

# Inhalt

	<b>Vorwort</b>	2
	<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 Ilswaals	52
▶ 7	<b>Mastaunalm, 1820 m, und Tisenhof, 1820 m</b> ArcheoParc und zwei kurze Wanderungen	56
▶ 8	<b>Partschinzer 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 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