

# 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 Lücke-Scharte und auf den Hochebenkofel .. 46
3. Von Sexten auf den Aussichtsbalkon des Helm .. 47
4. Zu den Lärchenwiesen des Innergsell .. 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 Genussstour .. 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 Erdpfymiden .. 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 Limeses-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 Campital 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. Zendlers Kofel – grasiger Aussichtsbalkon über der Schlüterhütte .. 131
- 55. Aussichtsreiche Rundwanderung über die Schlüterhütte 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 Cises-Alm und malerischer See Lech Sant .. 141
- 61. Monte Stevia – Wächter über der Cises-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 – Panoramatour 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 Prösel und Panoramaberg Völseggs Spitze .. 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