

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

Einführung	10
------------	----

DIE TOUREN

Zwischen Comer See und Etschtal

1	Alta Via delle Grigne Kraxelspaß hoch über dem Comer See	●	3–4 Tage	22
2	Sentiero delle Orobie Durch die zentralen Bergamasker Alpen	●	9–11 Tage	28
3	Sentiero Roma Durch die südlichen Bergeller Granitberge	●	5–6 Tage	38
4	Alta Via della Valmalenco Rundkurs im Banne der Berninagruppe	●	7–9 Tage	44
5	Alta Via dell'Adamello Steinige Pfade in den Lombardischen Alpen	●	7 Tage	52
6	Über den Monte Baldo Großartige Gardasee- Panoramawanderung	●	3 Tage	59
7	Via delle Bocchette Auf spektakulären Eisenwegen durch die wilde Brenta	●	4–7 Tage	64
8	Alternative Brenta-Runde Eine »Light-Version« für Normalwanderer	●	3–5 Tage	72
9	Mendelkamm-Überschreitung Zwischen Nonstal und Südtiroler Unterland	●	3–5 Tage	78
10	Quer durch die Ortler-Alpen Von Ulten nach Trafoi	●	5–6 Tage	84

Zwischen Meran und Pustertal

11	Meraner Höhenweg Rund um die Texelgruppe	●	5–6 Tage	92
12	Durch den Naturpark Texelgruppe Die hochalpine Schatzkammer Merans	●	4–5 Tage	100
13	Sarntaler Hufeisen Im sanften Herzen Südtirols	●	7 Tage	106
14	Zwischen Ridnaun und Passeier In den südlichen Stubai Alpen	●	5 Tage	113
15	Pfnerscher Höhenwege Mit einem Seitensprung ins Gschnitztal	●	4–5 Tage	118
16	Vom Brenner ins Ahrntal Am Südabfall der Zillertaler Alpen	●	6–7 Tage	124
17	Pfunderer Höhenweg Stille Bergwelten nördlich des Pustertals	●	5 Tage	131
18	Im Ahrner Talschluss Über Lenkjöchl- und Birnlückenhütte	●	3 Tage	138
19	Rieserferner-Runde Im Bannkreis des Hochgall	●	4 Tage	142

In den Dolomiten

20	Dolomiten-Höhenweg Nr. 2 Der »Weg der Legenden« durch die westlichen Dolomiten	●	12–15 Tage	150
21	Rund um das Grödnertal Höhenweg-Klassiker im Banne von Langkofel, Sella und Co.	●	4–6 Tage	165
22	Über Schlern und Rosengarten Mitten hinein in König Laurins Reich	●	4 Tage	172
23	Alta Via Val di Fassa Zwischen Rosengarten und Marmolada	●	7–10 Tage	178
24	Lagorai-Transversale In den einsamen Porphyrybergen über dem Fleimstal	●	3–4 Tage	186

25	Durch die Palagruppe Zackenkulissen im Süden der Dolomiten	●	4 Tage	192
26	Dolomiten-Höhenweg Nr. 1 Kurs Süd vom Pragser Wildsee bis Belluno	●	9–11 Tage	198
27	Anello Zoldano Der Ring um das Val di Zoldo	●	5–6 Tage	210
28	Dolomiten-Höhenweg Nr. 3 Von Toblach nach Longarone	●	8 Tage	218
29	Dolomiten-Höhenweg Nr. 4 Mit einer Variante durch die Marmarole	●	6–7 Tage	227
30	Durch die Sextener Dolomiten Rassige Felssteige zwischen Cadini und Elfer	●	3–5 Tage	235

Von den Karnischen bis Slowenien

31	Dolomiten-Höhenweg Nr. 6 Auf der »Alta Via dei Silenzi« durch die südlichen Karnischen Alpen	●	6 Tage	244
32	Karnischer Höhenweg Von Sillian bis zum Nassfeld	●	8–9 Tage	252
33	Durch den Triglav-Nationalpark In den wilden Julischen Alpen	●	6–8 Tage	261
34	Grenzwege in den Karawanken Auf der Kammlinie zwischen Kärnten und Slowenien	●	7 Tage	270
35	Rundtour durch die Steiner Alpen Zünftige Felssteige hoch über der Krainer Ebene	●	4–6 Tage	278

Register	284
-----------------	------------

Impressum	288
------------------	------------