

Inhalt

Einleitung	6
Bayerische Alpen	
1 Durch den Staffelgraben Spurensuche zwischen Isarbett und Kanapee	12
2 Zwischen Vor- und Hochkarwendel Gräben, Grate und alte Jagdsteige	16
Julische Alpen	
3 Auf wilden Wegen am Prisojnik <i>Ein Berg, zwei Fenster und drei Klettersteige</i>	20
Karnische Alpen	
4 Die »Via ferrata dei Cinquanta« Ein leicht abenteuerlicher Klettersteig in den Karnischen Alpen	24
Östliche Dolomiten	
5 Ganz sicher keine Straße: die »Strada Sanmarchi« Quer durch die Marmarole	28
6 Rund um den Sorapiš Ein »Giro« der besonderen Art	32
7 Das »Paolina-Band« Die abenteuerliche Seite der Tofane	36
Westliche Dolomiten	
8 Der »Sentiero Miola« Paradies am Südrand der Dolomiten	40
9 Die »Alta via Bepi Zac« Unbekannte Dolomiten	44
10 Das große Sellaband Panoramawandern an der »Gralzburg der Ladiner«	48
11 Die Seiser Klamm Was für ein Schlund!	52
Ortlergruppe	
12 Vordere Rotspitze Eis und Geröll im Martelltal	56
13 Über den Piz Umbrail Alte Kriegspfade am Stilsfer Joch	60
14 Giro del Braulio Einsamkeit trotz Motorenlärm	64
Brentagruppe	
15 Der »Sentiero Claudio Costanzi« Ein Weg in die Stille	68
Gardaseeberge	
16 Abenteuertour am Bondone Schmale Bänder, wilde Steige	72

17	Via ferrata Ernesto »Che« Guevara Ein Gardasee-Klettersteig mit »revolutionären« Wurzeln	76
18	Auf den Monte Altissimo di Nago Die wilde Seite des Aussichtsgipfels	80
19	Rund ums Valle dei Concei Kammwanderung der Superlative	84
20	Sentiero Mora e Pellegrini Ein Horn und ein Zackengrat	88
21	Wilde Pfade im Hinterland des Val Vestino Auf den höchsten Gipfel der westlichen Gardaseeberge	92
Pasubio – Monti Lessini		
22	Der »Sentiero Franco Galli« Kanonendonner und Blumenzauber	96
23	Über den Monte Pasubio Kriegswege und Klettersteige, Felszacken und Blumenwiesen	100
24	Der Sengio-Alto-Kamm Kühne Kriegssteige am Cornetto	104
Bergamasker Alpen		
25	Der Tracciolino Ein ganz besonderer Wasserweg im Val Cordera	108
26	Die Grignetta Dolomitzacken über dem Comer See	112
Tessiner Voralpen		
27	Über die Westwand auf den Monte Generoso Steile Grashänge und alte Sicherungen	116
Tessiner Alpen		
28	Zur Alpe Magnasca Die Hungeralmen über dem Val Bavona	120
Urner Alpen		
29	Der Salbit-Höhenweg Abenteuer – aber easy	124
Berner Alpen		
30	Der Brienergrat Die längste Kammüberschreitung der Berner Voralpen	128
31	Zum Gauligletscher Granit, Wasser, Eis und ein (Mini-)Klettersteig	132
32	Der Lohner-Westflankensteig Abenteurerweg überm grünen Tal	136
Register		141
Impressum		144