

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Einführung in das Gebiet	8
Zum Gebrauch des Buches	14
Symbole	17
Top-Touren rund um Sterzing	18
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	19
Allgemeine Hinweise	20
1 5.00 Std. Sattelberg, 2113 m	28
2 6.10 Std. Hoher Lorenzenberg, 2315 m, und Grubenkopf, 2337 m	30
3 9.00 Std. Schwarze Wand, 2917 m	33
TOP 4 7.10 Std. Pflerscher Höhenweg	36
5 4.45 Std. Tribulaunhütte, 2368 m	40
6 4.00 Std. Hoher Zahn, 2924 m, und Weißwandspitze, 3017 m	42
7 5.10 Std. Magdeburger Hütte, 2423 m	45
8 4.30 Std. Schneespitze, 3166 m	48
9 4.45 Std. Dolomieuweg	51
10 6.45 Std. Wetterspitze, 2709 m	54
11 2.50 Std. Rund um den Rosskopf	58
12 5.00 Std. Telfer Weißen, 2588 m, und Rosskopf, 2189 m	60
13 6.00 Std. Ridnauner Höhenweg mit Seeberspitze, 2534 m	63
14 3.40 Std. St. Magdalena, 1414 m	66
15 8.00 Std. Pfurnsee, 2457 m, und Teplitzer Hütte, 2586 m	68
TOP 16 6.30 Std. Becherhaus, 3195 m	71
TOP 17 4.00 Std. Wilder Freiger, 3418 m	74
18 7.40 Std. Krapfenkarsspitze, 2707 m	77
19 8.00 Std. Sieben-Seen-Weg	80
20 5.15 Std. Zunderspitze, 2381 m	84
21 7.45 Std. Hohe Ferse, 2669 m	86
22 5.20 Std. Mareiter Stein, 2192 m	90
TOP 23 2.00 Std. Gilfenklamm	92
24 7.15 Std. Ratschinger Weißen, 2822 m	94
TOP 25 6.40 Std. Hohe Kreuzspitze, 2743 m	97
26 4.30 Std. Fleckner, 2331 m	100
27 2.40 Std. Jaufenspitze, 2480 m	103
28 6.30 Std. Bock, 2369 m	105
29 6.00 Std. Zinseler, 2422 m	108
30 4.30 Std. Sarner Weißhorn, 2705 m	110

TOP 31 3.40 Std. Tatschspitze, 2526 m	112
32 6.40 Std. Ziroger Höhenweg	114
33 5.00 Std. Hühnerspielhütte, 1868 m, und Riedbergalm, 1925 m	118
34 5.00 Std. Weißspitze, 2714 m, und Amthorspitze, 2748 m	120
35 3.30 Std. Saun, 2085 m	122
36 7.30 Std. Wolfendorn, 2776 m, und Flatschspitze, 2566 m	124
37 8.20 Std. Landshuter Europahütte, 2693 m, und Kraxenträger, 2999 m	127
TOP 38 5.30 Std. Landshuter Höhenweg	130
39 5.30 Std. Rotbachspitze, 2895 m	132
40 4.50 Std. Günther-Messner-Biwak, ca. 2500 m	134
TOP 41 6.00 Std. Hochfeilerhütte, 2710 m	136
TOP 42 4.10 Std. Hochfeiler, 3509 m	138
43 8.00 Std. Grabspitze, 3059 m	141
44 8.45 Std. Wilde Kreuzspitze, 3132 m	144
45 5.45 Std. Höllenkragen, 2387 m	147
46 4.00 Std. Lottersteig bei Trens	150
47 6.15 Std. Simile Mahdalm, 2011 m, und Wilder See, 2532 m	152
48 6.30 Std. Planer Alm, 1938 m, und Valser Jöchl, 1920 m	154
TOP 49 5.30 Std. Puntleider See, 1847 m	156
50 9.15 Std. Marburger Hütte (Flaggerschartenhütte), 2481 m	159
51 2.00 Std. Tagewaldhorn, 2708 m	162
52 4.30 Std. Altes Karl, 2031 m, und Stoanamandl, 2118 m	164
53 6.30 Std. Karspitze, 2517 m, und Kasebacher Hörndl, 2578 m	166
54 6.30 Std. Schrotthorn, 2590 m	169
55 7.30 Std. Königsanger, 2436 m, und Schrüttenseen	172
56 4.15 Std. Radlseehütte, 2284 m, vom Perlunger	175

Stichwortverzeichnis	180
----------------------	-----