

Einführung	6
1 Lutterkopf und Durrakopf	10
Lawinensichere Skitour oberhalb der Ortschaft Taisten	
2 Höllensteinspitze	12
Lange, unbekannte Skitour im ruhigen Karbachtal	
3 Fellhorn	14
Einfache Skitour, die bisher nur eine Außenseiterrolle gespielt hat	
4 Hoher Mann	16
Leichte Tour im Gsieser Tal – Hochwintertour	
5 Kaserspitze	18
Lange, südseitig exponierte Firntour oberhalb von St. Magdalena	
6 Hochkreuz-Spitze	20
Abwechslungsreiche Skitour durch das weite Pfoital	
7 Rotlahner	22
Beliebte Skitour, die über mäßig steile Hänge auf den Rotlahner führt	
8 Kalksteinjöchl	24
Lohnende Eingetour. Durch die nordseitige Exposition meist schöner Pulverschnee	
9 Kerlspitze	26
Einsame Skitour an der Grenze zu Osttirol	
10 Golfen	28
Vielbegangene, einfache Skitour, die auch nach größeren Neuschneefällen bald begangen werden kann	
11 Toblacher Pfannhorn	30
Skitouren-Hausberg von Toblach	
12 Gaishörndl	32
Bekannte und sehr lohnende Skitour in durchwegs wald- freiem Gelände im hintersten Talschluss des Villgratentales	
13 Pürglers Künke	34
Schöne, sonnige Skitour	
14 Kreuzspitze	36
Schöne, bekannte Skitour auf der Sonnenseite von Kalkstein	

15	Großes Degenhorn	38
	Lange, klassische Skitour in den Villgrater Bergen	
16	Rotes Kinkle	40
	Einsame Skitour	
17	Hochstein	42
	Schöne, relativ lange Skitour auf den etwas abseits gelegenen Hochstein	
18	Hochgrabe	44
	Die „Königin“ der Villgrater Skiberge. Vom Winkeltal nur bei absolut sicheren Schneeverhältnissen!	
19	Villponer Lenke	46
	Einfache Skitour, von Innervillgraten aus durch das Einettal	
20	Hohes Haus	48
	Interessante Skitour im Winkeltal	
21	Marchkinkle	50
	Abwechslungsreicher Anstieg mit grandiosem Blick auf die Sextner Dolomiten	
22	Strickberg	52
	Hochwintertour an der Sonnenseite oberhalb von Innichen	
23	Hollbrucker Spitze	54
	Schöne, nicht zu steile Osthänge	
24	Öfenspitze	56
	Schöne Skitour oberhalb Kartitsch, mit steilem Abschluss	
25	Große Kinigat	58
	Rassige Skitour in den Karnischen Alpen	
26	Hoher Bösring	60
	Einfache Skitour, die über lange Strecken durch den Wald führt	
27	Spitzköfele	62
	Schöner, bekannter Skigipfel oberhalb von Obertilliach	
28	Reiterkarspitze	64
	Skitechnisch einfache Tour mit schöner Abfahrt	
29	Hochspitz	66
	Geheimtipp in den Karnischen Alpen	
30	Golzentipp	68
	Tour für Skitourenneulinge und Ausweichziel bei Lawinengefahr	

31	Hornischegg	70
	Die Südseite oberhalb von Sexten, mit grandiosem Blick auf die Sextner Dolomiten	
32	Helm	72
	Wenig bekannte Skitour auf den berühmtesten Skiberg des Hochpustertales	
33	Weißblahn	74
	Rassige Skitour ohne Gipfel, aber mit wilder Dolomitenlandschaft und herrlicher Abfahrt	
34	Sentinella-Scharte	76
	Steile, schattige Skitour oberhalb des Fischleintales in den Sextner Dolomiten	
35	Hochbrunner Schneide	78
	Höchster Skigipfel im Tourengebiet Sexten	
36	Oberbachernspitze	80
	Schöne, nicht zu unterschätzende Skitour im Herzen der Sextner Dolomiten	
37	Sextnerstein	82
	Gipfel in wahrlich großartiger Umgebung, gegenüber den Nordwänden der Drei Zinnen	
38	Hochebenkofel	84
	Schöner, mächtiger Skigipfel zwischen Höhlensteintal und Sexten	
39	Forcella Col di Mezzo	86
	Wenig bekannte Variante im Bereich der Drei Zinnen	
40	Drei-Zinnen-Überschreitung	88
	Landschaftlich einzigartige Skidurchquerung	
41	Forcella de Rimbianco	90
	Kurze, wenig bekannte Skitour in der Cadinigruppe	
42	Forcella del Nevaio	92
	Skitour in großartiger Landschaft, mit schönem Blick auf die Südseite der Drei Zinnen	
43	Forcella della Neve	94
	Schöne Hochwintertour in der Cadinigruppe	
44	Val Popena, Corno d'Angolo	96
	Sichere Hochwintertour in schöner Landschaft	
45	Cristalloscharte	98
	Diese Tour galt lange Zeit als Extremklassiker	

46	Cresta Bianca	100
	Anspruchsvolle Skitour mit prachtvoller Abfahrt	
47	Strudelkopf	102
	Gemütliche Skitour mit schönem Blick zu den Drei Zinnen	
48	Forcella Col Freddo	104
	Rassige Skitour im Bereich der Hohen Gaisl, die oft herrlichen Pulverschnee bietet	
49	Helmtaler Schlechten	106
	Klassische Hochwintertour in waldfreiem Gelände, an der Sonnenseite der Plätzwiese	
50	Dürrenstein	108
	Von Norden ein Felsklotz, von Süden eine bekannte und beliebte Skitour	
51	Forcella del Pin	110
	Immer noch relativ wenig bekannte Skitour im Schatten des Dürrenstein	
52	Messnerköpfl	112
	Kurze, kaum lawinengefährdete Skitour	
53	Kleiner Jaufen	114
	Abwechslungsreiche Hochwintertour in reizvoller Dolomitenlandschaft	
54	Großer Jaufen	116
	Schöner Skiberg oberhalb des Pragser Wildsees, mit einer spektakulären Abfahrt	
55	Kleine Gaisl	118
	Anspruchsvolle Skitour im Schatten der grandiosen Hohen Gaisl	
56	Ofenmauer (Monte Muro)	120
	Wenig begangene Tour, die vor allem landschaftlich reizvoll ist	
57	Seekofel	122
	Großartiger Gipfel mit fantastischem Rundblick	
58	Senneser Karspitze	124
	Lohnende Skitour in schöner Dolomitenlandschaft	
59	Col de Riciogogn	126
	Eine sehr schöne Überschreitung in den Pragser Dolomiten	
60	Großer Roskopf	128
	Klassische Pulverskitour in den Pragser Dolomiten	