

Inhalt

Vorwort	9
Ein Land stellt sich vor	11
Weltnaturerbe Dolomiten	11
Jahrmillionen ...	11
Edelweiß und Murmeltier	12
Ein Adelige 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	4.15 Std. ●	20
	Aussichtswandern unter dem großen Berg		
2	Günther-Messner-Gedächtnissteig	7.15 Std. ●	22
	Große Kammüberschreitung vor den Geislerspitzen		
3	Adolf-Munkel-Weg	6 Std. ●	26
	Promenieren vor den Geislerspitzen		
4	Poststeig	3.15 Std. ●	28
	Der schönste Weg ins Grödnertal		
5	Außerraschötz und Broglessattel	4.30 Std. ●	30
	Panoramawandern über dem Grödnertal		
6	Puezhütte	5.30 Std. ●	32
	Über die Plateauberge von Crespina ins Langental		
7	Rund um die Langkofelgruppe	6 Std. ●	36
	Höhenrunde zwischen Grödnertal und Fassatal		
8	Seiser Alm und Puflatsch	5.45 Std. ●	40
	Über die größte Hochalm der Alpen		

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 Campitäl	5.15 Std. ●	64

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

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 Lagazuoi 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