

Einleitung	Der Zauber des Anfangs	7
Wie alles begann	Münchener 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 Ötztaler 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