

Inhalt

Vorwort	9
Ein Land stellt sich vor	11
Weltnaturerbe Dolomiten	11
Jahrmillionen ...	11
Edelweiß und Murmeltier	12
Ein Adeliger auf Reisen	13
Tod in den Bergen	14
Kirchtürme und Burgmauern	14
Schlutzer, Polenta und Vino rosso	16

DIE TOUREN

1	Rund um den Peitlerkofel Aussichtswandern unter dem großen Berg	4.15 Std. ●	20
2	Günther-Messner-Gedächtnissteig Große Kammüberschreitung vor den Geislerspitzen	7.15 Std. ●	22
3	Adolf-Munkel-Weg Promenieren vor den Geislerspitzen	6 Std. ●	26
4	Poststeig Der schönste Weg ins Grödner Tal	3.15 Std. ●	28
5	Außerraschötz und Broglessattel Panoramawandern über dem Grödner Tal	4.30 Std. ●	30
6	Puezhütte Über die Plateauberge von Crespëina ins Langental	5.30 Std. ●	32
7	Rund um die Langkofelgruppe Höhenrunde zwischen Grödner Tal und Fassatal	6 Std. ●	36
8	Seiser Alm und Puflatsch Über die größte Hochalm der Alpen	5.45 Std. ●	40

- | | | | | |
|----|--|-----------|---|----|
| 9 | Über die Seiser Alm
auf den Schlern
Ein Südtiroler Wahrzeichen | 7.15 Std. | ● | 42 |
| 10 | Von Völs auf den Schlern
Der schönste Weg auf den großen Berg | 8 Std. | ● | 46 |
| 11 | Grasleitenhütte
Durchs Tschamintal in den Rosengarten | 5.45 Std. | ● | 50 |
| 12 | Zum Santnerpass
Ins steinerne Herz des Rosengartens | 5.15 Std. | ● | 52 |
| 13 | Rund um die Rotwand
Traumrunde im südlichen Rosengarten | 4.45 Std. | ● | 54 |
| 14 | Bletterbachschlucht
Durch den Bauch des Berges zum Weißhorn | 5.15 Std. | ● | 56 |
| 15 | Rifugio Torre di Pisa
Das Latemar – mehr als nur Kulissenberge | 3.45 Std. | ● | 60 |
| 16 | Astjoch
Schöner als der Kronplatz | 3.45 Std. | ● | 62 |
| 17 | Munt da Medalges
Heile Welt im Campilltal | 5.15 Std. | ● | 64 |

18	Heiligkreuzkofel	5.45 Std.	●	68
	Das schönste Felsprofil des Hochabtei			
19	Pisciadù-Hütte	4 Std.	●	72
	Das Sellamassiv, die Gralsburg Ladiniens			
20	Lavarella-Hütte	5.30 Std.	●	74
	Ins Reich der Fanes			
21	Über die Seescharte	6.30 Std.	●	76
	Zwischen Conturines und Fanes			
22	Über die Pralongià	3.30 Std.	●	80
	Blumen und Aussicht			
23	Col di Lana	5.45 Std.	●	82
	Aussicht und Einsichten			
24	Bindelweg	2.30 Std.	●	86
	Genusswandern vor der Marmolada			
25	Rund um den Monte Mulàz	6.15 Std.	●	88
	Aussichtswandern vor der Pala-Nordkette			
26	Rund um die Pala di San Martino	4.30 Std.	●	90
	Pala – die schönste Dolomitengruppe			
27	Über das Pala-Hochplateau	8.30 Std.	●	94
	Mondlandschaft in den Dolomiten			
28	Pragser Hochalm	6.15 Std.	●	98
	Verstecktes Paradies in den Pragser Dolomiten			
29	Rund um den Seekofel	7 Std.	●	102
	Pragser Dolomitenwelt: großartig!			
30	Sarkofel	5.30 Std.	●	106
	Aussichtskanzel über dem Pustertal			
31	Monte Piana	5.45 Std.	●	108
	Krieg und Frieden			
32	Zur Drei-Zinnen-Hütte	6.45 Std.	●	112
	Der schönste Weg zur schönsten Aussicht?			

33	Rund um die Drei Zinnen Man muss sie einfach gesehen haben!	3.30 Std.	●	116
34	Rund um den Einser Ein absoluter Wanderklassiker	6.30 Std.	●	118
35	Sentiero Bonacossa Durch den Felsenwald der Karspitzen	6.45 Std.	●	122
36	Rund um die Tofana di Rozes Im Banne der Tofane	6 Std.	●	126
37	Über den Lagazuoï Auf den Spuren des Dolomitenkriegs	5 Std.	●	130
38	Nuvolau Kleiner Berg ganz groß!	5.45 Std.	●	132
39	Col Reàn Schaulaufen vor der Wand der Wände	5.15 Std.	●	134
40	Rund um den Monte Pelmo Der größte Monolith der Dolomiten	6 Std.	●	136
	Register			141
	Impressum			144