

Einleitung Der Zauber des Anfangs	7
Wie alles begann Münchner Hausberge	15
Auf Berge steigen Bergsteigerkurs in den Lechtaler Alpen	20
Eine Nacht unter Sternen Biwakieren am Krottenkopf	25
Naturparadies Berchtesgadener Land Die Umrundung des Watzmanns	28
Ein Biwakabenteuer Die Überschreitung der Benediktenwand	33
Ein weiter Weg mit Blick aufs Meer Unterwegs auf dem GR 221	39
Drei Länder, 180 Kilometer, 10 000 Höhenmeter Tour du Mont Blanc	42
Eine zauberhafte Bergnatur Unterwegs in den Pyrenäen	49
Zwischen bizarren Felsen und schroffen Gipfeln Der Karwendel-Höhenweg ...	53
Endlich neue Bergausrüstung Erste Klettersteige	61
Steile Felsen und luftige Passagen Weitere Klettersteige	65
Die ersten vertikalen Meter Kletterkurs in Arco	70
Schneeflocken im Sommer Hochtourenkurs am Fuß des Großglockners	77
Über den Wolken Die Besteigung des Großglockners	80
Die Nummer eins in den Öztaler Alpen Eine Hochtour auf die Wildspitze	85
Der sanfte Riese Eine Schneeschuhhochtour auf den Großvenediger	88
Ein kühnes Firnhorn Vom Passeiertal auf das Zuckerhütl	95
Türkises Wasser und schmelzendes Gletschereis Großes Wiesbachhorn	100
Über alle Schneeberge Benediktenwand im Winter	107
Samstagsausflug Eine Schneeschuhtour auf das Sonntagshorn	110
Den Stier bei den Hörnern packen Eine Schneeschuhwanderung auf den Stierkopf	115

Ein Südtiroler Hochgenuss Hochtourenaufbaukurs mit Besteigung von Cevedale und Zufallspitze	130
In der Welt der Viertausender Die Walliser Alpen	135
Über allen Gipfeln Die Besteigung des Mont Blanc	142
Noch mehr Berggipfel 108 Gipfel und die Besteigung der Zugspitze	151
Ein Winterabenteuer am Wilden Kaiser Ellmauer Halt	154
Auf den höchsten Berg im Allgäu Großer Krottenkopf	159
Den Sternen ganz nah Biwakieren an der Birkkarspitze	162
Weitblicke vom höchsten Berg der Tuxer Alpen Lizumer Reckner	167
Der König der Zillertaler Alpen Hochfeiler	173
Ein Besteigungsversuch Hoher Dachstein	176
Die Königin der Dolomiten Marmolata (Punta Penia)	181
Der »Wadlbeißer« Hochkönig	184
In Gedenken Wir halten inne	189
Register	190
Die Autoren Impressum	192