

Vorwort	5
Einführung	8
1 Von den Pfaffenseen zum Haider See	12
2 Im Reich von König Ortler	18
3 Hüttenwanderung im Martelltal	22
4 Lärchenwanderung im Schnalstal	28
5 Hoch über dem vorderen Passeiertal	32
6 Das Knottnkino am Tschöggglberg	38
7 Unterhalb der Maddalene	42
8 Seewanderung am Deutschnonsberg	46
9 Grenzgängerweg am Mendelpass	50
10 Durch den Montiggler Wald	56
11 Panoramarunde am Kalterer See	62
12 Über die Katzenleiter im Unterland	68
13 Vom Sarntal ins Passeiertal	72
14 Leichte Gipfeltour in den Sarntaler Alpen	78

15	Auf das sonnige Rittner Plateau	82
16	Von Deutschnofen nach Kohlern	86
17	Canyon und Kirchen rund um Weißenstein	92
18	Wasserfälle zwischen Barbian und Ritten	96
19	Almen- und Gipfeltour in den Sarntaler Alpen	100
20	Dolomitenkino zwischen Raschötz und Villnöß	106
21	Zauberhafte Landschaft auf der Puez-Hochfläche ...	112
22	Im Reich der Zirben und der Geislerkinos	116
23	Auf der Lüsner-Rodenecker Alm	120
24	Unter den Telfer Weißen	126
25	Die Dörfer-Runde von Nieder- oder Obervintl	130
26	Vom Kreidesee zum Pragser Wildsee	134
27	Entlang der Reiner Wasserfälle	138
28	Seeblick im Antholzer Tal	142
29	Im Angesicht der Drei Zinnen	146
30	Vom Dürrensee zur Drei-Zinnen-Schau	150