

# Inhalt

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

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

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