

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	10

DIE TOUREN

Zwischen Comer See und Etschtal

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

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 Stubaier Alpen	●	5 Tage	113
15	Pflerscher 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 Porphyrrbergen 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				