

Inhalt

Vorwort	5
Allgemeines	10
Anforderungen	12
Tourenauswahl	18
Alpine Gefahren	22
Ausrüstung	30
Verpflegung und Trinkwasser	38
Unterkunft	42
Orientierung unterwegs	48
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	49
Notfall	54
Naturverträglich unterwegs/Leave no trace	56
Unterwegs mit Hund	62
Vorbereitungen auf alpine Hüttentouren	66
Alpine Herausforderungen mit Hund	74
Erste Hilfe unterwegs	82
Einreisebestimmungen und Prophylaxe	90
1 Durch die Allgäuer Alpen	
Von Reutte nach Pfronten	96
2 Zugspitze	
Durch das Reintal	102
3 Durch die Kitzbüheler Alpen	
Von Kirchberg nach Hopfgarten	106
4 Um den Königssee	
Von St. Bartholomä bis zur Saletalm	114
5 Im Toten Gebirge	
Von Bad Mitterndorf nach Wörschach	118
6 Tauernhöhenweg	
Von Sportgastein nach Mallnitz	124
7 Durch die Schobergruppe	
Vom Glocknerhaus nach Putschall	132
8 An der Soča entlang	
Von Kranjska Gora nach Cividale del Friuli auf dem Alpe-Adria-Trail	140
9 Durch die Tuxer Alpen	
Von Juns nach Lanersbach	152
10 Stubaier Höhenweg	
Von der Grawaalm nach Falbeson	156
11 Hoch über dem Ötztal	
Von Gries ins Windachtal	162
12 Ötztal-Trek	
Rundtour hoch über Sölden	168

13	Meraner Höhenweg	178
	Um die Texelgruppe	
14	Überquerung der Sarntaler Alpen	188
	Von Brixen nach Meran	
15	Pfunderer Höhenweg	196
	Von Sterzing nach Bruneck	
16	Um die Drei Zinnen	206
	Von Misurina nach Sexten	
17	Große Dolomiten-Runde	212
	Zwischen Marmolata und Civetta	
18	Sella-Überquerung	230
	Auf den Piz Boè	
19	Rosengarten-Langkofel-Tour	234
	Von Karersee zum Sellajoch	
20	Drei-Seen-Runde um den nördlichen Gardasee	242
	Von Limone nach Malcesine	
21	Durch den stillen Adamello	252
	Hoch über dem Val di Giudicarie	
22	Im Nationalpark Stilfser Joch	262
	Von Bormio um den Monte Confinale	
23	Bernina-Tour	268
	Um den Piz Bernina	
24	Prättigauer Höhenweg	282
	Von Landquart nach Klosters	
25	Via dei Monti Lariani	290
	Am Westufer des Comer Sees	
26	Über dem Valle Maggia	302
	Von Prato zum Lago Maggiore	
27	Im Bann des Matterhorns	312
	Rundtour um Zermatt	
28	Im Berner Oberland	318
	Hoch über Grindelwald	
	Stichwortverzeichnis	322
	Danksagung	327