

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
<i>1200 Jahre im Zeichen des Adlers</i>	10
Touristische Hinweise	12
<i>Übersichtskarte Arnoweg</i>	14
Abschnitt 1 – Kalkberge West	16
1 Hohensalzburg – Zeppezauer-Haus	18
2 Zeppezauer-Haus – Marktschellenberg	23
3 Marktschellenberg – Hallein	26
4 Hallein – Golling	29
5 Golling – Königssee	35
6 Königssee – Ingolstädter Haus	38
7 Ingolstädter Haus – Hirschbichl	43
8 Hirschbichl – Lofer	45
Variante Loferer Alm	48
9 Lofer – Schmidt-Zabierow-Hütte	50
10 Schmidt-Zabierow-Hütte – Weißbach	51
11 Weißbach – Passauer Hütte	55
12 Passauer Hütte – Saalfelden	57
Variante Hochkönig West	59
Zustieg von Werfen I	62
Variante Hochkönig Ost	65
Zustieg von Werfen II	67
Zustieg von Werfen III	70
Abschnitt 2 – Pinzgauer Grasberge	72
13 Saalfelden – Statzer-Haus	74
14 Statzer-Haus – Zell am See	78
15a Zell am See – Pinzgauer Hütte	80
15 Pinzgauer Hütte – Bürgl-Hütte	82
16 Bürgl-Hütte – Resterhöhe	86
17 Resterhöhe – Steineralm	89
18 Steineralm – Krimml	92
Variante Salzachursprung I	94
Variante Salzachursprung II	96
Abschnitt 3 – Die Keesberge	98
19 Krimml – Warnsdorfer Hütte	102
Variante Reichenspitzgruppe	108
<i>Natur Sich Selbst Überlassen</i>	111

20	Warnsdorfer Hütte – Kürsinger-Hütte	112
21	Kürsinger-Hütte – Neukirchen a. Grv.	115
22	Neukirchen a. Grv. – Neue Thüringer Hütte	119
23	Neue Thüringer Hütte – Neue Fürther Hütte	122
24	Neue Fürther Hütte – St. Pöltner Hütte	124
25	St. Pöltner Hütte – Rudolfshütte	126
	Variante Vitalisweg	130
26	Rudolfshütte – Fürther-Moar-Alm	132
27	Fürther-Moar-Alm – Kaprun	136
28	Kaprun – Gleiwitzer Hütte	140
29	Gleiwitzer Hütte – Trauner Alm	143
30	Trauneralm – Glocknerhaus	146
31	Glocknerhaus – Heiligenblut	149
32	Heiligenblut – Zittel-Haus	153
33	Zittel-Haus – Bad Gastein	157
	Zustieg Rauriser Tal	162
Abschnitt 4 – Gras- und Nockberge		164
34	Bad Gastein – Hüttschlag	166
35	Hüttschlag – Tappenkarseehütte	170
36	Tappenkarseehütte – Stickler Hütte	172
37	Stickler Hütte – Muhr	173
38	Muhr – Katschberghöhe	177
39	Katschberghöhe – Bonner Hütte	180
	Zustieg von Mauterndorf	182
40	Bonner Hütte – Dr.-Josef-Mehrl-Hütte	185
41	Dr.-Josef-Mehrl-Hütte – Ramingstein	188
42	Ramingstein – Tamsweg	191
Abschnitt 5 – Niedere Tauern		194
43	Tamsweg – Wildbachhütte	196
44	Wildbachhütte – Landawirsee-Hütte	200
45	Landawirsee-Hütte – Keinprecht-Hütte	203
46	Keinprecht-Hütte – Ignaz-Mattis-Hütte	205
47	Ignaz-Mattis-Hütte – Seekarhaus	206
48	Seekarhaus – Zauchensee	208
	Variante Mosermandl	212
49	Zauchensee – Radstadt	216
	Bräuche – Strategien des Überlebens	219
Abschnitt 6 – Kalkberge Ost		220
50	Radstadt – Filzmoos	221
51	Filzmoos – Annaberg	224

52 Annaberg – Laufener Hütte	228
53 Laufener Hütte – Abtenau	230
Abschnitt 7 – Voralpen	232
54 Abtenau – Trattbergalm	234
55 Trattbergalm – Genneralm	237
56 Genneralm – Fuschl am See	239
Zustieg von Salzburg I.	242
Zustieg von Salzburg II.	246
57 Fuschl am See – Thalgau	250
58 Thalgau – Irrsdorf	252
Abschnitt 8 – Alpenvorland	256
59 Irrsdorf – Mattsee	258
60 Mattsee – Michaelbeuern	261
61 Michaelbeuern – Arnsdorf	263
62 Arnsdorf – Nußdorf	266
63 Nußdorf – Salzburg	269
Stichwortverzeichnis	276