

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort	3
	Übersichtskarte	6
	Top-Touren	8
	Allgemeine Hinweise	10
	Schwierigkeitskategorien	11
	Symbole	12
	GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	16
	Talorte und Sehenswürdigkeiten	18
TOP	1 6.15 h Zu drei den Seen und über die Messelingscharte, 2563 m ..	26
	2 2.45 h Ins Innerschlöß	30
TOP	3 4.15 h Gletscherschaupfad Innerschlöß	32
	4 6.30 h Neue Prager Hütte, 2796 m	34
	5 6.45 h Innerer Knorrkogel, 2884 m	37
	6 8.45 h Durch das Frosnitztal zur Badener Hütte, 2608 m	40
	7 5.45 h Von Matrei durchs Tauerntal zum Matreier Tauernhaus ..	43
	8 7.45 h Durchs Landeggtal zur Karl-Fürst-Hütte, 2629 m	46
	9 8.00 h Über die Nussingscharte, 2741 m	49
TOP	10 10.15 h Kleiner Muntanitz, 3198 m	52
	11 3.15 h Steiner Almen, bis 1930 m	56
	12 4.30 h Rotenkogel, 2762 m	58
	13 2.45 h Kaiser Höhe, 2434 m	60
TOP	14 2 Tage Sudetendeutscher Höhenweg und Gradötz, 3063 m	62
	15 5.00 h Dabaklamm und Dorfer See, 1935 m	66
	16 3.15 h Greibühel, 2247 m	70
TOP	17 6.45 h Schere, 3037 m	72
	18 1.45 h »Glocknerspur BergeDenken« und Lucknerhütte, 2241 m ..	76
	19 4.15 h Glorer Hütte, 2642 m	78
TOP	20 6.45 h Böses Weibl, 3119 m	80
	21 8.30 h Tschadinhorn, 3017 m	82
	22 5.30 h Lesacher Riegel, 2200 m	84
TOP	23 3 Tage Debantgrat-Südgipfel, Wangenitzsee und Petzeck	86
	24 8.45 h Hochschober, 3242 m	91
	25 3.15 h An der Isel	94
	26 7.45 h Rudnig, 2429 m	96
	27 5.30 h Ins Zwenewaldtal, bis 2090 m	98
	28 4.15 h Speikboden, 2653 m, und Donnerstein, 2725 m	101
	29 3.40 h Deferegger Bergbauernkultur	104
	30 3.10 h Wassererlebnisweg St. Jakob	107
TOP	31 3.00 h Großer Leppleskofel, 2811 m	110
	32 3.45 h Alpe Stalle, 1714 m, und Jesachalm, 2000 m	112
	33 4.45 h Deferegger Pfannhorn, 2820 m	115
	34 3.45 h Hinterbergkofel, 2727 m	118

	35	5.00 h	Rote Wand, 2818 m	120
	36	1.00 h	Obersee und Staller Sattel, 2052 m	122
	37	4.45 h	Almerhorn, 2986 m	124
	38	3.45 h	Schwarzachtal, Patscher Alm und Oberhauser Zirbenwald	126
	39	8.45 h	Barmer Hütte und Fenner Eck, 3123 m	128
	40	5.45 h	Jagdhausalm, Arventalalm und Klammljoch, 2298 m	132
	41	5.30 h	Oberseitsee, 2576 m	136
	42	7.45 h	Rudolf-Kauschka-Höhenweg und Bachlenkenkopf	138
	43	8.30 h	Gösleswand, 2912 m	141
TOP	44	5.00 h	Umbaltal, Clarahütte, 2038 m	144
	45	2.15 h	Wasserschaupfad Umbalfälle	146
	46	3.45 h	Dorfertal und Johannishütte, 2116 m	148
	47	5.00 h	Defreggerhaus und Schartl, 3042 m	150
	48	6.15 h	Türmljoch, 2790 m	152
	49	6.00 h	Zum Berger See über den Muhs-Panoramaweg	155
	50	6.45 h	Berger Kogel, 2656 m	158
	51	6.30 h	Sajathütte, 2575 m, und Prägratner Höhenweg	160
	52	5.45 h	Eisseehtütte, 2521 m	163
	53	8.20 h	Rauhkopf, 3070 m	166
	54	4.00 h	Nilljochhütte, 1990 m, und Wallhorn	170
	55	4.00 h	Iselschlucht und Bergeralm, 1845 m	172
	56	10.45 h	Lasörling, 3098 m	174
TOP	57	8.15 h	Lasörling-Höhenweg, bis 2499 m	178
	58	5.00 h	Übers Ganitzlekreuz, 2196 m	182
	59	1.25 h	Burgruine Rabenstein	184
	60	2.45 h	Zedlacher Paradies	186
			Stichwortverzeichnis	190