

# Inhalt

	<b>Einleitung</b>	6	
Venedigergruppe	1 Sankt Jakob in Defereggan <b>Rötspitze</b> 	14	
	2 Virgen Hoher Eichham 	18	
	3 Prägraten am Großvenediger <b>Gipfelbereich Großvenediger</b> 	22	
	4 Matrei in Osttirol <b>Gipfelbereich Großvenediger</b> 	28	
Glocknergruppe	5 Kals am Großglockner <b>Großglockner</b> 	32	
	<b>Der Großglockner im europäischen Länderranking</b>	38	
Schobergruppe	6 Sankt Johann im Walde <b>Leibnitzer Rotspitzen</b> 	40	
	7 Ainet <b>Gipfelbereich Hochschober</b> 	44	
	8 Nußdorf-Debant Gipfelbereich Hochschober 	48	
	9 Dölsach <b>Törlkopf</b> 	52	
	10 Iselsberg-Stronach <b>Mulleter Seichenkopf</b> 	56	
	11 Thurn <b>Schleinitz</b> 	60	
	12 Gaimberg <b>Geländenische am Zettersfeld</b> 	66	
	Villgratner Berge	13 Lienz zwischen Hochsteinhütte und Hochstein 	70
		14 Oberlienzt Hintere Lavantspitze 	76
		<b>Summit-Überschreitung Lienz–Oberlienzt</b> 	80
		15 Strassen Kühlegg 	82
		16 Abfaltersbach Rauchegg 	86

Villgratner Berge		
17 Anras Gölbner		90
18 Schlaiten Bockstein		94
19 Assling Kreuzkuppe		100
20 Hopfgarten in Deferegggen Regenstein		106
21 Außervillgraten Hochgrabe		112
22 Sankt Veit in Deferegggen Weiße Spitz		118
23 Innervillgraten Weiße Spitz		122
Überschreitung der Villgratner Berge		
von Süd nach Nord mit sechs Summits		124
Nord-Süd-Überschreitung der Roten und Weißen Spitz		130
Karnische Alpen		
24 Sillian Hollbrucker Spitz		132
25 Heinfels Hollbrucker Egg		138
26 Kartitsch Große Kinigat (Monte Cavallino)		142
27 Obertilliach Porze (Cima Palombino)		148
Drei Tage, vier Summits: Auf dem Karnischen Höhenweg		152
Lienzer Dolomiten		
28 Untertilliach Gipfelbereich Eggenkofel		158
29 Leisach Spitzkofel		162
30 Amlach Spitzkofel		166
31 Tristach Große Sandspitze		170
32 Lavant Große Keilspitze		174
33 Nikolsdorf Gipfelbereich Hochstadel		178
Ost-West-Durchquerung der Lienzer Dolomiten		
mit fünf Summits		182
Ranking der 33 Summits		188