

Inhalt

Vorwort	8
Einführung: Die Alpen	10
Ein weites Feld 10	
Lang, lang ist's her	11
Eisige Zeiten 11 · <i>Fünfhundert Millionen Jahre auf einen Blick</i> 11	
Lebendige Natur	12
Was da so kreucht und fleucht 12 · Ein paar Alpenbewohner, vierbeinige und andere 12 · <i>Schwammerl</i> 12 · Bunte kleine Sehenswürdigkeiten 13	
Straßen, Wege	14
Wanderwege 14 · Wohin des Weges? 14 · Gesicherte Steige 14 <i>Muß es wirklich das Auto sein?</i> 14 · Unheiliges Erbe 15 Fernwanderwege 15 · Gute Nacht, bonne nuit! 15 · Naturparks 15 · <i>Einige der wichtigsten Naturparks der Alpen</i> 15	
Gehen wir wandern!	16
Fehlt noch was? 16 · Richtig wandern 16 · Mit Kindern unterwegs 16 · Sonne oder Regen? 17 · Alpines Notsignal 17 Ein Wort zum Umweltschutz 17 <i>Grün – Blau – Rot: Die Schwierigkeitsskala</i>	17

2000 Wandertage In den Alpen

Zwischen Bodensee und Wien	18
-----------------------------------	----

Vorarlberg	19
Vom Bodensee bis zum Silvrettaeis	
► ALLE TOUREN	
Bregenzerwald	20
Rheingau, Walgau, Montafon	21
► FAVORITEN <i>Die Rätikon-Höhenwege</i> 23 · Kanisfluh 23 Braunarlspitze 23 · Spusagang 24 · Schweizer Lücke 24	

Das Allgäu 25**Grauer Fels über grünen Wiesen****► ALLE TOUREN 26**

- **FAVORITEN** Hoher Ifen 28 · *Laufbacher Eck* 28
Landsberger Hütte – Rauhorn 28 · *KulturLand-
schaftsWeg Hindelang* 28

Das Lechtal 29**Wilde Gipfel über (noch) ungezähmtem Fluß****► ALLE TOUREN 30**

- **FAVORITEN** Thaneller 32 · Kogelseespitze 32
Der »Lechtaler Höhenweg« 32

Rund um Landeck 33**Zwischen Arlberg und Reschenpaß****► ALLE TOUREN 34**

- **FAVORITEN** Jamtal 36 · Goldseen und Bergkastlspitze 36

Imst, Pitz- und Ötztal 37**Vom grünen Inntal zu den Gletschern
des Alpenhauptkamms****► ALLE TOUREN**

- Imst 38
Pitztal 38
Ötztal 39

- **FAVORITEN** Imster Höhenweg 41 · Cottbuser Höhen-
weg und Fuldaer Höhenweg 41 · Panoramaweg Tiefen-
bach-Vent 41

Werdenfelser Land 42**Im Bann der Zugspitze****► ALLE TOUREN 44**

- **FAVORITEN** Hennenkopf 46 · Schellschlicht 46
Höllental 46 · Von Hütte zu Hütte 46

Stubai & Wipptal 47**Von der Tiroler Landeshauptstadt bis
zum Zuckerhütl****► ALLE TOUREN**

- Sellrain 48
Stubaital 48
Wipptal 49

- **FAVORITEN** Mairspitze 50 · *Der Stubaier Höhen-
weg* 50 · Kirchdachspitze 51 · Obernberger Tribulaun 51
Der Habicht 51

Isarwinkel & Mangfallgebirge 52**Balkone am Alpenrand****► ALLE TOUREN**

- Walchenseeberge, Isarwinkel 54
Tegernseer, Schlierseer & Bayrischzeller Berge 55

- **FAVORITEN** Heimgarten 57 · Benediktenwand 57
Risserkogel 57 · Wendelstein 57

Karwendel, Rofan 59**Lange Täler und hohe Wände****► ALLE TOUREN**

- Karwendel 60
Achensee, Rofan 61

- **FAVORITEN** Falkenhütte und Steinfalk 62 · Schöttel-
karspitze 63 · Freiungen-Höhenweg 63 · Guffert 63
Bike und Hike 63

