

Vorwort	Seite	7
Gebrauch des Führers		
Einführung	Seite	8
Gliederung	Seite	10
Routenbeschreibung	Seite	12
Beste Zeit, Zeitangaben, Karten	Seite	14
Routencharakter, Aufstiegslinien, Gipfelanstiege	Seite	16
GPS-Daten, Skitouren guru	Seite	18
Schwierigkeitsskala	Seite	20
Wichtige Informationsquellen		
Lawinengefahr, Lawinenwarndienst	Seite	22
Wetter, Notfall	Seite	23
Übernachtung, Verkehrsämter	Seite	24
Anfahrt, Verkehrslage	Seite	26
Skitourengehen naturverträglich	Seite	28
Tourengebiete		
Pföferschtal	Seite	34
Ridnauntal	Seite	52
Ratschingstal und Jaufental	Seite	76
Penser Tal	Seite	98
Durnholzer Tal	Seite	126
Östliche Sarntaler Alpen	Seite	144
Proveis	Seite	164
Ulten	Seite	176
Martelltal	Seite	206
Sulden, Trafoi, Stifiser Joch	Seite	232
Taufers und Schlingig	Seite	254
Rojen und Reschen	Seite	280
Graun und Planaal	Seite	300
Langtaufener Tal	Seite	318
Weißkugelhütte	Seite	340
Matschertal	Seite	348
Schnalstal	Seite	356
Vorderpasseier	Seite	372
Pfelders	Seite	392
Hinterpasseier	Seite	404
Übersicht aller Tourenziele	Seite	424
Kartenübersicht und Kartenlegende	Umschlag hinten	