

- 8 Die Alpen erleben – wandernd**
- 10 Einleitung: Die Alpen**  
Lang, lang ist's her  
Fünfhundert Millionen Jahre auf einen Blick  
Lebendige Natur  
Straßen, Wege  
Muss es wirklich das Auto sein?  
Einige der wichtigsten Naturparks  
in den Alpen  
Gehen wir wandern!  
Blau – Rot – Schwarz: Die Schwierigkeits-  
skala
- Zwischen Bodensee und Wien  
(Nordalpen)**
- 18 Vorarlberg – Vom Bodensee bis zum  
Silvrettaeis**  
19 Meine Favoriten  
21 Alle Touren
- 24 Das Allgäu – Grauer Fels über grünen  
Wiesen**  
25 Meine Favoriten  
26 Alle Touren
- 28 Das Lechtal – Wilde Gipfel über (noch)  
ungezähmtem Fluss**  
29 Meine Favoriten  
30 Alle Touren
- 32 Rund um Landeck – Zwischen Arlberg und  
Reschenpass**  
33 Meine Favoriten  
34 Alle Touren
- 36 Imst, Pitz- und Ötztal – Vom grünen Inn zu  
den Gletschern des Alpenhauptkamms**  
37 Meine Favoriten  
38 Alle Touren
- 42 Werdenfelser Land – Im Bann der  
Zugspitze**  
43 Meine Favoriten  
44 Alle Touren
- 46 Stubai und Wipptal – Von der Tiroler  
Landeshauptstadt bis zum Zuckerhütl**  
47 Meine Favoriten  
49 Alle Touren
- 52 Isarwinkel und Mangfallgebirge –  
Balkone am Alpenrand**  
54 Meine Favoriten  
55 Alle Touren
- 58 Karwendel, Rofan – Lange Täler und hohe  
Wände**  
60 Meine Favoriten  
61 Alle Touren
- 64 Das Zillertal – Kontraste zwischen Inn und  
Alpenhauptkamm**  
65 Meine Favoriten  
66 Alle Touren
- 68 Berchtesgadener und Chiemgauer Alpen –  
Bayerische Bilderbuchlandschaften**  
69 Meine Favoriten  
70 Alle Touren
- 72 Kaiser, Loferer Steinberge und  
Kitzbüheler Alpen – Grauer Fels oder grüne  
Wiesen: der Tiroler Osten**  
74 Meine Favoriten  
76 Alle Touren