Das Zillertal 64**Kontraste zwischen Inn und Alpenhauptkamm****► ALLE TOUREN 66**

- **FAVORITEN** Gamshütte – Wildschrofen 68
Hoher Riffler 68 · *Berliner Höhenweg* 68

**Berchtesgadener & Chiemgauer
Alpen 69****Bayerische Bilderbuchlandschaften****► ALLE TOUREN**

- Chiemgauer Alpen 70
Berchtesgadener Alpen 71

- **FAVORITEN** Hochstaufen und Zwiesel 72 · Gotzenalm 72

**Kaiser, Loferer Steinberge
und Kitzbüheler Alpen 73****Grauer Fels oder grüne Wiesen: der Tiroler Osten****► ALLE TOUREN**

- Kaisergebirge 74
Loferer Steinberge 74
Kitzbüheler Alpen 75

- **FAVORITEN** Hintere Goinger Halt 76 · Loferer Stein-
berge 76 · Großer Rettenstein 77 · Wildseeloder und
»Fieberbrunner Höhenweg« 77 · *Wilder-Kaiser-Steig* 77

Der Pinzgau & Saalfelden 78**Grasberge, Steinberge und Tauerneis****► ALLE TOUREN**

- Pinzgau 80
Rund um Saalfelden 81

- **FAVORITEN** Krimmler Wasserfälle und Tauernhaus 82
Naturfreundehaus und Tauerngold-Rundwanderweg 82
Pinzgauer Spaziergang 82

Der Pongau	83
Zwischen Tauernkamm und Hochkönig	
► ALLE TOUREN	84
► FAVORITEN Hoher Tauern 86 · Hochkönig 86 Rauchheck 86 · <i>Von Alm zu Alm im Großarlal 86</i>	

Das Salzkammergut	87
Postkartenidylle zwischen Mondsee und Dachstein	
► ALLE TOUREN	
Westliches Salzkammergut	88
Steierisches Salzkammergut	90
► FAVORITEN Sparber 91 · Brennerin 91 · Rund um den Gosaukamm 91 · Heilbronner Kreuz 92 · Trisselwand 92 <i>Hallstatt – ein geschichtsträchtiger Ort 92</i>	

Oberes Ennstal	93
Dachstein und Niedere Tauern	
► ALLE TOUREN	
Dachstein	94
Niedere Tauern	95
► FAVORITEN Hofpürglhütte und Rötelsstein 96 Grimming 96 · Großer Bösenstein 96 · <i>Von Hütte zu Hütte durch die Niederen Tauern 96 · Hoher Dachstein 96</i>	

Pyhrn-Eisenwurzen, Ybbstaler Alpen	97
Ganz vorn – oder weit hinten?	
► ALLE TOUREN	98
► FAVORITEN Warscheneck 100 · Ötscher 100 <i>Nationalpark Kalkalpen 100</i>	

Gesäuse und Hochschwab	101
Berge zwischen Pyhrnpaß und Steirischem Seeberg	
► ALLE TOUREN	
Ennstaler Alpen	102
Hochschwab	103
► FAVORITEN Wasserfallweg und Planspitze 104 Pfaffenstein 104 · Hochschwab 104 · <i>Gesäusehütten- Rundwanderweg 104</i>	

Wiener Hausberge	105
Rax, Schneeberg & Co	
► ALLE TOUREN	106
► FAVORITEN Herminensteig 108 · Großes Höllental 109 Schneealpe 109 · <i>Semmering-Bahnwanderweg 109</i>	

Zwischen Graz und Comer See 110

Im Südosten der Alpen	111
Höhen zwischen dem Grazer Bergland und den Gurktaler Alpen	
<i>Lavanttaler Höhenweg</i>	111

► ALLE TOUREN	112
Lungau, Nockberge & Maltatal	113
Schroffe Tauerngipfel und runde »Nocken«	
► ALLE TOUREN	
Lungau, Nockberge	114
Maltatal	115
► FAVORITEN Preber 116 · Wintertaler Nock 116 <i>Zwischenelendscharte 116 · Nationalpark Nockberge 116</i>	

