

INHALTSVERZEICHNIS

Liebe Bergwanderer	8
Einleitung	10
Anforderungsprofil	10
Die Schwierigkeitsskala	11
Vor und während der Tour	12
Beste Jahreszeit	14
Alpine Gefahren und Notsituation	15

Zwischen Bregenzerwald und Karwendel	16
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

Zwischen Kaisergebirge und Salzkammergut	70	Zwischen Rätikon und Stubaier Alpen	110
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 Öztaler 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

Zwischen Zillertaler Alpen und Niederen Tauern	164
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 Lasöring-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