
































































# Inhalt

	<b>Einleitung</b>		6
<b>Venedigergruppe</b>	<b>1</b>	<b>Sankt Jakob in Defereggan Rötspitze</b>  	14
	<b>2</b>	<b>Virgen Hoher Eichham</b> 	18
	<b>3</b>	<b>Prägraten am Großvenediger</b> <b>Gipfelbereich Großvenediger</b>  	22
	<b>4</b>	<b>Matrei in Osttirol Gipfelbereich Großvenediger</b>   	28
<b>Glocknergruppe</b>	<b>5</b>	<b>Kals am Großglockner Großglockner</b>  	32
		<b>Der Großglockner im europäischen Länderranking</b>	38
<b>Schobergruppe</b>	<b>6</b>	<b>Sankt Johann im Walde Leibnitzer Rotspitzen</b>  	40
	<b>7</b>	<b>Ainet Gipfelbereich Hochschober</b> 	44
	<b>8</b>	<b>Nußdorf-Debant Gipfelbereich Hochschober</b>   	48
	<b>9</b>	<b>Dölsach Törlkopf</b> 	52
	<b>10</b>	<b>Iselsberg-Stronach Mulleter Seichenkopf</b> 	56
	<b>11</b>	<b>Thurn Schleinitz</b> 	60
	<b>12</b>	<b>Gaimberg Geländenische am Zettersfeld</b> 	66
<b>Villgratner Berge</b>	<b>13</b>	<b>Lienz zwischen Hochsteinhütte und Hochstein</b>   	70
	<b>14</b>	<b>Oberlienz Hintere Lavantspitze</b>  	76
		<b>Summit-Überschreitung Lienz-Oberlienz</b> 	80
	<b>15</b>	<b>Strassen Kühegg</b>  	82
	<b>16</b>	<b>Abfaltersbach Rauchegg</b> 	86

Villgratner Berge	17	Anras Gölbner 	90
	18	Schlaiten Bockstein   	94
	19	Assling Kreuzkuppe  	100
	20	Hopfgarten in Deferegggen Regenstein   	106
	21	Außervillgraten Hochgrabe  	112
	22	Sankt Veit in Deferegggen Weiße Spitze  	118
	23	Innervillgraten Weiße Spitze 	122
	<b>Überschreitung der Villgratner Berge</b>		
	von Süd nach Nord mit sechs Summits 		124
	Nord-Süd-Überschreitung der Roten und Weißen Spitze 		130
Karnische Alpen	24	Sillian Hollbrucker Spitze   	132
	25	Heinfels Hollbrucker Egg 	138
	26	Kartitsch Große Kinigat (Monte Cavallino)  	142
	27	Obertilliach Porze (Cima Palombino) 	148
		Drei Tage, vier Summits: Auf dem Karnischen Höhenweg 	
Lienzer Dolomiten	28	Untertilliach Gipfelbereich Eggenkofel 	158
	29	Leisach Spitzkofel  	162
	30	Amlach Spitzkofel 	166
	31	Tristach Große Sandspitze  	170
	32	Lavant Große Keilspitze  	174
	33	Nikolsdorf Gipfelbereich Hochstadel  	178
	<b>Ost-West-Durchquerung der Lienzer Dolomiten mit fünf Summits </b>		182
	<b>Ranking der 33 Summits</b>		188