Kreuzeckgruppe & Gailtaler Alpen	117
Zwischen Möll-, Drau- und Gailtal	
► ALLE TOUREN	
Gailtaler Alpen	118
Kreuzeck	119
► FAVORITEN Reißkofel 120 · Polinik 120 <i>Das Kreuzeck-Trekking 120</i>	

Vom Ankogel zum Großglockner ..	121
Berge und Täler südlich des Alpenhauptkamms	
► ALLE TOUREN	122
► FAVORITEN Hindenburghöhe 124 · Alpinsteig 124 Salmhütte 124 <i>Tauern-Höhenweg 124</i>	

Osttirol 125**Dolomitzacken und Tauerneis****► ALLE TOUREN**

Lienzer Dolomiten, Drautal 126

Schoberggruppe, Deferegger Alpen, Tauern 127

► FAVORITEN Rudl-Eller-Weg und Karlsbader Hütte 130

Schleinitz 130 · Glorer Hütte – Stüdlhütte 130

Prägratener Höhenweg 131 · *Lasörling-Höhenweg* 131**Karawanken & Steiner Alpen 132****Berge zwischen Klagenfurter Becken und Savetal****► ALLE TOUREN**

Karawanken 134

Steiner Alpen 135

► FAVORITEN Uschowa-Felsentore 136 · Hochstuhl 136*Karawankenwanderweg* 136**Die Julischen Alpen 137****Hinter den sieben Bergen****► ALLE TOUREN**

Julijske Alpe (Slowenien) 138

Alpi Giulie (Italien) 139

► FAVORITEN Das Sieben-Seen-Tal 141 · Bovški Gamso-vec 141 · *Von Hütte zu Hütte* 141 · Jôf di Montasio 142Via Alta 142 · *Slowenische Bergtransversale* 142**Die Karnischen Alpen 143****Karnischer Hauptkamm und Berge der Càrnia****► ALLE TOUREN**

Karnischer Hauptkamm 144

Karnische Alpen, Voralpen 145

► FAVORITEN Roßkofel 148 · Hoher Trieb 148

Rund um den Monte Ciavenis 148 · Sentiero Corbellini 149

Der Karnische Höhenweg 149**Südseite des Alpenhauptkamms .. 150****Stubai und Zillertaler Alpen, Rieserfernergruppe****► ALLE TOUREN**

Sterzing und Umgebung 152

Pfundner Tal, Tauferer-Ahrntal 153

Antholzer Tal, Gsieser Tal 155

► FAVORITEN Pflerscher Höhenweg 156 · Kellerbauer-weg 156 · *Bergbau am Schneeberg und im Ahrntal* 156

Waldner See und Rauhkofel 157 · Vegetationsweg 157

Pfundnerer Höhenweg 157**Die Dolomiten 158****Traumberge zwischen Eisack und Piave****Südtiroler Dolomiten 160****► ALLE TOUREN**

Latemar, Rosengarten, Grödner Berge, Villnöß 160

Gadertal/Hochabtei, Pragser und Sextener Dolomiten .. 162

► FAVORITEN Rifugio Torre di Pisa 165 · Rosengarten-

runde 166 · Col de la Pieres 166 · Heiligkreuzkofel 166

Hochalpenkopf 166 · Drei-Zinnen-Hütte – Zsigmondy-

hütte 167 · *Dolomiten-Höhenwege* 167**Belluneser und Trientiner****Dolomiten 168****► ALLE TOUREN**

Piavetal, Ampezzaner Dolomiten 168

Zoldano, Cordèvole 169

Fassatal, Pala 172

► FAVORITEN Sentiero Bonacossa 174 · Rund um die

Drei Zinnen 174 · Rund um die Tofana di Rozes 175

Rund um den Monte Pelmo 175 · Piz Boè 175 · Passo

Pradidali – Passo di Ball 176

Fleimstaler & Vicentiner Alpen 177**Zwischen Dolomiten und Poebene****► ALLE TOUREN**

