

Inhalt

Vorwort von Gerlinde Kaltenbrunner	4
Vorwort der Autorin	5
Einführung	6

DIE TOUREN

1 Auf dem Dolomieuweg	16	
»Rien ne va plus« – vom Pflerschtal zum Rosskopf		
2 Durch die Gilfenklamm	20	
Wildes Wasser und ein Stückerl Himmel		
3 Auf den Fleckner	24	
Pas de deux – simple Gipfel- eroberung und traumhafte Aussicht		
4 Auf den Zinseler am Penser Joch	28	
»Stoanerne Mandl« in den Sarntaler Alpen		
5 Über die Fanealm zur Brixner Hütte	32	
»Milky Way« an den Ausläufern der Zillertaler Alpen		
6 Zur Tiefrastenhütte	36	
Bergsee, Almen, Murmeltiere und Felsen		
7 Über den Franziskusweg zur Ruine Toblburg	40	
Bruder Sonne und Schwester Mond		
8 Zu den Drei Zinnen	44	
Felsige Stille		
9 Am Pragser Wildsee	48	
Zwischen Südsee und Wüste		
10 Am Col da Lè	52	
Viele Schwammerl, Bergseen und zwei Hütten		
11 Um den Peitlerkofel	56	
Felsstürze und Blumenwiesen		
12 Latzfonsner Kreuz und Kassianspitze	62	
Dem Himmel ein Stück näher		
13 Von Feldthurns nach Säben	66	
Rundtour am Keschnweg		

14	Nach Bad Dreikirchen	70	
	Ein Bauernbad, drei Kirchen und ein Kräuterhof		
15	Im Villnösstal	74	
	Natur pur mit einer Prise Kunst		
16	Unter den Geislerspitzen	80	
	Wortlos staunen im Angesicht von Sass Rigais und Gran Fermeda		
17	Auf die Raschötz	84	
	Dolomiten leicht gemacht		
18	Auf den Puflatsch	88	
	Das wogende Blumenmeer der Seiser Alm		
19	Auf dem Hirzelweg zur Rotwandhütte	92	
	Aussichtsreiche Höhenwanderung		
20	Über den Schenner Waalweg zum Holznerhof	96	
	Das Paradies des Erzherzogs		
21	Auf dem Marlinger Waalweg	102	
	Gemütlicher Wassermarsch		
22	Von Vöran zum Rotsteinkogel	106	
	Ganz großes Kino		
23	Die Burgen von Eppan	110	
	Südtiroler Schmankerl-Tour		
24	Zu den Montiggler Seen am Mitterberg	114	
	Die Ruhe vor dem Sturm		
25	Zur Castelfeder	118	
	Sagenumwobene Aussichtsloge über dem Tal		
26	Am Trudner Horn	122	
	Zwei Seen im Nationalpark		
27	Zur Lyfiahn im Martelltal ...	126	
	Im Nationalpark Stilfser Joch		
28	Durchs Rosimtal zur Düsseldorfer Hütte	130	
	Im Angesicht »Seiner Majestät«		
29	Von Melag zur Weißkugelhütte	134	
	Danach kommt nur noch Eis		
30	Von Reschen auf die Reschenalm	138	
	Wolkenspiel über der Alm		
			Orts- und Sachregister
			142
			Impressum, Touren- und Bildnachweis
			144