

# Inhalt

Wie alles begann 9  
Vom Traum zum Plan 16

## **Teil 1 Oberbayern 19**

Später Start auf bekannten Wegen 20  
Fürsorglicher Begleiter 27  
Hitze im Alpenvorland 33  
Abkühlung am See 36  
Besuch von Baby Linus 39

## **Teil 2 Karwendelgebirge 45**

Endlich ins Hochgebirge 46  
Ein Unwetter auf Zerstörungskurs 55

## **Teil 3 Stubaier Alpen 59**

Pausentag bei Dauerregen 60  
Tierbegegnungen im Pinnistal 63  
Gemeinschaftsgefühle 73  
Alpenglühn am Habicht 76

## **Teil 4 Südtirol 85**

Monstertour mit Kalorienrekord 86  
Den Bleichen Bergen entgegen 93  
Ein Hauch von Bergmagie 97  
Pause für Ralfis Pfote 101

## **Teil 5 Dolomiten** 105

Panoramablick und Hüttenromantik 106

Unterwegs auf unseren Spuren 109

Kann es überhaupt noch schöner werden? 119

*Bun di! Co vara pa?* 125

Ein Herz für die Dolomiten 129

Der Traum vom Urlaub auf dem Bauernhof 138

Freudiges Wiedersehen 143

Ausflug auf den Mond 146

Wie viele Wanderstöcke braucht man eigentlich? 154

Ein Murmeltier für Ralfi 157

Über Krapfen und Freiheit 162

Ralfi Rockstar 171

Unser Weg durchs Trentino 178

Bergführerin unverhofft im Einsatz 182

## **Teil 6 Trentino** 189

Privatkonzert im steinernen Amphitheater 190

Wohlfühlort 193

Über alle Brücken 197

Eine Nacht auf der Burg 202

Froschlos glücklich 206

Heidelbeerkuchen 209

Ralfi, mein Motivator 214

Bärenangst 217

## **Teil 7 Gardasee** 223

Wo kommen nur all die Menschen her? 224

Emotionaler Abschied 229

Wir Kulturbanausen 233

Weil es leider immer noch ein Thema ist:

Allein unterwegs als Frau 237