

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>Aufbau und Benutzung des Buches</b>	8
<b>Tourenplanung</b>	12
<b>Anforderungen und Orientierung</b>	13
<b>Winterliche Gefahren</b>	15
<b>Erste Hilfe</b>	22
<b>Ausrüstung</b>	24
<b>Umweltschutz, Naturverträglichkeit und Nachhaltigkeit</b>	26
 <b>Zentralschweiz</b>	
<b>1 Rund um die Lidernenhütte</b> Rossstock, Chronenstock, Blüemberg und weitere Gipfel	30
<b>2 Große Bannalper Runde</b> Chaiserstuel, Wissigstock und Brunnistock	38
<b>3 Zwischen Uri, Tessin und Graubünden</b> Pizzo Centrale, Piz Ravetsch, Piz Badus, Rossbodenstock und weitere Gipfel	46
<b>4 Skitourenklassiker zwischen Gotthard und Furka</b> Überschreitung von Pizzo Lucendro und Gross Muttenthorn	54
 <b>Berner Alpen</b>	
<b>5 Durchquerung im Aletschgebiet</b> Grosses Fiescherhorn, Hinteres Fiescherhorn und Finsteraarhorn	62
<b>6 Im Herzen des Berner Oberlandes</b> Vom Lötschental durch das Aletschgebiet ins Fieschertal	74
<b>7 Zu den Lobhörnern</b> Höji Sulegg, Chlys Lobhore, Schwalmere	88
<b>8 An der Kantonsgrenze von Bern und Wallis</b> Rinderhorn, Rote Tote, Daubenhorn, Überschreitung Wildstrubelmassiv	94
 <b>Walliser Alpen</b>	
<b>9 Über die Cabane des Audannes nach Norden</b> Wildhorn, Sé Rouge, Niesehore, Iffighore	102
<b>10 Alphubel und Strahlhorn</b> Von Täsch nach Zermatt	110
<b>11 Superlative in der Monte-Rosa-Gruppe</b> Breithorn, Castor, Pollux, Dufourspitze und weitere Gipfel	120
<b>12 Auf Schmugglerpfaden zwischen Piemont und Wallis</b> Ofenhorn, Blinnenhorn, Hohsandhorn und weitere Gipfel	132

**Tessin**

**13** **Tour der Grenzgipfel zwischen Tessin und Piemont**  
Helgenhorn, Rotenthalhorn, Basòdino und Marchhorn..... 144

**14** **Tessiner Gipfelglück**  
Cima di Lago, Cristallina, Poncione Val Piana ..... 152

**15** **Pizzo Campolungo und Pizzo Campo Tencia**  
Wild und einsam im Valle Leventina..... 160

**Glarner Alpen**

**16** **Skitourenwochenende am Chli Kärpf**  
Von Kies-Mettmen über die Leglerhütte nach Elm ..... 168

**17** **Durchschreitung Flumserberge und Spitzmeilen**  
Wissmeilen, Spitzmeilen, Wissgandstöckli und weitere Gipfel..... 176

**18** **Claridenüberschreitung und Gross Schärhorn**  
Rundtour von der Klausenpassstraße ..... 184

**19** **Gämsfairenstock und Tödi**  
Von Urnerboden über die Fridolinshütte nach Tierfed..... 192

**Bündner Alpen**

**20** **Traumhafte Rundtour von St. Antönien**  
Gämpflue, Rongspitze, Schollberg, Sulzfluh und Großer Drusenturm..... 200

**21** **Am Flüelapass bei Davos**  
Schwarzhorn, Flüela Wisshorn, Piz Sarsura und weitere Gipfel ..... 210

**22** **Beliebtes Skitourenziel am Julierpass**  
Corn Suvretta, Tschima da Flix, Piz Agnel und weitere Gipfel..... 220

**23** **Im wilden Bergell**  
Tagestouren von der Capanna del Forno/Fornohütte ..... 228

**24** **Vom Val Poschiavo nach Livigno und ins Oberengadin**  
Ungewöhnliche Mehrtageskitour mit Zeit zum Gipfelsammeln ..... 238

**Stichwortverzeichnis** ..... 254