

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort	3
	Übersichtskarte	6
	Top-Touren	8
	Zum Gebrauch des Buches	10
	Schwierigkeitskategorien	10
	Die Schwierigkeitsskala nach Muster des SAC	11
	Symbole	12
	GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	15
	Allgemeine Hinweise	16
	Einführung in das Gebiet	22
	1 2.40 h Reither Spitze, 2374 m	28
	2 7.15 h Erlspitze, 2405 m	30
TOP	3 7.15 h Freiungen-Höhenweg mit Kuhljochspitze, 2297 m	32
	4 6.30 h Zirler Schützensteig	36
	5 6.00 h Kleiner Solstein, 2637 m, und Großer Solstein, 2541 m ...	39
	6 5.15 h Achsel, 1560 m – Durrachsteig	42
	7 4.30 h Vordere Brandjochspitze, 2559 m	45
TOP	8 4.30 h Höttinger Alm – Bodensteinalm, 1661 m – Arzler Alm	48
	9 5.50 h Goetheweg zur Pfeishütte	50
	10 3.20 h Rumer Spitze, 2454 m	53
	11 4.15 h Vintlalm, 1567 m – Rumer Alm, 1243 m	56
	12 3.20 h Adolf-Pichler-Weg	58
	13 6.00 h Haller Zunterkopf, 1966 m	60
TOP	14 7.30 h Wilde-Bande-Steig – Bettelwurfhütte, 2077 m	63
	15 9.00 h Großer Bettelwurf, 2726 m	66
	16 4.00 h Hundskopf, 2243 m	68
TOP	17 5.30 h Walder Joch, 1636 m	70
	18 5.00 h Lamsenjochhütte, 1953 m	72
	19 2.00 h St. Georgenberg, 898 m	74
	20 4.00 h Kellerjoch, 2344 m	76
TOP	21 6.15 h Gilfert, 2506 m	79
	22 3.00 h Hausstatt am Weerberg, ca. 1250 m	82
	23 8.20 h Rastkogel, 2762 m	84
	24 7.20 h Hirzer, 2725 m	87
	25 6.15 h Mölser Berg, 2479 m	90
TOP	26 9.20 h Geierspitze, Lizumer Reckner, 2886 m, und Sonnenspitze ...	93
	27 4.00 h Largoz, 2214 m	96
	28 3.00 h Rundwanderung im Voldertal	98
	29 5.30 h Glungezer, 2678 m	100
TOP	30 2.30 h Zirbenweg	103
	31 6.00 h Almweg 1600 – Speckbacherweg	106
	32 2.00 h Natterer See, 826 m	109

TOP	33	4.00 h	Saile (Nockspitze), 2403 m	111
	34	4.45 h	Birgitzer Alm, 1808 m	114
	35	6.10 h	Widdersberg, 2327 m – Axamer Kögele, 2097 m	116
TOP	36	6.30 h	Salfeins, 2000 m – Schaflegerkogel, 405 m	119
	37	3.00 h	Sonntagsköpfl, 2030 m – Adolf-Pichler-Hütte	122
	38	6.20 h	Kleine Ochsenwand, 2553 m, Hochtennspitze, 2549 m ..	124
	39	8.15 h	Schwarzhorn, 2812 m	128
	40	7.30 h	Roter Kogel, 2832 m	131
	41	6.00 h	Fotscher Windegg, 2577 m	134
	42	4.00 h	Rundwanderung im Lüsenstal	136
TOP	43	3.30 h	Westfalenhaus, 2273 m	138
	44	4.50 h	Praxmarer Höhensteig	140
TOP	45	6.30 h	Zischgelesspitze, 3004 m	143
	46	5.40 h	Freihut, 2625 m	146
	47	8.00 h	Pforzheimer Hütte, 2310 m – Haidenspitze, 2975 m	149
TOP	48	7.30 h	Sellraintaler Höhenwanderweg	152
	49	4.15 h	Pirchkogel, 2828 m	156
	50	7.30 h	Roskogel, 2646 m	158
	51	5.00 h	Peter-Anich-Weg	161
	52	5.00 h	Inzinger Alm, 1641 m	164
	53	7.45 h	Rauher Kopf, 2308 m	166
	54	7.30 h	Rietzer Grieskogel, 2884 m	169

Stichwortverzeichnis	174
----------------------------	-----