

Inhalt

Vorwort	2
Übersichtskarte	8
Zum Gebrauch des Buches	10
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	15
Allgemeine Hinweise	16
► 1 Sattelberg, 2115 m	
Rundtour vom Brennerpass	22
► 2 Tribulaunhütte, 2368 m	
Aus dem inneren Pflerschtal zum Sandessee	24
► 3 Am Sterzinger Roßkopf	
Über die Ochsenalm nach Obertelfes	26
► 4 Moarer und Senner Egetensee	
Von der Moarerbergalm im Lazzacher Tal	28
► 5 Gilfenklamm	
Der spektakuläre Ausgang des Ratschingstals	30
► 6 Saun, 2085 m	
Vom Brauhof über die Westflanke	32
► 7 Pfitscher-Joch-Haus, 2275 m	
Rundtour vom Parkplatz Arzwände	34
► 8 Zinseler, 2422 m	
Standardziel am Penser Joch	36
► 9 Puntleider See, 1847 m	
Von den Puntleider Höfen bei Grasstein	38
► 10 Rotenstein-Höhenweg	
Vom Seilbahngelände Jochtal zur Fanealm	40
► 11 Wilder See, 2532 m	
Von der Fanealm über Labeseben	42
► 12 Gitsch, 2510 m	
Mit der Seilbahn von Meransen	44
► 13 Tiefrafstenhütte, 2312 m	
Durch das Winnebachthal	46
► 14 Sambock, 2396 m, und Plattnerspitze, 2439 m	
Rundtour vom Höfeweiler Platten	48
► 15 Neveser Höhenweg	
Über die Chemnitzer Hütte am Nevesjoch	50

► 16	Mühlwalder Höfe- und Almweg Zwischen Steinerhöfen und Weizgruberalm	53
► 17	Niederhofer und Gruber Alm, 1839 m Zu den Rodunginseln über dem vorderen Ahrntal	56
► 18	Archbichl, 2414 m, und Waldner See, 2332 m Rundtour von Kasern	58
► 19	Lenkjöchlhütte, 2590 m Überschreitung via Röttal und Windtal	61
► 20	Kofler zwischen den Wänden, 1528 m Mit Abstieg über die Reinbach-Wasserfälle	64
► 21	Reiner Höhenweg Über Unterrieser-, Durra- und Knuttenalm	66
► 22	Schönbichl, 2452 m Rundtour von Tesselberg über Geige und Kor	69
► 23	Gönner Alm, 1975 m Über die Erdpyramiden im Wielental	72
► 24	Antholzer Talwanderung Mit Rundweg um den Antholzer See	74
► 25	Taistner Almweg Über Lutterkopf und Durakopf	77
► 26	Talblickweg in Gsies Rundtour von St. Martin in den inneren Bereich	79
► 27	Am Gsieser Almweg 2000 Zwischen Tscharniedalm und Stumpfalm	82
► 28	Römerweg am Eggerberg Von Toblach nach Welsberg	84
► 29	Helm, 2433 m, und Hornischegg, 2550 m Mit Abstieg über die Klammbachalm	87
► 30	Burgstall-Höhenweg Von den Rotwandwiesen zum Kreuzbergpass	90
► 31	Sextener Vier-Hütten-Tour Aus dem Fischleintal übers Büllejoch	92
► 32	Drei-Zinnen-Runde Mit Start bei der Auronzohütte	95
► 33	Strudelkopf, 2307 m Über die Plätzwiese zum Heimkehrerkreuz	98

