

Inhalt

Vorwort von Gerlinde Kaltenbrunner	4
Vorwort der Autorin	5
Einführung	6

DIE TOUREN

1 Auf dem Dolomieuweg	16
»Rien ne va plus« – vom Pflerschthal 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 Latzfonsen Kreuz und Kassianspitze	62
Dem Himmel ein Stück näher	
13 Von Feldthurns nach Säben	66
Rundtour am Keschnweg	

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