

Inhalt

	Vorwort	2
	Allgemeine Hinweise	6
	Die Gebiete im Überblick	9
► 1	Pfänder, 1064 m Rundtour über den Kanzelfelsen	14
► 2	Staufen, 1465 m Teilrunde über Schuttannen	17
► 3	First und Hohe Kugel, 1645 m Rundtour über den Treietpass	20
► 4	Hoher Freschen, 2004 m Aus dem Laternser Tal auf dem Garnitzaweg	23
► 5	Hohes Känzele, 635 m Rundtour von Feldkirch	26
► 6	Kuhspitze und Hüttenkopf, 1976 m Rundtour über die Tälispitze	28
► 7	Falvkopf, 1849 m Teilrunde von Blons	32
► 8	Brüggelekopf, 1182 m Rundtour über Kaltenbrunnen	34
► 9	Hochälpelekopf, 1464 Rundtour vom Bödele	36
► 10	Hittisberg, 1328 m Rundtour über den Westgipfel	38
► 11	Winterstaude und Bullerschkopf, 1877 m Rundtour über den Tristenkopf	40
► 12	Guntenkopf und Mörzelspitze, 1830 m Teilrunde mit Besuch der Hangspitze	44
► 13	Kanisfluh, 2044 m Über die Feuersteinalpe	48
► 14	Elsenkopf und Damülser Mittagspitze, 2095 m Rundtour mit Hochblanken und Portlahorn	50
► 15	Steinmandl und Grünhorn, 2039 m Teilrunde durch das Subersachtal	54
► 16	Güntlespitze und Üntschenspitze, 2135 m Rundtour durch das Schrecksbachtal	59

- ▶ **17 Höferspitze, 2131 m**
Südaufstieg von Schröcken 62
- ▶ **18 Annalper Joch, 1997 m**
Rundtour über die Annalpe 65
- ▶ **19 Hochkünzelspitze, 2397 m**
Nordroute über die Oberschalzbachalpe 68
- ▶ **20 Mohnenfluh, 2542 m**
Von Schröcken auf dem Geislinger Steig 71
- ▶ **21 Zafernhorn, 2107 m**
Rundtour vom Faschinajoch 74
- ▶ **22 Glattmar, 1930 m**
Teilrunde von Stein 76
- ▶ **23 Braunarlspitze, 2649 m**
Rundtour von der Metzgartobelalpe 78
- ▶ **24 Hoher Frassen, 1979 m**
Rundtour aus dem Großen Walsertal 82
- ▶ **25 Rote Wand, 2704 m**
Über die Laguzalpe 84
- ▶ **26 Roggelskopf, 2284 m**
Von Braz auf dem Masonweg 88
- ▶ **27 Warther Horn und Karhorn, 2416 m**
Überschreitung von Nord nach Süd 92
- ▶ **28 Spuller Schafberg, 2679 m**
Rundtour von Lech 96
- ▶ **29 Mahdlochspitze, 2546 m**
Rundtour über den Zürser See 100
- ▶ **30 Erzberg, 2297 m**
Vom Flexenpass 103
- ▶ **31 Westlicher und Östlicher Maroikopf, 2529 m**
Teilrunde über die Alpe Albona 105
- ▶ **32 Zwölferkopf und Davennaspitze, 1881 m**
Von Lorüns über Valleu 108
- ▶ **33 Kreuzjoch und Zamangspitze, 2395 m**
Teilrunde über die Wormser Hütte 111
- ▶ **34 Lobspitze, 2605 m**
Teilrunde aus dem Silbertal 114

▶ 35	Grappeskopf, 2206 m Über Sasarscha	118
▶ 36	Gurtisspitze, 1778 m Rundtour von Gurtis	121
▶ 37	Naafkopf, 2571 m Zweitagestour durch das Gamperdonatal	124
▶ 38	Mondspitze und Schillerkopf, 2006 m Rundtour über die Furkla-Alpe	129
▶ 39	Großer Valkastiel, 2449 m Über die Sarotlahütte	132
▶ 40	Schesaplana, 2965 m Zweitagestour über die Oberzalimhütte	136
▶ 41	Saulakopf, 2517 m Von Vandans über die Heinrich-Hueter-Hütte	140
▶ 42	Tschaggunser Mittagspitze, 2168 m Rundtour von Grabs	144
▶ 43	Kreuzjoch und Kreuzspitze, 2351 m Mit Geißspitze von der Bergstation Golm	147
▶ 44	Sulzfluh, 2818 m Zweitagestour durchs Gampadelstal	150
▶ 45	Riedkopf, 2552 m Teilrunde über den Gafiersee	154
▶ 46	Vorderberg, 2553 m Durch das Vergaldatal	157
▶ 47	Madrisella und Heimspitze, 2685 m Teilrunde von der Versettlabahn	160
▶ 48	Westliche Plattenspitze, 2883 m Zweitagestour durchs Garneratal	164
▶ 49	Breiter Spitz, 2196 m Vom Kops-Stausee	167
▶ 50	Hohes Rad, 2934 m Durch das Ochsental	169
	Stichwortverzeichnis	172
	Impressum	176