

# INHALTSVERZEICHNIS

Liebe Bergwanderer	8
<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
Anforderungsprofil	10
Die Schwierigkeitsskala	11
Vor und während der Tour	12
Beste Jahreszeit	14
Alpine Gefahren und Notsituation	15
<b>Zwischen Bregenzerwald und Karwendel</b>	<b>16</b>
1    Vom Bregenzerwald zum Hochtannberg	18
2    Rund um die Lechquellen	22
3    Allgäuer Höhenwege rund um Oberstdorf	26
4    Von Tannheim zur Hornbachkette	32
5    Der Lechtaler Höhenweg	36
6    Im Herzen der Lechtaler Alpen	42
7    Durch die Tannheimer Berge	46
8    Von Füssen nach Oberammergau	50
9    Rundtour durchs Wetterstein	54
10   Über vier Karwendelketten	60
11   Die Karwendel-Transversale	66

<b>Zwischen Kaisergebirge und Salzkammergut</b>	<b>70</b>	<b>Zwischen Rätikon und Stubaier Alpen</b>	<b>110</b>
12 Rundtour durchs Kaisergebirge	72	21 Höhenwege im Rätikon	112
13 In den östlichen Kitzbüheler Alpen	76	22 Vom Arlberg ins Montafon	116
14 Die Königssee-Reibn	80	23 Durchs östliche Verwall	120
15 Vom Steinernen Meer zum Hochkönig	86	24 Die Silvretta-Durchquerung	124
16 Über das Tennengebirge	90	25 Höhenwege am Kaunergrat	130
17 Rund um den Gosaukamm	94	26 Über den Geigenkamm	134
18 Rund um den Hohen Dachstein	98	27 Im Herzen der Ötztaler Alpen	140
19 Überschreitung des Höllengebirges	102	28 Durch den Naturpark Texelgruppe	144
20 Von Bad Ischl ins Stodertal	106	29 Zwischen Ridnaun und Passeier	148
		30 Schleifen durch die Sellrainer Berge	152
		31 Der Stubaier Höhenweg	158

<b>Zwischen Zillertaler Alpen und Niederen Tauern</b>	<b>164</b>
32 Durch die Tuxer Voralpen	166
33 Der Berliner Höhenweg	170
34 Vom Brenner ins Ahrntal	176
35 Der Pfunderer Höhenweg	180
36 Rundtour durch die Reichenspitzgruppe	186
37 Der Venediger-Höhenweg	190
38 Der Lasörling-Höhenweg	196
39 Rund um den Großglockner	200
40 Höhenwege durch die Schobergruppe	206
41 Rundtour durch die Hafnergruppe	210
42 Durch die Schladminger Tauern	214

**Zwischen Ortlergruppe  
und Julischen Alpen**

**218**

- 43 Von Ulten nach Trafoi 220  
44 Die Alta Via dell'Adamello 224  
45 Rundtour durch die Brentagruppe 230  
46 Das Sarntaler Hufeisen 236  
47 Rund ums Grödnertal 240  
48 Über Schlern und Rosengarten 246  
49 Quer durch die Palagruppe 250  
50 Von der Civetta zur Schiara 254  
51 Im großen Bogen rund um Cortina 258  
52 Im Banne der Sextener Dolomiten 264  
53 Durch die Lienzer Dolomiten 268  
54 Der Karnische Höhenweg 272  
55 Durch den Triglav-Nationalpark 278

**Register**

**284**

**Impressum/Bildnachweis**

**288**