

INHALT

Vorwort	5
Tourenauswahl	8
Anforderungen	10
Gefahren	12
Ausrüstung	14
Verpflegung und Trinkwasser	15
Unterkunft	16
Karten	17
Beste Jahreszeit	18
1 Rätikon-Höhenweg Grenzgang zwischen Prättigau und Montafon	20
2 Durch die Silvretta Das Montafon von seiner schönsten Seite	26
3 Hauptkamm der Allgäuer Alpen Mit Heilbronner Weg und Jubiläumsweg	32
4 In den Lechtaler Alpen Abwechslungsreiche Rundtour von Gramais	40
5 Große Karwendel-Durchquerung Von Pertisau nach Mittenwald	46
6 Durch Zahmen und Wilden Kaiser Über Pyramidenspitze und Scheffauer	54
7 Rund um den Königssee Nationalpark Berchtesgaden	60
8 Rund um den Gosaukamm Zwischen Gosausee und Großer Bischofsmütze	66
9 Schladminger Schmankerl An den Fuß des Hochgolling	70
10 Venediger-Höhenweg Durch den Nationalpark Hohe Tauern	76
11 Lasörling-Höhenweg Kleinod südlich des Virgentals	86
12 Berliner Höhenweg Durch die Zillertaler Alpen	92
13 Durch die Pfunderer Berge In den südlichen Zillertaler Alpen	102
14 Stubaier Höhenweg Rund um Neustift	108

15	Pflerscher Höhenweg Von St. Anton im Pflerschtal	118
16	Rund um den Kaunergrat Von Feichten zum Gepatschhaus	124
17	Wochenendtour im Bergell Von Maloja nach Soglio	130
18	Sentiero delle Orobie Orientale Durch die Bergamasker Alpen	134
19	Durch die Berninagruppe Im »Festsaal der Alpen«	142
20	König Ortler Von Sulden nach Trafoi	148
21	Sentiero Adamello Von Temù nach Locanda Gaver	152
22	Bocchette-Wege Klettersteig-Runde in der Brentagruppe	162
23	Durchquerung der Lagorai-Gruppe Unbekanntes Trentino	170
24	Rosengarten-Runde In den westlichen Dolomiten	178
25	Naturpark Puez-Geisler Rund um die Geislerspitzen	182
26	Dolomiten-Höhenweg Nr. 1 Klassiker zwischen Pragser Wildsee und Belluno	190
27	Im Banne der Drei Zinnen Von Sexten nach Misurina	204
28	Karnischer Höhenweg Entlang dem Karnischen Hauptkamm	214
29	Durch die Kreuzeckgruppe Einsame Gipfel über dem Drautal	226
30	Durch die Ankogelgruppe Rund um Mallnitz	232
31	Durch die Julischen Alpen Über den Triglav ins Sieben-Seen-Tal	240
32	Durch die Steiner Alpen Dem Balkan ganz nah	246
	Stichwortverzeichnis	250