

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort	3
	Übersichtskarte	6
	Top-Touren	8
	Zum Gebrauch des Buches	10
	Schwierigkeitskategorien	10
	Symbole	12
	GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
	Süd- und Osttiroler Pustertal	18
	1 7.00 h Wilde Kreuzspitze, 3132 m	24
	2 6.30 h Wurmaulspitze, 3022 m	27
	3 6.00 h Seefeldspitze, 2715 m	30
TOP	4 6.20 h Östlicher Hochwart, 3068 m	33
	5 4.30 h Bärenaler Spitze, 2450 m	36
	6 6.30 h Magerstein, 3273 m	38
	7 7.15 h Schneebuger Nock, 3358 m	42
	8 5.15 h Merbjoch, 2828 m	44
	9 6.30 h Untere Rötspitze, 3289 m	46
	10 5.45 h Ahrner Kopf, 3051 m	50
	11 5.00 h Schientalkopf, 2773 m	52
	12 5.00 h Dreiecker, 2892 m	54
	13 5.15 h Löffelspitze 3009 m	56
TOP	14 7.30 h Schwarzenstein, 3369 m	59
	15 6.00 h Fünfte Hornspitze, 3109 m	62
	16 4.15 h Henne (Gorner Berg), 2475 m	65
	17 5.00 h Speikboden, 2517 m	67
	18 6.30 h Hoher Weißzint, 3370 m	71
	19 6.30 h Großer Mösele, 3480 m	74
	20 4.30 h Eisbrugspitze, 2787 m	76
	21 5.00 h Rote Wand, 2818 m	78
	22 4.45 h Hinterbergkofel, 2727 m	80
	23 4.15 h Hoher Mann, 2593 m	83
TOP	24 4.30 h Rotlahner, 2748 m	86
	25 3.40 h Toblacher Hochhorn, 2623 m	88
	26 4.00 h Hochrast, 2436 m	90
	27 3.10 h Marchkinkele, 2545 m	92
TOP	28 3.10 h Pürglesgungge, 2500 m	95
	29 4.00 h Kreuzspitze, 2624 m	98
	30 5.00 h Rotes Kinkele, 2763 m	100
	31 5.00 h Regenstein 2891 m	102
	32 3.40 h Gabesitten, 2665 m	104
	33 2.30 h Dorfberg, 2114 m	106
TOP	34 3.40 h Golzentipp, 2317 m	108

35	3.00 h	Steinrastl, 2184 m	110
36	4.00 h	Hoher Börsing, 2324 m	112
37	5.00 h	Große Kinigat, 2689 m	114
38	3.45 h	Roteck, 2390 m	117
TOP 39	4.30 h	Sextner Stein, 2539 m	120
40	6.00 h	Rund um die Drei Zinnen	124
41	3.30 h	Strudelkopf, 2307 m	128
TOP 42	3.15 h	Dürrenstein, 2839 m	130
43	3.45 h	Kleiner Jaufen, 2372 m	132
TOP 44	4.15 h	Großer Jaufen, 2480 m	134
45	5.45 h	Seekofel, 2810 m	137
46	5.30 h	Monte Sella di Sennes, 2787 m	140
47	3.45 h	Äußere Eisengabelspitze, 2534 m	142
48	5.20 h	Col Becchei di Sopra (Pareispitze), 2794 m	144
TOP 49	7.00 h	Zehnerspitze, 3026 m	146
50	4.30 h	Sankt Antoni Spitze, 2655 m	150
51	3.00 h	Col Costac, 2199 m	152
52	3.30 h	Zwölferkofel, 2384 m	154
53	4.20 h	Roa-Scharte, 2617 m	156
54	3.40 h	Sobutsch, 2486 m	158
55	4.15 h	Zendleser Kofel, 2422 m	160
TOP 56	5.20 h	Kleiner Peitlerkofel, 2813 m	162
57	3.00 h	Maurerberg, 2332 m	165

Stichwortverzeichnis	170
----------------------	-----