

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	4	
<b>Dieses Buch will benützt sein</b>	5	
<b>1 Dauphiné</b> Im »Karakorum Europas«	8	
<b>2 Route Maurienne</b>	14	
Traversée der westlichen Grajischen		
<b>3 La Poule – das Huhn</b> Eine Runde im Vanoise-Nationalpark	18	
<b>4 Östliche Grajische Alpen</b> Durch den Gran-Paradiso-Nationalpark	22	
<b>5 Penninische Alpen</b> Stille »Grande Haute Route Valdôtaine«	26	
<b>6 Walliser Alpen</b> Die klassische Haute Route	32	
<b>7 Berner Alpen</b> Quer durch den höchsten Teil des Oberlandes	40	
<b>8 Swiss Glacier</b> Panoramataour durch die Gletscherwelt rund um Innertkirchen	44	
<b>9 Urner Alpen</b> Rundtour im Herzen der Schweizer Alpen	52	
<b>10 Route Soleil</b> Von Realp bis ins Saastal	58	
<b>11 Glarner Alpen</b> Ein Skiweg vom Tödi zum Oberalpstock	64	
<b>12 Tessiner Haute Route</b> Von den Rheinquellen in die Sonnenberge	68	
<b>13 Engiadina</b> Kreuz und quer durch die Albulaalberge	74	
<b>14 Bernina-Umfahrung</b> Mit Ski durch den »Festsaal der Alpen«	80	
<b>15 Silvretta</b> Bekanntes Skithema mit Variationen	84	
<b>16 Rätikon</b> Steile Käse zwischen sonnigem Kalkfels	90	
<b>17 Ötztaler Alpen</b> Sieben Tage im großen Eis	94	
<b>18 Sellrain-Express</b> Von der Axamer Lizum ins Kühtai und ins Inntal	100	
<b>19 Stubaier Alpen</b> Klangvolle Gipfel und große Abfahrten	105	
<b>20 Ortlergruppe</b> Durch das Reich von König Ortler	110	
<b>21 Bergamasker Alpen</b> Einsamer Weg durch die Alpi Orobie	118	
<b>22 Sarntaler Alpen</b> Und zur Nachspeise Speck mit Rotwein	122	
<b>23 Nördliche Dolomiten</b> In sechs Tagen von Gröden nach Sexten	126	
<b>24 Tuxer Alpen</b> Ein Gesellenstück für Skidurchquerer	132	
<b>25 Zillertaler Alpen</b> Extremtour zwischen Olperer und Reichenspitze	136	
<b>26 Kitzbüheler Alpen</b> Eine Serie idealer Tourenberge zwischen Alpbach und Fieberbrunn	142	
<b>27 Kaiserexpress</b> Extremtour fürs Wochenende	148	
<b>28 Der Tauernweg</b> Auf dem Dach der Ostalpen	152	
<b>29 Die Große Reibn</b> Drei Tage in den Berchtesgadenern	158	
<b>30 Niedere Tauern</b> Eine komfortable Skidurchquerung in der Steiermark	162	