

1	Adlerkopf – Ötztaler Alpen	12
2	Zehnerkopf – Sesvennagruppe	14
3	Seeköpfel – Sesvennagruppe	16
4	Dreisprachenspitze und Rötłspitze – Schweizer Grenzkamm	18
5	Monte Scroluzzo – Stilfser Joch	22
6	Hintere Schöntaufspitze – Ortlergruppe	24
7	Im Hinteren Eis – Ötztaler Alpen	28
8	Orenknott – Texelgruppe	32
9	Matatzspitze – Texelgruppe	34
10	Mutegg – Ortlergruppe	36
11	Flecknerspitze und Saxner – Jaufenkamm	38
12	Lawandspitze – Sarntaler Alpen	40
13	Laugenspitze – Nonsberggruppe	44
14	Penegal und Monte Roen – Mendelkamm	48
15	Zanggen – Fleimstaler Alpen	52
16	Weißhorn – Latemargebiet	54
17	Cima Cavignon – Latemargebiet	58
18	Völseggspitze – Schlernmassiv	60
19	Sattele und Plankenhorn – Sarntaler Alpen	64
20	Zinseler – Sarntaler Alpen	68
21	Astenberg und Tatschspitze – Sarntaler Alpen	70
22	Außerraschötz – Geislergruppe	72
23	Pfannspitze – Plosestock	74
24	Maurerberg – Lüsner Berge	76
25	Rosskopf – Stubaier Alpen	78
26	Ladurnser Wetterkreuz – Stubaier Alpen	82
27	Rundwanderung über vier Gipfel – Zillertaler Alpen	84
28	Rötkreuz – Rieserfernergruppe	86
29	Strudelkopf – Pragser Dolomiten	88
30	Gantraste – Haunoldmassiv	90
31	Helm – Karnischer Grenzkamm	92
32	Burgstall – Sextner Dolomiten	94

GESICHERTE ANSTIEGE

33	Kleiner Ifinger und Großer Ifinger – Sarntaler Alpen	98
34	Peitlerkofel – Peitlerkofelgruppe	102
35	Hexenstein – Valparolapass (Dolomiten)	104
36	Kleiner Lagazuoi – Fanesgruppe	108
37	Dürrenstein – Pragser Dolomiten.	110

KLETTERSTEIGE

38	Col Rodella – Langkofelgruppe	114
39	Cirspitze V – Cirgruppe	118
40	Große Cirspitze – Cirgruppe	120
41	Col dei Bos – Fanesgruppe	124
42	Toblinger Knoten – Sextner Dolomiten.	128

GLETSCHERTOUREN

43	Geisterspitze und Naglerspitze – Ortlergruppe	134
44	Suldenspitze – Ortlergruppe	136
45	Köllkuppe – Ortlergruppe	140
46	Schnalser Gletscher – Ötztaler Alpen	144