

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Allgemeine Hinweise</b>	6
<b>Die Gebiete im Überblick</b>	9
<b>1 Pfänder, 1064 m</b> Rundtour über den Kanzelfelsen	14
<b>2 Staufeu, 1465 m</b> Teilrunde über Schuttannen	17
<b>3 First und Hohe Kugel, 1645 m</b> Rundtour über den Treietpass	20
<b>4 Hoher Freschen, 2004 m</b> Aus dem Laternser Tal auf dem Garnitzaweg	23
<b>5 Hohes Känzele, 635 m</b> Rundtour von Feldkirch	26
<b>6 Kuhspitze und Hüttenkopf, 1976 m</b> Rundtour über die Tälispitze	28
<b>7 Falvkopf, 1849 m</b> Teilrunde von Blons	32
<b>8 Brüggelekuopf, 1182 m</b> Rundtour über Kaltenbrunnen	34
<b>9 Hochälpelekuopf, 1464 m</b> Rundtour vom Bödele	36
<b>10 Hittisberg, 1328 m</b> Rundtour über den Westgipfel	38
<b>11 Winterstaude und Bullerschkuopf, 1877 m</b> Rundtour über den Tristenkuopf	40
<b>12 Guntenkuopf und Mörzelspitze, 1830 m</b> Teilrunde mit Besuch der Hangspitze	44
<b>13 Kanisflu, 2044 m</b> Über die Feuersteinalpe	48
<b>14 Elsenkuopf und Damülser Mittagsspitze, 2095 m</b> Rundtour mit Hochblanken und Portlahorn	50
<b>15 Steinmandl und Grünhorn, 2039 m</b> Teilrunde durch das Subersachtal	54
<b>16 Güntlespitze und Üntschenspitze, 2135 m</b> Rundtour durch das Schrecksbachtal	59

<b>17 Höferspitze, 2131 m</b>	
Südaufstieg von Schröcken	62
<b>18 Annalper Joch, 1997 m</b>	
Rundtour über die Annalpe	65
<b>19 Hochkünzelspitze, 2397 m</b>	
Nordroute über die Oberschalzbachalpe	68
<b>20 Mohnenfluh, 2542 m</b>	
Von Schröcken auf dem Geislinger Steig	71
<b>21 Zafernhorn, 2107 m</b>	
Rundtour vom Faschinajoch	74
<b>22 Glattmar, 1930 m</b>	
Teirlunde von Stein	76
<b>23 Braunarlspitze, 2649 m</b>	
Rundtour von der Metzgerobelalpe	78
<b>24 Hoher Frassen, 1979 m</b>	
Rundtour aus dem Großen Walsertal	82
<b>25 Rote Wand, 2704 m</b>	
Über die Laguzalpe	84
<b>26 Roggelskopf, 2284 m</b>	
Von Braz auf dem Masonweg	88
<b>27 Warther Horn und Karhorn, 2416 m</b>	
Überschreitung von Nord nach Süd	92
<b>28 Spuller Schafberg, 2679 m</b>	
Rundtour von Lech	96
<b>29 Mahdlochspitze, 2546 m</b>	
Rundtour über den Zürser See	100
<b>30 Erzberg, 2297 m</b>	
Vom Flexenpass	103
<b>31 Westlicher und Östlicher Maroikopf, 2529 m</b>	
Teirlunde über die Alpe Albona	105
<b>32 Zwölferkopf und Davennaspitze, 1881 m</b>	
Von Lorüns über Valleu	108
<b>33 Kreuzjoch und Zamangspitze, 2395 m</b>	
Teirlunde über die Wormser Hütte	111
<b>34 Lobspitze, 2605 m</b>	
Teirlunde aus dem Silbertal	114

<b>35 Grappeskopf, 2206 m</b>	
Über Sasarscha	118
<b>36 Gurtisspitze, 1778 m</b>	
Rundtour von Gurtis	121
<b>37 Naafkopf, 2571 m</b>	
Zweitagestour durch das Gamperdonatal	124
<b>38 Mondspitze und Schillerkopf, 2006 m</b>	
Rundtour über die Furkla-Alpe	129
<b>39 Großer Valkastiel, 2449 m</b>	
Über die Sarotlahütte	132
<b>40 Schesaplana, 2965 m</b>	
Zweitagestour über die Oberzalimhütte	136
<b>41 Saulakopf, 2517 m</b>	
Von Vandans über die Heinrich-Hueter-Hütte	140
<b>42 Tschaggunser Mittagspitze, 2168 m</b>	
Rundtour von Grabs	144
<b>43 Kreuzjoch und Kreuzspitze, 2351 m</b>	
Mit Geißspitze von der Bergstation Golm	147
<b>44 Sulzfluh, 2818 m</b>	
Zweitagestour durchs Gampadelstal	150
<b>45 Riedkopf, 2552 m</b>	
Teilrunde über den Gafiersee	154
<b>46 Vorderberg, 2553 m</b>	
Durch das Vergaldatal	157
<b>47 Madrisella und Heimspitze, 2685 m</b>	
Teilrunde von der Versettlabahn	160
<b>48 Westliche Plattenspitze, 2883 m</b>	
Zweitagestour durchs Garneratal	164
<b>49 Breiter Spitz, 2196 m</b>	
Vom Kops-Stausee	167
<b>50 Hohes Rad, 2934 m</b>	
Durch das Ochsental	169
<b>Stichwortverzeichnis</b>	172
<b>Impressum</b>	176