

Vorwort	11
Ein paar praktische Tipps	12
Tourencharakteristik und Schwierigkeitsbewertung	16

Die Nördlichen Kalkalpen 18

Zwischen Bodensee und Lechtaler Alpen

1 Hoher Freschen	24
2 Rote Wand	26
3 Braunarlspitze	28
4 Weißschrofenspitze	30
5 Holzgauer Wetterspitze	32
6 Freispitze	34
7 Parseierspitze	38
8 Große Schlenkerspitze	40
9 Hoher Ifen	42
10 Hochfrottspitze und Mädelegabel	46
11 Höfats	50
12 Hochvogel	52
13 Köllenspitze und Gehrenspitze	56

Zwischen Zugspitze und Rofan

14 Daniel und Hochschrutte	62
15 Zugspitze	64
16 Alspitze	68
17 Partenkirchner/Leutascher Dreitorspitze	70
18 Ehrwalder Sonnenspitze und Grünstein	74
19 Hochwand	78
20 Benediktenwand	80
21 Soiernspitze	82
22 Birkkarspitze	84

23	Großer und Kleiner Bettelwurf	86
24	Lamsenspitze und Hochnissl	88
25	Hochiss und Rofanspitze	92
26	Guffert	96

Zwischen Wildem Kaiser und Hochkönig

27	Scheffauer und Sonneck	100
28	Ellmauer Halt	102
29	Ackerlspitze und Maukspitze	106
30	Großes Hinterhorn und Ochsenhorn	108
31	Birnhorn	112
32	Sonntagshorn	116
33	Stadelhorn und Wagendrischlhorn	118
34	Hochkalter	120
35	Watzmann	122
36	Hoher Göll	126
37	Funtenseetauern	130
38	Hochkönig	132

Zwischen Salzkammergut und Hochschwab

39	Rauchheck und Eiskogel	138
40	Große Bischofsmütze	142
41	Hoher Dachstein	144
42	Scheichenspitze	148
43	Grimming	150
44	Traunstein	152
45	Spitzmauer und Großer Priel	154
46	Warscheneck	158
47	Hoher Nock	160
48	Großer Buchstein	162
49	Hochtor	164
50	Hochschwab	168

Die Zentralalpen zwischen Rätikon und Tauern 170

Rätikon, Silvretta und Verwall

51	Schesaplana	176
52	Sulzfluh	180
53	Großes Seehorn	182
54	Piz Buin und Silvrettahorn	184
55	Fluchthorn	188
56	Patteriol	192
57	Hoher Riffler	194
58	Furgler	196

Ötztaler Alpen

59	Glockturm	200
60	Weißkugel	202
61	Similaun und Fineilspitze	206
62	Roteck und Texelspitze	210
63	Hochwilde	212
64	Großer Ramolkogel und Schalfkogel	216
65	Wildspitze	220
66	Verpeilspitze	224
67	Hohe Geige	226
68	Wildgrat	228

Stubauer Alpen

69	Acherkogel	232
70	Hoher Seeblaskogel	234
71	Schrankogel	236
72	Ruderhofspitze	238
73	Sonklarspitze, Wilder Pfaff und Zuckerhütl	242

74	Wilder Freiger	246
75	Habicht	250
76	Sarntaler Weißhorn	252

Zillertaler Alpen und Rieserfernergruppe

77	Wurmaulspitze und Wilde Kreuzspitze	256
78	Rastkogel	258
79	Olperer	260
80	Hochfeiler	262
81	Großer Möseler	264
82	Schwarzenstein	268
83	Großer Löffler	270
84	Reichenspitze	274
85	Schneebiger Nock und Magerstein	276
86	Hochgall	278

Hohe und Niedere Tauern

87	Dreiherrenspitze und Rötspitze	284
88	Großvenediger	288
89	Lasörling	292
90	Hochschober	294
91	Großer Muntanitz	296
92	Großglockner	298
93	Großes Wiesbachhorn	302
94	Hoher Sonnblick und Hocharn	304
95	Ankogel	308
96	Hochalmspitze	312
97	Großer Hafner	314
98	Weißeck	316
99	Hochgolling	318
100	Hochwildstelle	320

Die Südalpen zwischen Ortler und Steiner Alpen 322

Zwischen Ortler und Gardasee

101	Hoher Angelus und Vertainspitze	328
102	Ortler	332
103	Königsspitze	336
104	Cevedale und Palon de la Mare	338
105	Punta San Matteo und Pizzo Tresero	342
106	Hintere Eggenspitze	346
107	Adamello	348
108	Carè Alto	352
109	Cima Presanella	354
110	Cima Brenta	356
111	Cima Tosa	360
112	Monte Cadria	362

Westliche Dolomiten

113	Cima d'Asta	366
114	Sass de Mura	368
115	Monte Agnèr	370
116	Cimòn della Pala, Cima della Vezzana	372
117	Marmolada	376
118	Diamantiditurm und Latemarspitze	380
119	Rosengartenspitze	382
120	Kesselkogel	384
121	Schlern	386
122	Langkofel	390
123	Piz Boè	394
124	Sas Rigais	398
125	Peitlerkofel	400

Östliche Dolomiten

126	Lavarella und Cunturinesspitze	404
127	Seekofel	406
128	Paternkofel	408
129	Cristallo	412
130	Tofana di Rozes, Mezzo und Dentro	414
131	Sorapiss	418
132	Antelao	420
133	Pelmo	422
134	Civetta	426
135	Tamer Grande, Cima di San Sebastiano	430
136	La Schiara und Monte Pelf	432

Zwischen Karnischen und Steiner Alpen

137	Spitzkofel	438
138	Große Sandspitze	440
139	Hochweißstein	442
140	Hohe Warte	444
141	Monte Brentoni	448
142	Trogkofel	450
143	Montasch und Wischberg	452
144	Jalovec	456
145	Prisojnik	458
146	Triglav	460
147	Krn	464
148	Hochstuhl	466
149	Koschutnikturm	468
150	Jezerska Kočna und Grintovec	470
	Register	474
	Impressum	480