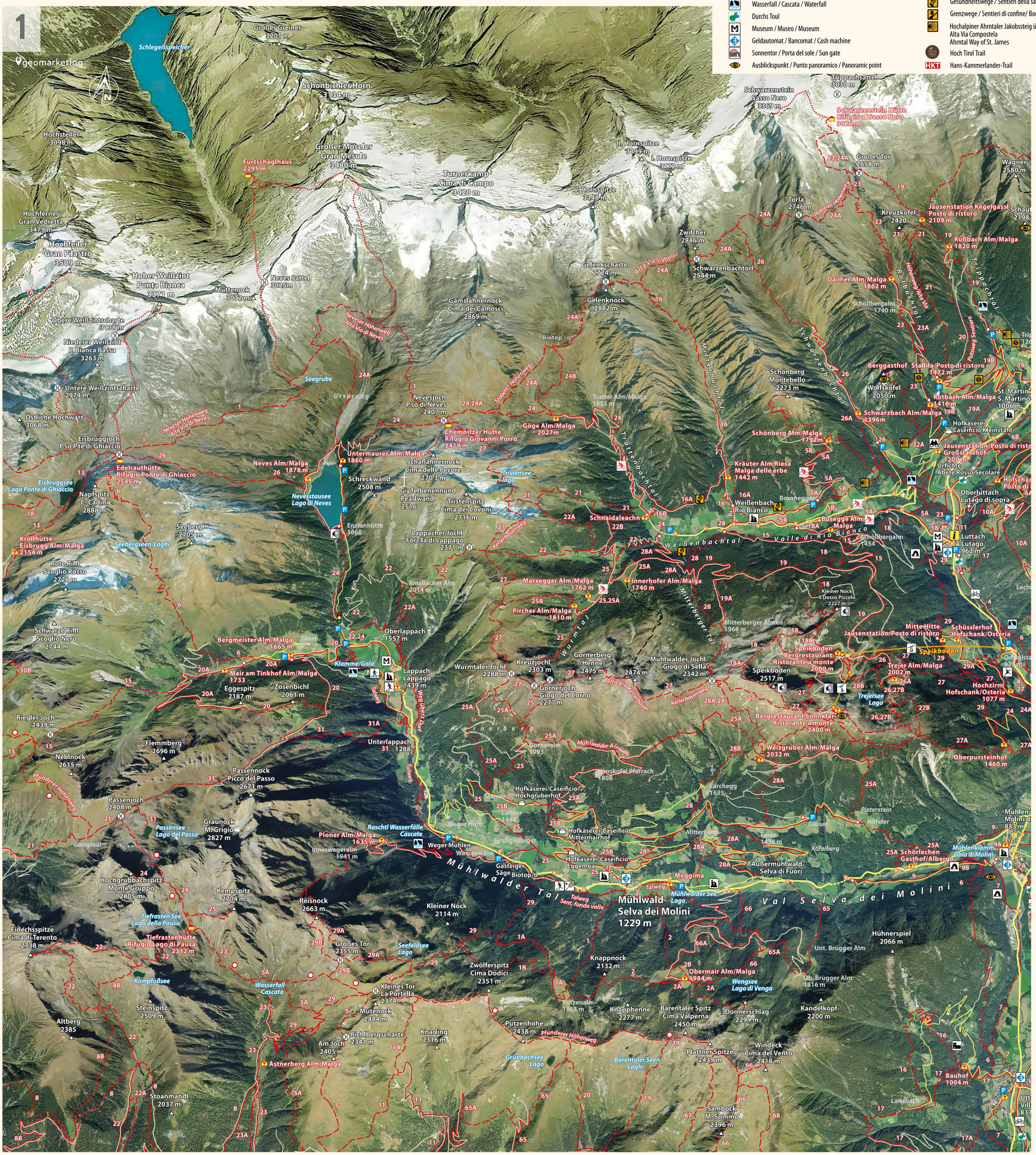
Lappach / Lappago

		Nr.		
- Straße Oberlappach – Schranke/Mautstelle/Tollbooth – Wanderweg (links) – Nevesweg Klamme – Neves Stausee/Lake	- strada Lappago di Sopra – sbarra/casello – sentiero Neves (sinistra) – lago Neves	26-24	2 →	●●○
- Straße Oberlappach – Schranke/Mautstelle/Tollbooth – Forststraße (rechts) – Rinsbacher-Almen – Lappacher Jöchl – Kellerbauer-Weg – Tristensee – Chemnitzer-Hütte	- strada Lappago di Sopra – sbarra/casello – strada forestale (destra) – malghe Rinsbacher Almen – giogo Lappacher Jöchl – Alta Via Kellerbauerweg – lago Tristensee – rifugio Giovanni Porro	26-22-27	4 ½ →	●●○
Neves-Stausee – Untermaurer-Alm – Nevesalm – Edelraut-Hütte	Lago di Neves – malga Untermaurer Alm – malga Neves Alm – rifugio Ponte di Ghiaccio	26A-26	2 →	●●○
Neves-Stausee – Untermaurer-Alm – Chemnitzer-Hütte	Lago di Neves – malga Untermaurer Alm – rifugio Giovanni Porro	24	2 →	●●○
Neves-Stausee – Chemnitzer-Hütte – Neveser Höhenweg – Edelraut-Hütte	Lago di Neves – rifugio Giovanni Porro – Alta Via Neves – rifugio Ponte di Ghiaccio	24-1-26	6 →	●●●
- Feldweg – Klamme Lappach (links) – Zösental – Bergmeister-Alm – Mair-am-Tinkhof-Alm – Eggespitz	- sentiero – gola „Klamme" di Lappago – valle Zösental – malga Bergmeister Alm – malga Mair-am-Tinkhof-Alm – Eggespitz	20-20A	2 ½ →	●●○
Neves-Stausee/Lake – Untermaurer-Alm – Nevesalm	Lago di Neves – malga Untermaurer Alm – malga Neves Alm	24-26A-26	1 ⇄	●○○

