

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Allgemeine Hinweise</b>	6
<b>Land und Leute</b>	12
<b>Touristische Infos</b>	17
<b>Literatur und Karten</b>	19
<b>1 Sieben-Seen-Runde, Egetjoch, 2695 m</b>	
Über Grohmannhütte und Poschhaus	20
<b>2 Aglsspitze, Nordgipfel, ca. 3180 m</b>	
Über die Teplitzer Hütte und den Pfürnsee	24
<b>3 Weißwandspitze, 3016 m</b>	
Von der »Hölle« über die Magdeburger Hütte	28
<b>4 Gschnitzer Tribulaun, 2946 m</b>	
Über das Sandesjöchl und die Schneeetalscharte	31
<b>5 Gilfenklamm, Ruine Reifenegg, 1160 m</b>	
Rundtour über die Ruine Reifenegg	34
<b>6 Weißspitze, 2714 m</b>	
Von der Riedbergalm und den Westrücken	36
<b>7 Höllenkragen, 2387 m</b>	
Schattiger Anstieg aus dem Pfitschtal	38
<b>8 Sengesspitze, 2368 m</b>	
Aus dem Sengestal über die Simile-Mahd-Alm	40
<b>9 Wilde Kreuzspitze, 3132 m</b>	
Von der Fanealm über den Wilden See	42
<b>10 Napfspitze, 2888 m</b>	
Aus dem Pfunderer Tal über die Edelrauthütte	45
<b>11 Hochfeiler, 3509 m</b>	
Über die Hochfeilerhütte und den Südgrat	48
<b>12 Neveser Höhenweg, bis 2670 m</b>	
An der Sonnenseite des Zillertaler Hauptkamms	52
<b>13 Großer Möseler, 3480 m</b>	
Südanstieg von der Chemnitzer Hütte	54
<b>14 Hochgrubbachspitze, 2809 m</b>	
Über die Tiefrastenhütte und den Ostgrat	57
<b>15 Eidechsspitze, 2738 m</b>	
Von Terenten über die Kompfoss-Seen	60
<b>16 Erdpyramiden, Astnerbergalm, 1622 m</b>	
Auf Mühlen- und Panoramaweg zum Winnebach	62

<b>17 Putzenhöhe, 2438 m</b>	
Über den Hohen Spitz und den Zwölferspitz	65
<b>18 Sambock, 2396 m</b>	
Vom Kofl über die »Platten« und den Südrücken	68
<b>19 Reinbachfälle, Toblburg-Ruine, 1172 m</b>	
Franziskusweg von Bad Winkel über den Toblhof	70
<b>20 Großer Moosstock, 3059 m</b>	
Von Ahornach über den Südwestgrat	72
<b>21 Waldner See, 2332 m</b>	
Über den Archbichl-Rücken zur Marchsteinalm	75
<b>22 Rauchkofel, 3251 m</b>	
Von Prettau über den Südgrat	78
<b>23 Lausitzer Höhenweg, Birnlücke, 2667 m</b>	
Über Trinkstein und die Birnlückenhütte	81
<b>24 Lenkstein, 3236 m</b>	
Durchs Ursprungtal zu Südtirols Ostgrenze	84
<b>25 Arthur-Hartdegen-Weg, bis 2380 m</b>	
Über die Kasseler Hütte und die Ursprungalm	88
<b>26 Fernerköpfl, 3241 m</b>	
Durchs Gelltal und über die Rieserfernerhütte	92
<b>27 Rammelstein, 2483 m</b>	
Über die Gönner Alm und den Hochnall	96
<b>28 Fenner Eck, 3123 m</b>	
Über Riepenscharte und Roßhornscharte	99
<b>29 Rote Wand, 2818 m</b>	
Vom Antholzer See über die Steinzger Almen	103
<b>30 Hochkreuzspitze, Riepenspitze, 2774 m</b>	
Über die Uwaldalm und die Gsieser Lenken	106
<b>31 Toblacher Pfannhorn, 2663 m</b>	
Von Kandellen übers Pfanntörl	110
<b>32 Hornischegg, 2550 m</b>	
Karnischer Höhenweg über den Helm	112
<b>33 Rund um die Drei Zinnen, bis 2454 m</b>	
Vom Fischleintal über Mezzo- und Paternsattel	116
<b>34 Dürrenstein, 2839 m</b>	
Von der Plätzwiese über den Südwesthang	120
<b>35 Großer Roßkopf, 2559 m</b>	
Rundtour mit Abstecher auf den Herrstein	122

<b>36</b>	<b>Zum Limosee übers Limojoch, 2174 m</b>	
	Vom Rautal über Fanes- und Lavarellahütte	126
<b>37</b>	<b>Piz da Peres, 2507 m</b>	
	Mit Abstecher zur Dreifingerspitze	128
<b>38</b>	<b>Maurerberg (Munt de Mür), 2332 m</b>	
	Vom Heiligen Wasser über die Maurerberghütte	131
<b>39</b>	<b>Astjoch, 2194 m</b>	
	Von Zumis über die Rodenecker / Lüsner Alm	134
<b>40</b>	<b>Grödner Poststeig, Unterpulghütte, 1560 m</b>	
	Von Lajen über St. Peter zum Pedrutscher	137
<b>41</b>	<b>Puezkofel, 2725 m</b>	
	Durchs Langental über die Puezhütte	141
<b>42</b>	<b>Große Tschierspitze (Gran Cir), 2592 m</b>	
	Vom Grödner Joch über die Südwestflanke	144
<b>43</b>	<b>Pisciadüspitze (Cima Pisciadù), 2985 m</b>	
	Durchs Val Setus und das Val de Mesdi	146
<b>44</b>	<b>Langkofelrunde – Demetz-Hütte, 2681 m</b>	
	Vom Sellajochhaus über die Langkofelscharte	149
<b>45</b>	<b>Puflatsch, 2174 m</b>	
	Von Compatsch über die Arnikahütte	152
<b>46</b>	<b>Seiser Alm, Spitzbühel, 1957 m</b>	
	Über die Saltnerhütte zum Geologensteig	155
<b>47</b>	<b>Schlern – Petz, 2564 m</b>	
	Über Schäufilesteig und Prügelsteig	158
<b>48</b>	<b>Rittner Erdpyramiden – Bad Sieß, 1434 m</b>	
	Rundtour übers Bauernbad'l und Klobenstein	162
<b>49</b>	<b>Kassianspitze, 2581 m</b>	
	Über Klausner Hütte und Latzfonser-Kreuz-Hütte	165
<b>50</b>	<b>Königsangerspitze, 2436 m</b>	
	Vom Perlunger Hof über die Radlseehtütte	168
<b>51</b>	<b>Tagewaldhorn, 2708 m</b>	
	Aus dem Eisacktal durchs Flaggertal	170
<b>52</b>	<b>Tatschspitz(e), 2526 m</b>	
	Vom Penser Joch über die Westflanke	174
<b>53</b>	<b>Pfunderer Höhenweg, bis 3132 m</b>	
	Von Sterzing nach Bruneck	176
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	188
	<b>Impressum</b>	192