

Inhalt

Vorwort	2
Allgemeine Hinweise	6
Touristische Informationen	12
Die Berggebiete im Überblick	14
1 Von Innsbruck nach Seefeld Gipfelstürmerweg und Freiungen-Höhenweg	22
2 Pleisenspitze, 2569 m Von Scharnitz über die Pleisenhütte	27
3 Gehrenspitze, 2367 m Rundtour aus der Leutasch	30
4 Hochwand, 2719 m Normalroute von Süden	33
5 Loreakopf, 2471 m Von Schloss Fernstein über die Loreahütte	36
6 Rund um die Tajaköpfe Übers Hintere Tajatörl zur Coburger Hütte	38
7 Daniel, 2340 m Rundtour über Meirtl und Tuftlalm	41
8 Vilser Kegel, 1831 m Aus dem Hundsarschjoch	44
9 Die Vilsalpsee-Umrahmung Großer Bogen vom Neunerköpfe zum Geißhorn	46
10 Knittelkarspitze, 2376 m Zwei Varianten von Kelmen	50
11 Imster Höhenweg Über den Pleiskopf zum Laggens	53
12 Parzinnrunde Mit Abstecher zur Kogelseespitze	56
13 Lichtspitze, 2356 m Über die Westflanke	60
14 Enzenspergerweg Zur Hermann-von-Barth-Hütte	63
15 Seeköpfe, 2718 m, Oberlahmsspitze, 2658 m Gipfeltouren über der Memminger Hütte	66

16 Holzgauer Wetterspitze, 2895 m Über die Frederic-Simms-Hütte	70
17 Ellbognerspitze, 2553 m Die markierte Südroute	74
18 Stanskogel, 2757 m Runde via Leutkircher Hütte und Kaiserjochhaus	76
19 Ansbacher Hütte, 2376 m Rundtour von Flirsch	79
20 Verwall-Durchquerung Von Pettneu am Arlberg ins Paznaun	82
21 Blankaseen, 2405 m Über die Durrialpe	90
22 Predigberg, 2645 m Von Galtür über die Westseite	92
23 Nauderer Höhenweg Zwischen Labaunalm und Goldseehütte	94
24 Furgler, 3004 m Überschreitung via Tieftal- und Furglersee	97
25 Hohe Aifnerspitze, 2779 m Rundtour von der Aifneralm	100
26 Venet, 2512 m Von Piller über die Südseite	102
27 St. Leonharder Höhenweg Von der Ludwigsburger Hütte zum Luibisboden	104
28 Hohe Geige, 3395 m Westgrat und Normalweg	108
29 Pitztaler Gletschersteig – Fuldaer Höhenweg Vom Hinteren Brunnenkogel via Taschachhaus	111
30 Venter Hüttentour Breslauer-, Vernagthütte und Hochjochhospiz	114
31 Hohe Mut – Rotmoostal Seilbahnwanderung von Obergurgl	118
32 Gurgler Hüttentour Ramol-, Hochwildehaus und Langtalereckhütte	121
33 Niderkogel, 3163 m Normalweg über die Ostseite	126

34	Rund um das Windachtal Vom Brunnenkogel zur Hochstubahütte	128
35	Äußerer Hahlkogel, 2655 m Von Huben über das Hahlkogelhaus	134
36	Schrankogel, 3497 m Durchs Sulztal via Amberger Hütte	136
37	Gänsekragen, 2914 m Über die Winnebachseehütte	140
38	Hohe Wasserfalle, 3003 m Durchs Wannenkar mit Rückweg via Gruejoch	142
39	Wildgrat, 2971 m Über die Erlanger Hütte am Wettersee	145
40	Kühtaier Seenwanderung Über die Plendereseen	148
41	Hocheder, 2796 m Via Narrenkopf und Nordgrat	150
42	Schöntalspitze, 3002 m Von St. Sigmund im Sellrain nach Praxmar	153
43	Kastengrat, 2648 m Durchs Fotschertal	156
44	Rund um die Kalkkögel Zweitagetour von Fulpmes	159
45	Vordere Sommerwand, 2676 m Über die Franz-Senn-Hütte	164
46	Östliche Knotenspitze, 3101 m Hausberg der Neuen Regensburger Hütte	167
47	Mairspitze, 2780 m Von der Nürnberger zur Sulzenauhütte	170
48	Serles, 2718 m, und Kesselspitze, 2728 m Mit Überschreitung der Lämpermahdspitze	174
49	Rund um das innere Gschnitztal Mit Abstecher zum Habicht	178
50	Obernberger Seeblickweg Über Allerleigrubenspitze und Koatnerberg	184
	Stichwortverzeichnis	188
	Impressum	192