Fleimstaler Alpen 178

Vicentiner Alpen 179

Pasubio, Monti Lessini 180

► FAVORITEN Sasso Rotto 181 · Val Scura 181

Bondone 181 · Becco di Filadonna 182 · Strada

delle Gallerie 182 · *Translagorai* 182**Täler & Berge um Bozen und Meran 183****Von den Gletschergipfeln des Nordens zu den Weinbergen des Unterlands****► ALLE TOUREN**

Sarntaler Alpen, Meran, Ulten 184

Unterland 186

► FAVORITEN Kassianspitze 188 · Spronser Seen-platte 188 · *Die Sarntaler »Hufeisentour«* 188Hasenöhl 189 · Gantkofel 189 · *Meraner Höhen-**weg* 189**Vinschgau 190****Uralties Kulturland zwischen Ortler und Ötztaler Alpen****► ALLE TOUREN**

Untervinschgau 192

Obervinschgau 193

► FAVORITEN Meraner Höhenweg 195

Hintere Schöntaufspitze 195 · St. Martin im

Kofel 195 · Piz Lat 196

Ortler, Adamello-Presanella und Brenta 197**Gletscherberge und Dolomitzinnen****► ALLE TOUREN 198****► FAVORITEN** Baita Rododendro 201 · Waalwege im

Val Tovel 201 · Sella del Montòz 202 · Passo dei Pozzi 202

Giro dei Cinque Laghi 202 · Rifugio Brentei 202

Gardasee 203**Berge rund um den Benacus****► ALLE TOUREN 204****► FAVORITEN** Monte Cadria 206 · Cima SAT 206

Monte Altissimo di Nago 206

Das Veltlin 207

Unbekanntes Tal zwischen den höchsten Gipfeln der Ostalpen

- ALLE TOUREN 208
- FAVORITEN Bivacco Molteni 210 · Rifugio Pizzini 210
Alta via della Valcamonica 210

Bergamasker Alpen 211

Berge und Täler zwischen Adamello und Grigne

- ALLE TOUREN 212
- FAVORITEN Passo del Cristallo 214 · Monte Alben 214
Grotta dei Pagani 214 · *Sentiero delle Oróbie* 214 · *Alta via dell'Adamello* 214

Rund um den Comer See 215

Von der Brianza bis zum Splügenpaß

- ALLE TOUREN 216
- FAVORITEN Grignetta 218 · Monte Legnone 219
Piz Spadolazzo 219

Zwischen Bodensee und Riviera 220

Berge zwischen Bodensee & Pizol 221

Appenzell, Obertoggenburg, Walensee, St. Galler Rheintal und Liechtenstein

- ALLE TOUREN 222
- FAVORITEN Hoher Kasten – Fälensee 225 · Säntis 225
Fünf-Seen-Wanderung 226 · Fürstensteig – Drei Schwestern 226 · *Toggenburger Höhenweg* 225

Nord- und Mittelbünden 227

Täler und Berge zwischen Prättigau und Hinterrhein

- ALLE TOUREN
 - Prättigau, Davos 228
 - Rund um Chur, Arosa 229
 - Albula, Oberhalbstein 230
 - Thusis, Rheinwald 230
 - Flims, Oberland 231
- FAVORITEN Falknis 233 · Über den Fergenkamm 233
Senda Sursilvana 233 · Tälifurgga 234 · Ruinaulta 234
Panixer Talschlußwanderung 234

Das Engadin 235

Traumlandschaft zwischen Silvretta und Bernina

- ALLE TOUREN
 - Unterengadin, Val Müstair 236
 - Oberengadin, Puschlav, Bergell 237
- FAVORITEN Lai Blau 239 · Murtèrgrat 239
Val Mora 239 · Coazhütte 239 · Piz Lunghin 240

Das Glarnerland 241

Vom Walensee zum Tödi

- ALLE TOUREN 242
- FAVORIT Fridolinshütte – Ochsenstock 243

Zentralschweiz 244

Vom Vierwaldstätter See bis zum Gotthard

- Der »Weg der Schweiz«* 245
- ALLE TOUREN 246
- FAVORITEN Großer Mythen 249 · Rigi Hochflue 249
Vier-Seen-Wanderung 250 · Brienzer Rothorn 250

