

Introduzione.....	7
-------------------	---

VAL VENOSTA

❶ Alla Malga Resia in Alta Venosta	16
❷ Ai Laghi del Prete sul Watles	18
❸ Malga di Melago in ValleLunga.....	20
❹ Intorno al Lago di San Valentino alla Muta	22
❺ Una piacevole escursione alla Malga di Slingia.....	24
❻ Le Tre Fontane Sacre	26
❼ Al Rifugio Lyfialm in Alta Val Martello.....	28
❽ Malga Marzoner Alm	30

MERANO E DINTORNI

❾ All'Eishof in Val di Fosse	34
❿ Sentiero didattico di Rio Lagundo	36
⓫ Malga di Lazins in Alta Val Passiria.....	38
⓬ Malga Ulfas in Val Passiria	40
⓭ Klammeben – Malga Gompm – Tall.....	42
<i>Taser Alm</i>	44
⓮ Alla Malga Leadner e al “Knottnkino”	46
⓯ Al laghetto “Schwarze Lacke” sul Monte San Vigilio	48
⓰ Sentiero naturalistico Vorbichl a Prissiano.....	50
⓱ Sentiero per famiglie sulla Schwemmalm.....	52
⓲ Malga Fiechtalm in Alta Val d'Ultimo	54

19	Il sentiero della salute “Kneipp” in Val d’Ultimo	56
20	Malga Cloz, Malga Revò e Malga Kessel Bassa	58
21	Malga Luco – Passo Palade	60

BOLZANO E DINTORNI

22	Alla Casera di Meltina sotto i “Stoanernen Mandln”	64
23	Dal Salto al Gschnofer Stall	66
24	Alle piramidi di terra col trenino del Renon	68
25	Al Corno del Renon, vetta nel cuore dell’Alto Adige	70
26	Da Reinswald alla Malga Getrum	72
	<i>Urlesteig – il percorso naturalistico in Val Sarentino</i>	74
27	Dal Lago di Valdurna alla Malga Seebalm.	76
28	I Laghi di Monticolo con collina „Wilder-Mann-Bühel“ ..	78
29	Girando attorno al Lago di Caldaro	80
30	Escursione nei pressi di Aldino	82
31	Dal Passo Lavazè a Malga Costa	84

VAL D'ISARCO E ALTA VAL D'ISARCO

32	L'altopiano della Malga di Villandro	88
33	Al Rifugio Stöfflhütte sull'Alpe di Villandro	90
34	Woodywalk sulla Plose	92
35	Il Sentiero della mela a Naz	94
36	Tutt'intorno al Lago di Varna	96
37	Da Casateia a Mareta, percorso didattico incluso	98
38	Da Gasse alla miniera di Masseria	100
39	Malga Calice – Malga Rinneralm – Saxner.	102
	<i>Racines-Giovo – Mondo – Avventura – Montagna</i>	104
40	Dalla cascata “Hölle” alla Malga dei Buoi	106
	<i>Feuerstein – Nature Family Resort</i>	108

VAL PUSTERIA E VALLE AURINA

41	L'altopiano dell'Alpe di Rodengo	112
42	Da Maranza al Rifugio Wieserhütte	114
43	Da Valles alla Malga Fane-Alm	116
	<i>Family Hotel Huber</i>	118
44	Da Terento a Malga Astner	120
45	Da Campo Tures a Lutago	122
	<i>Family Park Speikboden</i>	124
46	Alla Malga Knuttenalm in Val di Riva	126
47	Il Sentiero delle Fiabe a Tesido	128
48	A Malga Schwörz di Anterselva	130
49	Sentiero didattico al Lago di Anterselva	132
50	Dal Lago di Braies alla Malga Foresta	134
51	Lago di Dobbiaco	136

DOLOMITI

52	Da Sesto al Rifugio Gallo Cedrone	140
53	Al Rifugio Fondo Valle in Val Fiscalina	142
54	"Schnullermeile" a Sesto	144
55	Da Pederù al Rifugio Fanes	146
56	Da La Villa-La Ila a Corvara	148
57	Girando l'Alpe di Siusi	150
58	Rifugio Firenze e altopiano del Fermeda	152
59	Da Zannes sulla Malga Gampen	154
60	Il Sentiero delle Leggende delle Dolomiti	156
	<i>Fly-Line Catinaccio/Rosengarten</i>	158