

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Allgemeine Hinweise</b>	6
<b>Touristische Informationen</b>	12
<b>Die Berggebiete im Überblick</b>	14
► 1 <b>Messelinkogel und Hochgasser, 2922 m</b> Rundtour am Felbertauern	22
► 2 <b>Neue Prager Hütte, 2782 m</b> Über den Gletscherweg Innergletsch	26
► 3 <b>Wildenkogel, 3021 m</b> Große Überschreitung aus dem Matreier Tauerntal	29
► 4 <b>Raneburger See, 2272 m</b> Vom Weiler Berg über die Raneburger Alm	32
► 5 <b>Badener Hütte, 2608 m</b> Über den Gaßla-Anda-Weg	34
► 6 <b>Ochsenbug, 3007 m</b> Routenkombination vom Strumerhof nach Virgen	38
► 7 <b>Venediger-Höhenweg</b> Von Hütte zu Hütte über dem Virgental	42
► 8 <b>Virger Almwanderung</b> Über Boden-, Schmiedler- und Gottschaunalm	48
► 9 <b>Kreuzspitze, 3155 m, und Sajatköpfe</b> Von Bichl über die Neue Sajathütte	50
► 10 <b>Defreggerhaus, 2962 m</b> Durchs Dorfertal via Johannishütte	54
► 11 <b>Wiesbauerspitze (Mullwitzkogel), 2767 m</b> Aus dem Umbaltal	57
► 12 <b>Alpenkönigroute</b> Über Schinakel, Quirlsattel und Hochkarscharte	60
► 13 <b>Gletscherweg Umbalkees</b> Bis zur Kleinen Philipp-Reuter-Hütte	64
► 14 <b>Bergerkogel, 2656 m</b> Überschreitung von Prägraten	67
► 15 <b>Lasörling, 3098 m</b> Durchs Mullitztal und Glauret	70

► 16	<b>Zupalkogel (Griften) – Donnerstein, 2725 m</b> Mit Legerle und Speikboden	73
► 17	<b>Lasörling-Höhenweg</b> Hüttentrekking von Matrei bis ins Umbaltal	76
► 18	<b>Großer Zunig, 2776 m</b> Überschreitung mit Abstieg via Arnitzsee	84
► 19	<b>Bretterwandspitze, 2887 m</b> Über Edelweißwiesen und Bunzkögele	87
► 20	<b>Rund um die Blauspitze</b> Über das Kals-Matreier Törl	90
► 21	<b>Silesia-Höhenweg und Kendlspitze, 3085 m</b> Nabelpunkt Sudetendeutsche Hütte	92
► 22	<b>Erzherzog-Johann-Hütte (Adlersruhe), 3454 m</b> Vom Lucknerhaus über die Stüdlhütte	97
► 23	<b>Kasteneck, 2821 m</b> Zwischen Peischlachtörl und Glorer Hütte	100
► 24	<b>Böses Weibl, 3121 m</b> Große Rundtour von Oberlesach	102
► 25	<b>Deferegger Riegel, 2729 m – Rotes Kögele</b> Überschreitung aus dem Defereggental	105
► 26	<b>Gritzer Hörndl, 2631 m</b> Von der Speikbodenhütte	108
► 27	<b>Neue Reichenberger Hütte, 2586 m</b> Über den Rudolf-Kauschka-Weg	110
► 28	<b>Seespitze, 3021 m</b> Von Erlsbach über den Oberseitsee	113
► 29	<b>Jagdhäusalm, 2009 m</b> Durchs Tal der jungen Schwarzach	116
► 30	<b>Lenkstein, 3236 m</b> Aus dem Patscher Tal	118
► 31	<b>Almerhorn, 2986 m</b> Vom Staller Sattel	122
► 32	<b>Ragötzllenke, 2492 m</b> Von der Brunnalm zur Alpe Stalle	124
► 33	<b>Regenstein, 2891 m</b> Pfiffige Rundtour von der Bloshütte	126

► 34	<b>Hoher Prijakt, 3064 m</b> Über die Hochschoberhütte	129
► 35	<b>Pustertaler Almweg</b> Rund um das Wilfernalmtal	132
► 36	<b>Gumriaul, 2918 m</b> Über Ascher und Anraser See	135
► 37	<b>Hochgrabe, 2951 m</b> Von der Volkzeiner Hütte	138
► 38	<b>Rote Spitze, 2956 m</b> Villgrater Normalweg von der Oberstalleralm	140
► 39	<b>Toblacher Pfannhorn, 2663 m</b> Überschreitung von Kalkstein aus	143
► 40	<b>Gatterspitze, 2430 m</b> Mit Schleife zur Obstanserseehütte	146
► 41	<b>Karnischer Höhenweg</b> Zwischen Porzehütte und Sillianer Hütte	148
► 42	<b>Porze, 2599 m</b> Klettersteig-Überschreitung	154
► 43	<b>Gailtaler Höhenweg – Golzentipp, 2317 m</b> Über den Dorfberg	157
► 44	<b>Eggenkofel, 2590 m</b> Überschreitung zwischen Haupt- und Westgipfel	160
► 45	<b>Spitzkofel, 2718 m</b> Via Kerschbaumer- und Hallebachtal	164
► 46	<b>Schleinitz, 2905 m</b> Klettersteig über die Sattelköpfe	168
► 47	<b>Glödis, 3206 m</b> Über den Klettersteig am Südostgrat	171
► 48	<b>Schober-Hüttenrunde</b> Wangenitzsee-, Lienzer und Hochschoberhütte	174
► 49	<b>Dreitörlweg</b> Mit Zustieg über den Zabarotsteig	180
► 50	<b>Ziethenkopf, 2484 m</b> Überschreitung zum Ederplan	184
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	188
	<b>Impressum</b>	192