Das Tessin 251

Vom Luganer See bis hinauf zum Alpenhauptkamm

- ALLE TOUREN
 - Sotto Ceneri 252
 - Sopra Ceneri 252
- FAVORITEN Monte San Salvatore – Morcote 255
Üsser See 255 · Capanna Cadlimo – Val Piora 256
Strada Alta 256

Berner Oberland 257

Eiger, Mönch und Jungfrau

- ALLE TOUREN
 - Haslital, Brienzer See 258
 - Lütschinentäler 259
 - Thuner See, Kander- und Engstligental 260
 - Simmental, Saanenland 261
- FAVORITEN Furtwangsattel 262 · Faulhorn 262
Hockenhorn 263 · First 263 · *Simmentaler Hausweg* 263
Ammertenspitze 264 · *Hintere Gasse* 264

Das Wallis 265

Vom Rhonegletscher zum Genfer See

► ALLE TOUREN

Goms, Aletsch, Simplon	266
Vispertäler	267
Lötschental, Val d'Anniviers	268
Montana, Val d'Hérens	270
Rund um Martigny	270

- **FAVORITEN** Aletschwald – Märjensee 272
 Höhenweg Grächen – Zermatt 272 · Baltschiedertal 272
 Cabane des Aiguilles Rouges 273 · Dent de Morcles 273
Stockalperweg 273

Lago Maggiore & Valli d'Ossola ... 274

Vom »Lago mediterraneo« ins eisige Hochgebirge

<i>Solo per esperti: der Sentiero Bovè</i>	275
--	-----

► ALLE TOUREN

Lago Maggiore	276
Valli d'Ossola, Val Sesia	276

- **FAVORITEN** Cima Sasso 278 · Pizzo Castello 278

Das Aostatal 279

Zwischen Walliser Alpen, Mont Blanc und Gran Paradiso

► ALLE TOUREN

Walliser Alpen	280
Mont Blanc, Grajische Alpen	281
Gran Paradiso	282

- **FAVORITEN** Testa Grigia 283 · *Burgenwandern im Aostatal* 283 · Monte Zerbion 284 · Mont Chétif 284
 Col Lauson 284 · *Alta via No. 1* 284

Die Piemonteser Alpen 285

Täler und Berge zwischen Gran Paradiso und Ligurischen Alpen

► ALLE TOUREN

Cottische Alpen	286
Seealpen, Ligurische Alpen	288

- **FAVORITEN** Rocciamelone 289 · Colle della Cavalla 290 · Monte Scaletta 290 · Rifugio Questa – Colle del Valasco 290 · Lago Bianco – Rifugio Pagari 290
Sentiero Roberto Cavallero 290

Hochsavoyen 292

Vom Genfer See zum Mont Blanc

► ALLE TOUREN 294

- **FAVORITEN** Roc d'Enfer 296 · Grand Balcon 296
 La Belle Etoile 296 · *Tour du Mont Blanc* 296

Täler und Berge in Savoyen 297

Chambéry, die Tarentaise und die Maurienne

► ALLE TOUREN

Rund um Chambéry, Albertville, Beaufortin	298
Tarentaise	298
Maurienne	298

- **FAVORITEN** Croix du Nivolet 300 · Lancebranlette 300
Für Gipfelstürmer 300

Rund um Grenoble 301

Vom Chartreuse-Massiv bis zur Meije

► ALLE TOUREN

Chartreuse, Belledonne	302
Oisans	302
Dévoluy, Trièves	303
Vercors	303

- **FAVORITEN** Tête de la Maye 304 · Rund um den Mont Aiguille 304 · *La Grande Traversée du Vercors* 304

Alpes du Sud 305

Von Briançon bis zu den Seealpen

► ALLE TOUREN

Briançonnais, Queyras	306
Rund um Gap	307
Ubaye	307
Rund um Digne, Verdon	308
Seealpen	309

- **FAVORITEN** Sommet du Charra 310 · Mortice Nord 310 · Sentier Martel 311 · Mont Pelat 311 · Vallée des Merveilles 312

Register 313