

INHALT

Einleitung .. 11

Wissenswertes

- Geologie – das Werden einer Landschaft .. 12
- Die Zeit der Pioniere .. 20
- Naturparks .. 22
- Flora .. 24
- Fauna .. 27
- Das Land, seine Geschichte und Kultur .. 32
- Der Gebirgskrieg (1915–1917) .. 36
- Tipps für Wanderer und Klettersteiggeher, Karten .. 38
- Reiseinformationen von A bis Z .. 42

Naturpark Sextener Dolomiten

- 1. Kulturjuwel Innichen am Fuß des mächtigen Haunold .. 44
- 2. Über die Dreischusterhütte zur Lückele-Scharte und auf den Hochebenkofel .. 46
- 3. Von Sexten auf den Aussichtsbalkon des Helm .. 47
- 4. Zu den Lärchenwiesen des Innersell .. 48
- 5. Von den Rotwandwiesen zum Kreuzbergpass .. 51
- 6. Sextener Rotwand – Zeuge des Gebirgskrieges .. 52
- 7. Rundtour über die Rotwandköpfe .. 54
- 8. Zsigmondy-Hütte vor dem Felsmonument des Zwölfers .. 55
- 9. Vom Fischleintal zur Drei-Zinnen-Hütte und zum Toblinger Knoten .. 56
- 10. Alte Kriegssteige auf den Paternkofel .. 59
- 11. Der Schartensteig durch die Bödenknoten – eine Genusstour .. 60
- 12. Umrundung des Paternkofels – Einsamkeit im Reich der Drei Zinnen .. 62
- 13. Rund um die Drei Zinnen – Symbol der Dolomiten .. 63
- 14. Monte Piano – Aussichtsberg und Schauplatz des Gebirgskrieges .. 65
- 15. Historischer Rundweg durch das Freilichtmuseum am Monte Piano .. 67
- 16. Felswildnis der Cadini-Gruppe – Bonacossa-Steig und Fonda-Savio-Hütte .. 68
- 17. Rundwanderung unter den kühnen Felsspitzen der Popera-Gruppe .. 70
- 18. Berti-Hütte und Arzalpenkopf vom Kreuzbergpass .. 72

Naturpark Fanes-Sennes-Prags

- 19. Das Pustertal – Kunstschatze und Erdpyramiden .. 74
- 20. Zum Heimkehrerkreuz auf dem Strudelkopf .. 77
- 21. Knollkopf – durch ein Blumenparadies zum Aussichtsgipfel .. 78
- 22. Dürrenstein – Felsbastion über dem Altpragser Tal .. 80
- 23. Durch die Felswildnis der Gaisl .. 81
- 24. Pragser Wildsee und Grünwaldalm .. 82
- 25. Hochalpenkopf – einsames Blumenparadies .. 83
- 26. Vom Pragser Wildsee zum Seekofel und zur Seekofelhütte .. 84
- 27. Herrstein und Großer Apostel über dem Pragser Wildsee .. 87
- 28. Piz da Peres, Dreifingerspitze und malerischer Hochalpensee .. 87
- 29. Das Untere Pustertal und seine Kunstschatze .. 89

- 30. Über den Limosee zum Col Bechei .. 90
- 31. Fanesalm und Grünsee – im ladinischen Sagenreich .. 91
- 32. Das Reich der Fanes und das Bündnis mit den Murmeltieren .. 93
- 33. Durch die alten Bergdörfer von Wengen auf die Kreuzspitze .. 96
- 34. Über die zauberhaften Armentara-Wiesen zur Heiligkreuz-Kirche .. 98
- 35. Heiligkreuzkofel – mächtige Felsbastion über dem Gadertal .. 99
- 36. Hoch über dem Gadertal zur Heiligkreuz-Kirche und zum See Lech da Lé .. 100
- 37. Eisenofenalm und Höhlenbären der Cunturines .. 102
- 38. Über die Scotoni-Hütte zum Lagazuoi-See und in die Seescharte .. 103

Naturpark Ampezzaner Dolomiten und Tourengebiet Falzarego-Pass

- 39. Kleiner Lagazuoi – Schauplatz des Minenkrieges .. 106
- 40. Hexenstein – Panorama-Gipfel und Zeuge des Gebirgskrieges .. 108
- 41. Über den bezaubernden Limedes-See zum Averau und Nuvolao .. 110
- 42. Cinque Torri – Klettergarten inmitten von Blumenwiesen .. 111
- 43. Tofana di Rozes – ein Gigant aus Meeresablagerungen .. 113
- 44. Abwechslungsreicher Lipella-Klettersteig auf die Tofana di Rozes .. 114
- 45. Sentiero Astaldi – Panoramaweg und Geologie-Lehrpfad .. 116
- 46. Fanes-Kaskaden – faszinierende Schluchtwanderung .. 117
- 47. Monte Cristallo – Felsgigant über dem Höhlensteintal .. 120

