

Inhalt

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

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

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