

Inhalt

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