

Inhalt

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

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

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