- 34 **Großer Rosskopf, 2559 m**
Rundkurs via Kaserbachtal und Postmeisteralm 100
- 35 **Vom Pragser Wildsee nach St. Vigil**
Durchs Grünwaldtal zum Hochalmsee 103
- 36 **Rundweg Kronplatz**
Einmal um die Gipfelkuppe 106
- 37 **Senneshütte und Fodara Vedla**
Von Pederü auf die Sennes-Hochfläche 108
- 38 **Heiligkreuz (La Crusc), 2045 m**
Aus dem Wengental über die Armentarawiesen 110
- 39 **Zum Störes, 2181 m, auf der Pralongià**
Rundtour von der Campolongo-Straße 113
- 40 **Kolfuschger Höhenweg**
Vom Grödner Joch hinab nach Kolfuschg 116
- 41 **Zwölferkofel (Crep dales Dodesc), 2384 m**
Ins Hochtal von Antersasc 118
- 42 **Rund um den Peitlerkofel**
Über Peitlerscharte und Gömajoch 120
- 43 **Astjoch, 2194 m**
Die Höhen der Rodenecker und Lüsner Alm 123
- 44 **Plose (Telegraph), 2486 m**
Überschreitung vom Seilbahngebiet Kreuztal 126
- 45 **Sunnseitnweg in Villnöss**
Von Teis nach St. Magdalena 128
- 46 **Villnösser Talschlussrunde**
Via Kreuzjoch und Bronsijoch zur Schlüterhütte 131
- 47 **Scheibenberg, 1925 m, und Zirmaitalm**
Vom Bergweiler Spiluck im Schalderer Tal 134
- 48 **Königsanger, 2436 m**
Vom Perlunger zur Radlseehütte 136
- 49 **Latzfonser Kreuz, 2302 m**
Vom Kühhof über die Klausner Hütte 138
- 50 **Keschtnweg zwischen Klausen und Barbian**
Über Villanders 140
- 51 **Rittner Horn, 2260 m**
Rundwanderung von der Gasserhütte 143

► 52	Keschtnweg von Lengstein nach Unterinn Hangtraverse über dem unteren Eisack	146
► 53	Auf der Rittner Hochfläche Zwischen Oberbozen und Tann	149
► 54	Poststeig im Grödner Tal Zwischen St. Ulrich und Lajen	152
► 55	Von der Raschötz zur Secëda, 2518 m Via Brogleshütte und Panascharte	154
► 56	Pitschberg (Pic), 2365 m Überschreitung oberhalb von St. Ulrich	157
► 57	Cisles-Almrunde Mit der Col-Raiser-Seilbahn	160
► 58	Rund um die Langkofelgruppe Vom Sellajoch im Uhrzeigersinn	162
► 59	Über die Seiser Alm Von Compatsch zum Mahlknecht- und Fassajoch	165
► 60	Puflatsch, 2174 m Rundkurs von Compatsch	168
► 61	Schlernbödelehütte und Proßliner Schwaige Um die Schlucht des Frötschbachs	170
► 62	Umser Almrunde Hofer Alpl, Tuffalm und Völser Weiher	172
► 63	Rund um Prösels und Völser Aicha Mit Abschnitten am Oachner Höfeweg	174
► 64	Völseggspitze, 1834 m Von Schönblick über die Tschafonhütte	176
► 65	Grasleitenhütte, 2134 m Durch das Tschamintal	178
► 66	Hirzelweg und Perlenweg Zur Rotwandhütte im Rosengarten	180
► 67	Labyrinthsteig und Karerwald Mit Stippvisite am berühmten Karersee	183
► 68	Latemar-Höhenweg bei Obereggen Rundtour über die Meierlalm	186
► 69	Planetenweg bei Obergummer Ausgehend von der Sternwarte	189

► 70	Titschen, 1614 m, und Rotwand Durchs Mittelgebirge bei Kohlern	192
► 71	Panoramaweg St. Helena Kleine Rundwanderung östlich von Deutschnofen	194
► 72	Weißhorn, 2313 m Von Jochgrimm über die Südflanke	196
► 73	In die Bletterbachschlucht Von Radein bis ins Butterloch	198
► 74	Rund um den Cislon Genusswanderung am Trudner Hausberg	200
► 75	Am Dürerweg Von Laag über Buchholz nach Salurn	202
	Stichwortverzeichnis	204
	Impressum	208