

Inhalt

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

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 Durrichalpe	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	Nederkogel, 3163 m Normalweg über die Ostseite	126

34	Rund um das Windachtal Vom Brunnenkogel zur Hochstubaihütte	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 Plenderleseen	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 Zweitägetour 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