Mühlwald / Selva dei Molini

		Nr.		
Talweg Kraft des Wassers/The Power of Water: Mühlwaldersee Meggima/Lake – Mühlwalder Bach entlang – Lappach Kirche	Sentiero di fondovalle "La forza dell'acqua": lago Meggima – sentiero lungo il fiume – Lappago chiesa		2 ½ →	●○○
Mühlwalder Almweg: Wassermann – Großgasteigerhof – Steinerhof – Gornerberg – Gorner-Almen – Mairhofer-Almen – Brunnberg Alm – Weizgruber-Alm	Sentiero delle malghe: Wassermann – maso Großgasteigerhof – maso Steinerhof – Gornerberg – malghe Gorner Almen – malghe Mairhoferalmen – malga Brunnbergalm – malga Weizgruber Alm	25-25A	4 →	●●○
Dorf – Rathaus – Pension Oberwirt – Wasserkraftwerk – Wanderweg/Straße – Holzerhof – – Weizgruber-Alm	Paese – municipio – pensione Oberwirt – "Wasserkraftwerk" – sentiero/strada – maso Holzerhof – – malga Weizgruber Alm	28-28A	3 ½ →	●●○
Graben - Gossa - Mühlwalder Höfeweg - cheese dairies / Hofkäserei Eggemoa – Hofkäserei Mittermair – Hofkäserei Hochgruber – Gorner-almen – Gorner-Joch – Kreuztal-Joch – Wurmtal – Pircher-Alm – Forststraße – Weißenbach	Graben – Gossa – percorso dei masi – caseificio Eggemoa – caseificio Mittermair – caseificio Hochgruber – malghe Gorner Almen – giogo Gorner Joch – giogo Kreuztal Joch – valle Wurmtal – malga Pircher Alm – strada forestale – Riobianco	25B-25-25A-28A	5 ½ →	●●●
Graben - Gossa - Mühlwalder Höfeweg - Hofkäserei Eggemoa – Hofkäserei Mittermair - Hofkäserei Hochgruber – Gorneralmen – Gorner-Joch – Kellerbauerweg – Chemnitzer-Hütte	Graben – Gossa – "Mühlwalder Höfeweg" – caseificio Eggemoa – caseificio Mittermair – caseificio Hochgruber – malghe Gorneralmen – giogo Gorner Joch – Alta Via Kellerbauer – rifugio Giovanni Porro	25B-25-27	6 ½ →	●●●
Bruggerhof – Bruggeralmen – Wengsee/Lake – Obermair-Alm – Kaseralmen –	Bruggerhof – malghe Bruggeralmen – lago Wengsee – malga Obermair Alm – malghe Kaseralmen –	65-66-2	3 ½ →	●●○
Wassermann - Wanderweg Lappach - Forststraße/Forest road – Raschtl-Wasserfall/Waterfall	Wassermann - sentiero per Lappago - strada forestale – cascata Raschtl		1 →	●○○

Zeichenerklärung / Legenda / Key

- Tourismusbüro / Ufficio turistico / Tourist office
- Parkplatz / Parcheggio / Parking area
- Bushaltestelle / Fermata autobus / Bus stop
- Hauptstraßen / Strade principali / Main roads
- Nebenstraßen / Strade secondarie / Secondary roads
- Forstweg / Strade forestali / Forest road
- Wanderweg (Straße) / Itin. comodo (strada) / Footpath (road)
- Markierter Steig / Sentiero segnato / Signposted footpath
- Für Trittsichere / Per esperti / Only for experts
- Steig / Traccia di sentiero / Mountain path
- Schutzhütte / Rifugio alpino / Refuge
- Einkehrmöglichkeit / Punto di ristoro / Alpine hut
- Durchfahrtsverbot / Strada chiusa al traffico / Road closed to traffic
- Mountainbike
- Fahrradweg / Pista ciclabile / Bike path
- Kirche-Kapelle / Chiesa-cappella / Church-Chapel
- Wasserfall / Cascata / Waterfall
- Durchs Toul
- Museum / Museo / Museum
- Geldautomat / Bancomat / Cash machine
- Sonnentor / Porta del sole / Sun gate
- Ausblickspunkt / Punto panoramico / Panoramic point
- Panorama-Fernglas / binocolo / binocular
- Antrische Löcher / Cunicoli antrici / Eerie holes
- Klettersteig / Via ferrata
- Kletterwand / Parete di arrampicata / Climbing wall
- Nr. Wegnummern / Numero del sentiero / Number of route
- Gehzeit / Tempo di percorrenza / Walking time
- Hinweg / Andata / One way
- Gesamtgehzeit / Tempo totale di percorrenza / Total walking time
- ●●● Schwer / Difficile / Difficult
- ●●○ Mittel / Media / Medium
- ●○○ Leicht / Facile / Easy
- Sunnsat
- Almenrunde / Tour delle malghe / Alpine pasture tour
- Leonardiweg / Il cammino di San Leonardo / The Leonardi Trail
- Hexensteig / Percorso delle streghe / Witch's Trail
- Wasserfallrunde / Giro alle cascate / Round trip to the waterfalls
- Gesundheitswege / Sentieri della salute / Health paths
- Grenzwege / Sentieri di confine/ Boundary paths
- Hochalpiner Ahrntaler Jakobssteig über 7 Brücken
  Alta Via Compostela
  Ahrntal Way of St. James
- Hoch Tirol Trail
- HKT Hans-Kammerlander-Trail