**78 Der Pinzgau und Saalfelden –  
Grasberge, Felsgipfel und Tauerneis**

79 Meine Favoriten

80 Alle Touren

**82 Der Pongau – Zwischen Tauernkamm und  
Hochkönig**

83 Meine Favoriten

84 Alle Touren

**86 Das Salzkammergut – Postkartenidylle zwi-  
schen Mondsee und Dachstein**

87 Meine Favoriten

89 Alle Touren

**92 Oberes Ennstal – Dachstein und Niedere  
Tauern**

93 Meine Favoriten

94 Alle Touren

**96 Pyhrn, Eisenwurzen, Ybbstaler Alpen – Ganz  
vorn oder weit hinten?**

97 Meine Favoriten

98 Alle Touren

**100 Gesäuse und Hochschwab –  
Berge zwischen Pyhrnpass und  
Steierischem Seeberg**

101 Meine Favoriten

102 Alle Touren

**104 Rax, Schneeberg & Co. – Wiener  
Hausberge**

105 Meine Favoriten

106 Alle Touren

**Zwischen Graz und Comer See  
(Südalpen)**

**108 Höhen zwischen dem Grazer Bergland  
und den Gurktaler Alpen –  
Im Südosten der Alpen**

109 Alle Touren

**110 Lungau, Nockberge und Maltatal – Schroffe  
Tauerngipfel und runde »Nocken«**

111 Meine Favoriten

112 Alle Touren

**114 Kreuzeckgruppe und Gailtaler Alpen –  
zwischen Möll-, Drau- und Gailtal**

115 Meine Favoriten

116 Alle Touren

**118 Vom Ankogel zum Großglockner –  
Berge und Täler südlich des  
Alpenhauptkamms**

119 Meine Favoriten

120 Alle Touren

**122 Osttirol – Dolomitzacken und Tauerneis**

123 Meine Favoriten

126 Alle Touren

**130 Karawanken und Steiner Alpen –  
Berge zwischen Klagenfurter Becken und  
Savetal**

132 Meine Favoriten

133 Alle Touren

**136 Die Julischen Alpen – Hinter den  
»sieben Bergen«**

137 Meine Favoriten  
139 Alle Touren

**142 Die Karnischen Alpen – Karnischer Haupt-  
kamm und Berge der Càrnia**

144 Meine Favoriten  
146 Alle Touren

**150 Stubaier und Zillertaler Alpen, Rieserferner-  
gruppe – An der Südseite des  
Alpenhauptkamms**

152 Meine Favoriten  
154 Alle Touren

**158 Die Dolomiten – Traumberge zwischen  
Eisack und Piave**

160 Meine Favoriten  
166 Alle Touren

**178 Fleimstaler und Vicentiner Alpen –  
Zwischen Dolomiten und Poebene**

179 Meine Favoriten  
181 Alle Touren

**184 Täler und Berge um Bozen und Meran –  
von den Gletschergipfeln des Nordens zu  
den Weinbergen im Unterland**

186 Meine Favoriten  
188 Alle Touren

**192 Vinschgau – Uraltes Kulturland zwischen  
Ortler und Ötztaler Alpen**

193 Meine Favoriten  
195 Alle Touren

**198 Ortler, Adamello-Presanella und Brenta –  
Gletscherberge und Dolomitzinnen**

199 Meine Favoriten  
201 Alle Touren

**204 Gardasee – Berge rund um den Benacus**

205 Meine Favoriten  
206 Alle Touren

**208 Das Veltlin – Unbekanntes Tal zwischen den  
höchsten Gipfeln der Ostalpen**

209 Meine Favoriten  
210 Alle Touren

**212 Bergamasker Alpen – Berge und Täler  
zwischen Adamello und Grigne**

213 Meine Favoriten  
214 Alle Touren

**216 Rund um den Comer See – Von der  
Brianza bis zum Splügenpass**

218 Meine Favoriten  
220 Alle Touren

**Zwischen Bodensee und Riviera  
(Westalpen)**

**222 Berge zwischen Bodensee und Pizol –  
Appenzell, Obertoggenburg, Walensee,  
St. Galler Rheintal und Liechtenstein**

223 Meine Favoriten  
225 Alle Touren

- 228 Nord- und Mittelbünden –  
Täler und Berge zwischen Prättigau  
und Hinterrhein**  
229 Meine Favoriten  
231 Alle Touren
- 236 Das Engadin – Traumlandschaft  
zwischen Silvretta und Bernina**  
237 Meine Favoriten  
239 Alle Touren
- 242 Das Glarnerland – Vom Walensee zum Tödi**  
243 Meine Favoriten  
245 Alle Touren
- 246 Zentralschweiz – Vom Vierwaldstätter See  
bis zum Gotthard**  
247 Meine Favoriten  
249 Alle Touren
- 252 Das Tessin – Vom Luganer See bis  
hinauf zum Alpenhauptkamm**  
253 Meine Favoriten  
255 Alle Touren
- 258 Berner Oberland – Eiger, Mönch und  
Jungfrau**  
259 Meine Favoriten  
262 Alle Touren
- 266 Das Wallis – Vom Rhonegletscher zum  
Genfer See**  
268 Meine Favoriten  
270 Alle Touren
- 276 Lago Maggiore und Valli d'Ossola –  
Vom »Lago mediterraneo« ins eisige  
Hochgebirge**  
277 Meine Favoriten  
278 Alle Touren
- 280 Das Aostatal – Zwischen Walliser Alpen,  
Mont Blanc und Gran Paradiso**  
281 Meine Favoriten  
283 Alle Touren
- 286 Die Piemonteser Alpen – Täler und  
Berge zwischen Gran Paradiso und  
Ligurischen Alpen**  
287 Meine Favoriten  
290 Alle Touren
- 294 Hochsavoyen – Vom Genfer See zum  
Mont Blanc**  
295 Meine Favoriten  
296 Alle Touren
- 298 Täler und Berge in Savoyen – Chambéry,  
die Tarentaise und die Maurienne**  
299 Meine Favoriten  
300 Alle Touren
- 302 Rund um Grenoble – Vom Chartreuse-  
Massiv bis zur Meije**  
303 Meine Favoriten  
304 Alle Touren
- 306 Alpes du Sud – Von Briançon bis zu den  
Seealpen**  
307 Meine Favoriten  
310 Alle Touren
- 314 Register**
- 320 Impressum**