

Ana Zirner

ALPENSOLO

Allein zu Fuß von Ost nach West

Mit 44 farbigen Abbildungen und 10 Karten

MALIK

INHALT

Heller Stein, große Hitze, flirrendes Licht	9
Auf der Suche nach meinem Rhythmus im Kalkstein der Julier	
Wissenswert: Biwakieren	35
Wie ein Seufzer der Erleichterung	39
Atmen in den Karnischen Alpen	
Wissenswert: Sauerstoff am Berg	79
Aufrichtige Berge	80
Erste Erkenntnisse in den Sextner Dolomiten	
Wissenswert: Umweltschutz	106
Aufgeschlossenheit	110
Menschen – in den Naturparks Puez-Geisler und Schlern-Rosengarten	
Wissenswert: Berghütten sind keine Hotels	127

Entfaltung überall	132
Durch den Nationalpark Stifser Joch und auf den Gipfel des Ortlers	
Wissenswert: Die Bedeutung der Gletscher	162
Im Dialog	166
Von Mals bis Davos durch Graubünden	
Wissenswert: Wetter am Berg	186
Geduld für Gegenwart und Stille	189
Im Nebel von Tessin und Piemont	
Wissenswert: Lichtverschmutzung	202
Die Herausforderung der Bescheidenheit	205
Auf und Ab im Hochgebirge des Wallis	
Wissenswert: Unterkühlung	235
Farbenfrohe Erinnerung	236
Französischer Herbst in den Nationalparks Vanoise und Écrins	
Wissenswert: Einfach machen!	253
Nachbereitung	255
Zurückkommen nach sechzig Tagen	
 Die Etappen	 260
 Danke	 264