

Inhalt

Vorwort	2
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	5
Allgemeine Hinweise	6
Wandern mit Kindern	16
Land und Leute	22
▶ 1 Erlebnisberg Watles, 2225 m	
Malerischer Bergsee und Kinderattraktionen	26
▶ 2 Sesvennahütte, 2256 m	
Gemütliche Bergsteigerhütte und große Natur	30
▶ 3 Leiten- und Bergwaal	
Spannende Wasserwege über der Churburg	36
▶ 4 Düsseldorfer Hütte, 2721 m	
Im Angesicht des Fast-Viertausenders Ortler	42
▶ 5 Zufallhütte, 2265 m	
Zwischen ewigem Eis und grünem Paradies	47
▶ 6 Waalwanderung Schlanders	
Wassertour entlang des Ilswaals	52
▶ 7 Mastaunalm, 1820 m, und Tisenhof, 1820 m	
ArcheoParc und zwei kurze Wanderungen	56
▶ 8 Partschinser Wasserfall, 1097 m	
Wasser – mal wild, mal zahm	62
▶ 9 Oberkaser Alm und Mutspitze, 2294 m	
Natur, Urgeschichte und ein alpiner Steig	66
▶ 10 Meraner Höhenweg	
Eine Woche am Stück auf Bergeshöhen	74
▶ 11 Auf dem Urlesteig	
Spannende Erlebniswege überm Sarntal	90
▶ 12 Felixer Weiher, 1606 m, und Rainguthof	
Badesee und Streicheltiere	94
▶ 13 Lavinaspitz und Überetscher Hütte, 1773 m	
Spektakuläre Standseilbahn und viele Hütten	98
▶ 14 Durch die Rastenbachklamm	
Eine wilde Schlucht und eine sehr alte Kirche	104
▶ 15 Großer und Kleiner Montiggler See	
Badespaß und Wandervergnügen	108

▶ 16 Bletterbachschlucht	Durch den »Grand Canyon« der Ostalpen	112
▶ 17 Rittner Erdpyramiden	Mit Gondel und Schmalspurbahn	117
▶ 18 Tuffalm, 1280 m, und Hofer Alpl, 1340 m	Traumalm mit Pferden und Spielplatz	122
▶ 19 Oswald-von-Wolkenstein-Weg	Ein spannender Erlebnisweg ins Mittelalter	128
▶ 20 Rundweg auf der Seiser Alm	Abwechslungsreiche Wanderung mit Schlernblick	134
▶ 21 Hexenquellenweg	Unterwegs mit der kleinen Hexe Curandina	138
▶ 22 Ins Grödner Langental	Unter himmelstrebenden Felswänden	142
▶ 23 Gschnagenhardt-, 2006 m, und Geisleralm	Paradetour mit Almspielplätzen	146
▶ 24 Stöfflhütte, 2057 m	Spielplätze, Haflinger und Traumblick	152
▶ 25 Gilfenklamm	Wasserspektakel und Burgruine	158
▶ 26 Erdpyramiden von Terenten	Auf dem Mühlen- und dem Panoramaweg	164
▶ 27 Lappacher Klamm	Wasserfälle, Höhle und (Kneipp-)Spielplatz	168
▶ 28 Klaussee, 2162 m	Gebirgssee, Wasserpark und Sommerrodelbahn	172
▶ 29 Durraalm, 2096 m, und Knuttenalm, 1911 m	Almerlebnis und Spielen am Knuttenbach	178
▶ 30 Zum Klammbachwasserfall	An einem wilden Gebirgsbach	182
▶ 31 Messnerhütte, 1667 m	Zur »Wellness-Alm« im hinteren Gsieser Tal	188
▶ 32 Kneippweg am Rudlbach	Ein Fest für Füße und Augen	192
▶ 33 Auf den Strudelkopf, 2307 m	Leichte Tour im Naturpark Fanes-Sennes-Prags	196

- ▶ **34 Rund um die Drei Zinnen, 2454 m** 202
Das Dolomitenwahrzeichen von allen Seiten
- ▶ **35 Oberbachernspitze, 2675 m** 208
Durch die Felswildnis der Sextener Dolomiten
- ▶ **36 Sillianer Hütte und Hornischegg, 2550 m** 216
Im aussichtsreichen Grenzgebirge zu Osttirol

Freizeit- und Schlechtwettertipps

Seen – Badevergnügen und mehr	222
Schwimmbäder und Naturbadeteiche	226
Spannende Ausflüge im Tal und am Berg	230
Nationalpark und Naturparks	235
Sehenswerte Städte und Orte	236
Interessante Museen und Ausstellungen	239
Spannende Ruinen und Ausgrabungen	242
Reiten	244
Sommerrodelbahnen/Spiel und Spaß am Berg	246
Abenteuerparks und Hochseilgärten	248

Stichwortverzeichnis	250
-----------------------------	------------