

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	2
<b>Allgemeine Hinweise</b> .....	6
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte.....	7
<b>Mit Kindern wandern</b> .....	14
<b>Osttirol erwandern und entdecken</b> .....	18

## Rund um Lienz

<b>1</b> <b>Neualpseen, 2438 m</b> Erfrischende Seenrunde mit Einblicken ins Debanttal.....	24
<b>2</b> <b>Zettersfeld Rundwanderung, 2200 m</b> Zu den Steinmännchen am Steinermandl.....	28
<b>3</b> <b>Spieltour auf dem Zettersfeld</b> Entlang des Minigolf-Parcours zur Naturfreundehütte.....	32
<b>4</b> <b>Neue Thurner Alm, 2052 m</b> Idyllische Almwanderung ins Helenental.....	36
<b>5</b> <b>Goiselemandl, 2433 m</b> Kleiner Gipfel, großer Ausblick – die Pyramide vom Zettersfeld.	40
<b>6</b> <b>Karlsbader Hütte, 2260 m</b> Zum Laserzsee im Herzen der Lienzer Dolomiten .....	44
<b>7</b> <b>Kerschbaumeralm Schutzhäusl, 1902 m</b> Rauschendes Wasser und ein wildromantisches Hochtal.....	48
<b>8</b> <b>Frauenbach Wasserfall</b> Interessanter Naturlehrpfad und ein Hauch von Urwald .....	52
<b>9</b> <b>Lienzer Hütte, 1974 m</b> Auf abenteuerlichen Pfaden entlang des Debantbachs.....	56
<b>10</b> <b>Wangenitzseehütte, 2508 m</b> Tiefblaue Seen an der höchsten Hütte der Schobergruppe .....	60
<b>11</b> <b>Winklerner Almsee, 2022 m</b> Natur- und Wasserfreuden an der Grenze zu Kärnten.....	64
<b>12</b> <b>Hochschoberhütte, 2322 m</b> Entlang des erfrischenden Leibnitzbachs .....	68
<b>13</b> <b>Adolf-Noßberger-Hütte, 2488 m</b> Tour für tüchtige Bergkinder mit abenteuerlichen Belohnungen	72
<b>14</b> <b>Ederplan, 2061 m, und Anna-Schutzhäusl</b> Sommertour im Schatten herrlichen Nadelwaldes.....	76
<b>15</b> <b>Böses Weible, 2521 m</b> Aussichtsreiche Gipfeltour über den Rücken des Hochsteins ...	80

## **Das Kalser Tal und die Großglocknerregion**

- 16 Lucknerhütte, 2241 m**  
Auf dem Themenweg »Glocknerspur – BergeDenken« ..... 84
- 17 Stüdlhütte, 2802 m**  
Bergtour im Bann des Großglockner ..... 88
- 18 Glorer Hütte, 2642 m**  
Durch blühende Almwiesen und entlang des Berger Bachs .... 92
- 19 Greibühel, 2247 m**  
Kleiner Berg mit großer Aussicht ..... 96
- 20 Talrundweg Kals Nordschleife**  
Die Abenteuer- und Erlebnisrunde um Kals am Großglockner . 99
- 21 Dabaklamm und Bergeralm, 1637 m**  
Steile Felsen, luftige Wege und eine malerische Alm ..... 104

## **Das Defereggental**

- 22 Jagdhausalm, 2009 m**  
Durch mystischen Zirbenwald nach »Klein Tibet« ..... 108
- 23 Barmer Hütte, 2610 m**  
Wandern in hochalpiner Kulisse ..... 112
- 24 Jausenstation Trojeralm, 1818 m**  
Wasser- und Spielvergnügen auf der Alm ..... 116
- 25 Obersee, 2016 m**  
Länderhopping zwischen Österreich und Italien ..... 119

## **Das Virgental**

- 26 Bergerseehütte, 2182 m**  
Zum Tretbootfahren an den Berger See ..... 122
- 27 Neue Sajathütte, 2600 m**  
Aussichtsreiche Wanderung zum Schloss in den Bergen..... 126
- 28 Bonn-Matreier-Hütte, 2745 m**  
Kanadisches Hüttenflair im malerischen Nilltal..... 130
- 29 Essener und Rostocker Hütte, 2208 m**  
Familienfreundliche Hütte mit erlebnisreichem Umfeld..... 134
- 30 Umbalfälle über Islitzer Alm, 1513 m**  
Naturgewalten hautnah spüren ..... 138
- 31 Nilljochhütte und Gotschaunalm**  
Zwischen Märchen-Flair und Kanada-Style..... 142
- 32 Iseltrail Etappe 3**  
Flusswandern – dem Ursprung der Isel entgegen..... 146

## Rund um Matrei

- 33 Kals-Matreier-Törl-Haus, 2207 m**  
Kleine Schlenderei über den Europa-Panoramaweg ..... 150
- 34 Zedlacher Paradies**  
Entdeckungsreise durch märchenhafte Lärchenwälder ..... 154

## Das Gschlösstal

- 35 Neue Prager Hütte, 2796 m**  
Unterwegs mit Blick auf das Schlatenkees ..... 158
- 36 St. Pöltner Hütte, 2481 m**  
Anspruchsvolle Bergtour über den Drei-Seen-Weg ..... 162

## Lesach- und Pustertal

- 37 Porzehütte, 1942 m**  
Einfache Almwanderung mit Erfrischung im Klapfsee ..... 167
- 38 Obstansersee-Hütte, 2304 m**  
Treppensteigen entlang spektakulärer Felswände ..... 170
- 39 Golzentipp, 2317 m**  
Zur Kindermeile am Abenteuerberg ..... 174
- 40 Sillianer Hütte, 2447 m**  
Auf den Karnischen Kamm an der Grenze zu Italien ..... 178

## Freizeit- und Schlechtwettertipps

- Sommerrodelbahnen und Riesenschaukeln ..... 183
- Natur- und Freibäder ..... 183
- Kletterparks und Hochseilgärten ..... 185
- Bike-Parks ..... 187
- Nationalpark Hohe Tauern Besucherzentren ..... 187
- Erlebnis- und Tierparks ..... 189
- Wasserfälle und Schluchten ..... 191
- Museen, Ausstellungen und Burgen ..... 192
- Sportliche Erlebnisse ..... 194
- Weitere Ausflugsziele in der Umgebung ..... 194
- Stichwortverzeichnis ..... 196