

# Inhalt

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

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

<b>► 34 Rund um die Drei Zinnen, 2454 m</b>	
Das Dolomitenwahrzeichen von allen Seiten	202
<b>► 35 Oberbachernspitze, 2675 m</b>	
Durch die Felswildnis der Sextener Dolomiten	208
<b>► 36 Sillianer Hütte und Hornischegg, 2550 m</b>	
Im aussichtsreichen Grenzgebirge zu Osttirol	216
<b>Freizeit- und Schlechtwettertipps</b>	
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
<b>Stichwortverzeichnis</b>	250