Naturpark Puez-Geisler

- 48. Mittelalterliche Viles im Campilltal und Zwischenkofel .. 122
- 49. Peitlerkofel-Umrundung – Zauber der Dolomitenflora .. 124
- 50. Peitlerkofel – prächtiger Aussichtsberg und geologisches Bilderbuch .. 125
- 51. Auf den Tullen in den einsamen Aferer Geisler .. 126
- 52. Vom Villnösstal zum Blumenparadies der Kofel-Wiese .. 128
- 53. Bezaubernde Bergkirchen St. Valentin und St. Jakob im Villnösstal .. 130
- 54. Zendleser Kofel – grasiger Aussichtsbalkon über der Schläuterhütte .. 131
- 55. Aussichtsreiche Rundwanderung über die Schläuterhütte und den Sorbutsch .. 132
- 56. Bergkirchen St. Magdalena und St. Johann – weltberühmte Fotomotive .. 134
- 57. Adolf-Munkel-Weg – unter den Nordwänden der Geisler Spitzen .. 135
- 58. Gufidaun und Teis – hoch über dem Eisacktal .. 137
- 59. Von der Seceda über St. Jakob nach St. Ulrich .. 139
- 60. Zauber der Cisles-Alm und malerischer See Lech Sant .. 141
- 61. Monte Stevia – Wächter über der Cisles-Alm .. 143
- 62. Normalweg und Express-Steig zur Stevia-Hütte .. 144
- 63. Auf den Sas Rigais – Normalroute und Klettersteig .. 145
- 64. Vom Col Raiser zur Puezhütte im Herzen des Naturparks .. 147
- 65. Große Cirspitze – einst als Riff im Meer erbaut .. 149
- 66. Umrundung der Cirspitzen – abwechslungsreiche Genusstour .. 151
- 67. Durchquerung der Puez-Hochfläche – Herz des Naturparks .. 152
- 68. Panoramawanderung von Kolfuschg zum Grödner Joch .. 153
- 69. Sas Songher – Aussichtsbalkon über Corvara .. 154
- 70. Sas Ciampac – leicht zu ersteigender Panorama-Gipfel .. 156
- 71. Gardenazza-Hütte – idyllische Lage am Rand des Puez-Plateaus .. 157

Sella- und Langkofelgruppe

- 72. Über den leuchtend blauen Pisciadù-See auf die Pisciadù-Spitze .. 158
- 73. Boè-Spitze – Dach des mächtigen Sella-Stockes .. 160
- 74. Viel begangener Bindelweg und einsamer Kammweg mit Marmolata-Blick .. 162
- 75. Umrundung des Langkofels – als Riff im Meer geborener Gigant .. 164
- 76. Plattkofel – Normalweg und Klettersteig .. 165
- 77. Friedrich-August-Weg – Panoramataour durch Blumenmatten .. 167

Naturpark Schlern

- 78. Kastelruth, Seis und Völs – bezaubernde Kulturlandschaft am Fuß des Schlern .. 168
- 79. Puflatsch – Hexenberg über der Seiser Alm .. 170
- 80. Über die Roßzahn-Scharte zur Tierser-Alpl-Hütte .. 172
- 81. Der Schlern – jahrtausendealte Kultstätte .. 173
- 82. Schloss Prösels und Panoramaberg Völseggspitze .. 175
- 83. Naturbelassenes Kleinod Tschamintal und Grasleiten-Hütte .. 176

Rosengarten

- 84. Hanicker Schwaige – Almboden, überragt von den Vajolettürmen .. 178
- 85. Klettersteig Santnerpass zum Rosengarten König Laurins .. 179
- 86. Panoramawanderung über Rosengarten- und Rotwandhütte .. 180
- 87. Leichter Klettersteig auf die Rotwand .. 182
- 88. Umrundung der Rotwand – Bilderbuch des geologischen Aufbaues .. 184
- 89. Vom Karerpass über Almmatten und durch Zirbenwälder zur Rotwandhütte .. 186
- 90. Kesselkogel und Cima Scalieret – im Herzen des Rosengartens .. 187

Latemar und Umgebung

- 91. Kleinod Karersee und Poppekanzel über dem Karerpass .. 190
- 92. Zur Kleinen Latemar-Scharte und Östlichen Latemar-Spitze .. 191
- 93. Latemar-Hütte – inmitten einer bizarren Felswildnis .. 193
- 94. Eggentaler Horn – Wahrzeichen über dem Erholungsdorf Eggen .. 195
- 95. Campanili-Klettersteig über den Latemar-Grat .. 197
- 96. Aussichtsberg Weißhorn und Kunstschatze in der Kirche St. Helena .. 198
- 97. Bletterbach-Schlucht – Wanderung durch die Erdgeschichte .. 200

Deutsche und lateinische Pflanzennamen .. 202

Tourenübersicht (Tabellen) .. 203

Register .. 206

Literatur .. 208