

Inhalt

Vorwort	2
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 Mastaubalm, 1820 m, und Tisenhof, 1820 m	
ArcheoParc und zwei kurze Wanderungen	56
▶ 8 Partschinzer 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 Stöflhütte, 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 222

- 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
- Impressum** 256