

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 2 |
| Allgemeine Hinweise | 6 |
| Land und Leute | 12 |
| Touristische Infos | 17 |
| Literatur und Karten | 19 |
| | |
| 1 Sieben-Seen-Runde, Egetjoch, 2695 m Über Grohmannhütte und Poschhaus | 20 |
| 2 Aglsspitze, Nordgipfel, ca. 3180 m Über die Teplitzer Hütte und den Pfunsee | 24 |
| 3 Weißwandspitze, 3016 m Von der »Hölle« über die Magdeburger Hütte | 28 |
| 4 Gschnitzer Tribulaun, 2946 m Über das Sandesjöchl und die Schneetalscharte | 31 |
| 5 Gilfenklamm, Jaufensteg, 1149 m Rundtour über die Ruine Reifeneegg | 34 |
| 6 Weißspitze, 2714 m Über die Ried(er)bergalm und den Westrücken | 36 |
| 7 Höllenkragen, 2387 m Rundtour aus dem Pfitschtal | 38 |
| 8 Sengesspitze, 2368 m Aus dem Sengestal über die Simile-Mahd-Alm | 40 |
| 9 Wilde Kreuzspitze, 3132 m Von der Fanealm über den Wilden See | 42 |
| 10 Napfspitze, 2888 m Aus dem Pfunderer Tal über die Edelrauthütte | 45 |
| 11 Hochfeiler, 3509 m Über die Hochfeilerhütte und den Südgrat | 48 |
| 12 Neveser Höhenweg, bis 2575 m An der Sonnenseite des Zillertaler Hauptkamms | 52 |
| 13 Großer Möseler, 3480 m Südanstieg von der Chemnitzer Hütte | 54 |
| 14 Hochgrubbachspitze, 2809 m Über die Tiefrastenhütte und den Ostgrat | 57 |
| 15 Eidechsspitze, 2738 m Von Terenten über die Kompfoss-Seen | 60 |
| 16 Erdpyramiden, Astnerbergalm, 1622 m Auf Mühlen- und Panoramaweg zum Winnebach | 62 |
| | 3 |

- | | | |
|-----------|--|-----|
| 17 | Putzenhöhe , 2438 m Über den Hohen Spitz und den Zwölferspitz | 65 |
| 18 | Sambock , 2396 m Vom Kofl über die »Platten« und den Südrücken | 68 |
| 19 | Reinbachfälle, Toblburg-Ruine , 1172 m Franziskusweg von Bad Winkel über den Toblhof | 70 |
| 20 | Großer Moosstock , 3059 m Von Ahornach über den Südwestgrat | 72 |
| 21 | Waldner See , 2332 m Über den Archbichl-Rücken zur Marchsteinalm | 75 |
| 22 | Rauchkofel , 3251 m Von Prettau über den Südgrat | 78 |
| 23 | Lausitzer Höhenweg, Birnlücke , 2667 m Über Trinkstein und die Birnlückenhütte | 81 |
| 24 | Lenkstein , 3236 m Durchs Ursprungtal zu Südtirols Ostgrenze | 84 |
| 25 | Arthur-Hartdegen-Weg , bis 2380 m Über die Kasseler Hütte und die Ursprungalm | 88 |
| 26 | Fernerköpfl , 3241 m Durchs Gelltal und über die Rieserfernerhütte | 92 |
| 27 | Rammelstein , 2483 m Über die Gönner Alm und den Hochnall | 96 |
| 28 | Fenner Eck , 3123 m Über Riepenscharte und Roßhornscharte | 99 |
| 29 | Rote Wand , 2818 m Vom Antholzer See über die Steinzger Almen | 103 |
| 30 | Hochkreuzspitze, Riepenspitze , 2774 m Über die Uwaldalm und die Gsieser Lenken | 106 |
| 31 | Toblacher Pfannhorn , 2663 m Von Kandellen übers Pfanntörl | 110 |
| 32 | Hornischegg , 2550 m Karnischer Höhenweg über den Helm | 112 |
| 33 | Rund um die Drei Zinnen , bis 2454 m Vom Fischleintal über Mezzo- und Paternsattel | 116 |
| 34 | Dürrenstein , 2839 m Von der Plätzwiese über den Südwesthang | 120 |
| 35 | Großer Roßkopf , 2559 m Rundtour mit Abstecher auf den Herrstein | 122 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 36 | Zum Limosee übers Limojoch, 2174 m Vom Rautal über Fanes- und Lavarellahütte | 126 |
| 37 | Piz da Peres, 2507 m Mit Abstecher zur Dreifingerspitze | 128 |
| 38 | Maurerberg (Munt de Mür), 2332 m Vom Heiligen Wasser über die Maurerberghütte | 131 |
| 39 | Astjoch, 2194 m Von Zumis über die Rodenecker / Lüsner Alm | 134 |
| 40 | Grödner Poststeig, Tuffwald, 1520 m Von Lajen über St. Peter zum Pedrutscher | 137 |
| 41 | Puezkofel, 2725 m Durchs Langental über die Puezhütte | 141 |
| 42 | Große Tschierspitze (Gran Cir), 2592 m Vom Grödner Joch über die Südwestflanke | 144 |
| 43 | Pisciadùspitze (Cima Pisciadù), 2985 m Durchs Val Setus und das Val de Mesdi | 146 |
| 44 | Langkofelrunde – Demetz-Hütte, 2681 m Vom Sellajochhaus über die Langkofelscharte | 149 |
| 45 | Puflatsch, 2174 m Von Compatsch über die Arnikahütte | 152 |
| 46 | Seiser Alm, Spitzbühel, 1957 m Über die Saltnerhütte zum Geologensteig | 155 |
| 47 | Schlern – Petz, 2564 m Über Schäufelesteig und Prügelsteig | 158 |
| 48 | Erdpyramiden, Bad Sieß, 1434 m Rundtour übers Bauernbad'1 und Klobenstein | 162 |
| 49 | Kassianspitze, 2581 m Über Klausner Hütte und Latzfonser-Kreuz-Hütte | 165 |
| 50 | Königsangerspitze, 2436 m Vom Perlunger Hof über die Radlseehtütte | 168 |
| 51 | Tagewaldhorn, 2708 m Aus dem Eisacktal durchs Flaggertal | 170 |
| 52 | Tatschspitz(e), 2526 m Vom Penser Joch über die Westflanke | 174 |
| 53 | Pfunderer Höhenweg, bis 3132 m Von Sterzing nach Bruneck | 176 |
| | Stichwortverzeichnis | 188 |