

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
Alpenglühlen am Habicht	76

Teil 4 Südtirol	85
Monstertour mit Kalorienrekord	86
Den Bleichen Bergen entgegen	93
Ein Hauch von Bergmagie	97
Pause für Ralfs Pfote	101

Teil 5 Dolomiten 105

Panoramablick und Hüttenromantik	106
Unterwegs auf unseren Spuren	109
Kann es überhaupt noch schöner werden?	119
<i>Bun di! Co vara pa?</i>	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