

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