

Über POW & Bahn zum Berg	6
So einfach funktioniert...	8

Tipps für Öffi-Touren	12
Rucksack packen	14
Öffi-Anreise? „Geht nicht“ gibt's nicht!	18
Vorteile der Öffi-Anreise	22
Übersichtskarte	24
1 Adamekhütte	28
2 Brennerin	30
3 Ewige Wand	32
4 Feuerkogel	36
5 Hochsalm	38
6 Hoher Sarstein	40
7 Plassen	42
8 Schober	44
9 Sonnsteine	46
Inn- und Hausruckviertel	48
10 Am Inn zwischen Wernstein und Schärding	50
11 Luisenhöhe	52
12 Scharten Kirschblüten	54
13 Schlossrunde im Europareservat Unterer Inn	56
14 Traun trifft Alm	58
15 Urhamerberg	60
16 Von der Schlögener Schlinge zur Ruine Stauff	62
17 Weißenstein Kobernaußerwald	64

Mühlviertel	66
18 Bärenstein	68
19 Buchberg	70
20 Kürnberg	72
21 Pesenbachtal	74
22 Sandl	76
23 Stillensteinklamm	78
24 Wald- und Feldaisttal	80
Pyhrn-Eisenwurzen	82
25 Bosruck	84
26 Burg Altpernstein	86
27 Dr. Vogelgesang Klamm	88
28 Gamsstein und Gschwendtalm	90
29 Gowilalm	92
30 Schiederweiher	94
31 Schieferstein	96
32 Schoberstein	98
33 Spering	100
34 Warscheneck-Runde	102
Mehrtagestouren	104
35 Dachstein-Runde	106
36 Durchquerung Reichraminger Hintergebirge	110
37 Großer Priel	114
38 Traunstein	118
39 Übers Höllengebirge	122
40 Um den Gosaukamm	126
Bildnachweis	130
Impressum	131
Notizen	132
Nachhaltigkeit weitergedacht	134