

Inhalt

Vorwort	2
Allgemeine Hinweise	6
Land und Leute	12
Touristische Infos	17
Literatur und Karten	19
▶ 1 Sieben-Seen-Runde, Egetjoch, 2695 m Über Grohmannhütte und Poschhaus	20
▶ 2 Aglsspitze, Nordgipfel, ca. 3180 m Über die Teplitzer Hütte und den Pfunsee	24
▶ 3 Weißwandspitze, 3016 m Von der »Hölle« über die Magdeburger Hütte	28
▶ 4 Gschnitzer Tribulaun, 2946 m Über das Sandesjöchl und die Schneetalscharte	31
▶ 5 Gilfenklamm, Ruine Reifeneegg, 1160 m Rundtour über die Ruine Reifeneegg	34
▶ 6 Weißspitze, 2714 m Von der Riedbergalm und den Westrücken	36
▶ 7 Höllenkragen, 2387 m Schattiger Anstieg aus dem Pfitschtal	38
▶ 8 Sengesspitze, 2368 m Aus dem Sengestal über die Simile-Mahd-Alm	40
▶ 9 Wilde Kreuzspitze, 3132 m Von der Fanealm über den Wilden See	42
▶ 10 Napfspitze, 2888 m Aus dem Pfunderer Tal über die Edelrauthütte	45
▶ 11 Hochfeiler, 3509 m Über die Hochfeilerhütte und den Südgrat	48
▶ 12 Neveser Höhenweg, bis 2670 m An der Sonnenseite des Zillertaler Hauptkamms	52
▶ 13 Großer Möseler, 3480 m Südanstieg von der Chemnitzer Hütte	54
▶ 14 Hochgrubbachspitze, 2809 m Über die Tiefrastenhütte und den Ostgrat	57
▶ 15 Eidechsspitze, 2738 m Von Terenten über die Kompfoss-Seen	60
▶ 16 Erdpyramiden, Astnerbergalm, 1622 m Auf Mühlen- und Panoramaweg zum Winnebach	62

- ▶ **17 Putzenhöhe, 2438 m**
Über den Hohen Spitz und den Zwölferspitz 65
- ▶ **18 Sambock, 2396 m**
Vom Kofl über die »Platten« und den Südrücken 68
- ▶ **19 Reinbachfälle, Toblburg-Ruine, 1172 m**
Franziskusweg von Bad Winkel über den Toblhof 70
- ▶ **20 Großer Moosstock, 3059 m**
Von Ahornach über den Südwestgrat 72
- ▶ **21 Waldner See, 2332 m**
Über den Archbichl-Rücken zur Marchsteinalm 75
- ▶ **22 Rauchkofel, 3251 m**
Von Prettau über den Südgrat 78
- ▶ **23 Lausitzer Höhenweg, Birnlücke, 2667 m**
Über Trinkstein und die Birnlückenhütte 81
- ▶ **24 Lenkstein, 3236 m**
Durchs Ursprungtal zu Südtirols Ostgrenze 84
- ▶ **25 Arthur-Hartdegen-Weg, bis 2380 m**
Über die Kasseler Hütte und die Ursprungalm 88
- ▶ **26 Fernerköpf, 3241 m**
Durchs Gelltal und über die Rieserfernerhütte 92
- ▶ **27 Rammelstein, 2483 m**
Über die Gönner Alm und den Hochnall 96
- ▶ **28 Fenner Eck, 3123 m**
Über Riepenscharte und Roßhornscharte 99
- ▶ **29 Rote Wand, 2818 m**
Vom Antholzer See über die Steinzger Almen 103
- ▶ **30 Hochkreuzspitze, Riepenspitze, 2774 m**
Über die Uwaldalm und die Gsieser Lenken 106
- ▶ **31 Toblacher Pfannhorn, 2663 m**
Von Kandellen übers Pfanntörl 110
- ▶ **32 Hornischegg, 2550 m**
Karnischer Höhenweg über den Helm 112
- ▶ **33 Rund um die Drei Zinnen, bis 2454 m**
Vom Fischleintal über Mezzo- und Paternsattel 116
- ▶ **34 Dürrenstein, 2839 m**
Von der Plätzwiese über den Südwesthang 120
- ▶ **35 Großer Roßkopf, 2559 m**
Rundtour mit Abstecher auf den Herrstein 122

▶ 36	Zum Limosee übers Limojoch, 2174 m Vom Rautal über Fanes- und Lavarellahütte	126
▶ 37	Piz da Peres, 2507 m Mit Abstecher zur Dreifingerspitze	128
▶ 38	Maurerberg (Munt de Mür), 2332 m Vom Heiligen Wasser über die Maurerberghütte	131
▶ 39	Astjoch, 2194 m Von Zumis über die Rodenecker / Lüsner Alm	134
▶ 40	Grödner Poststeig, Unterpulghütte, 1560 m Von Lajen über St. Peter zum Pedrutscher	137
▶ 41	Puezkofel, 2725 m Durchs Langental über die Puezhütte	141
▶ 42	Große Tschierspitze (Gran Cir), 2592 m Vom Grödner Joch über die Südwestflanke	144
▶ 43	Pisciadüspitze (Cima Pisciadù), 2985 m Durchs Val Setus und das Val de Mesdi	146
▶ 44	Langkofelrunde – Demetz-Hütte, 2681 m Vom Sellajochhaus über die Langkofelscharte	149
▶ 45	Puflatsch, 2174 m Von Compatsch über die Arnikahütte	152
▶ 46	Seiser Alm, Spitzbühel, 1957 m Über die Saltnerhütte zum Geologensteig	155
▶ 47	Schlern – Petz, 2564 m Über Schäufelesteig und Prügelsteig	158
▶ 48	Rittner Erdpyramiden – Bad Sieß, 1434 m Rundtour übers Bauernbad'l und Klobenstein	162
▶ 49	Kassianspitze, 2581 m Über Klausner Hütte und Latzfonsner-Kreuz-Hütte	165
▶ 50	Königsangerspitze, 2436 m Vom Perlunger Hof über die Radlseehtütte	168
▶ 51	Tagewaldhorn, 2708 m Aus dem Eisacktal durchs Flaggertal	170
▶ 52	Tatschspitz(e), 2526 m Vom Penser Joch über die Westflanke	174
▶ 53	Pfunderer Höhenweg, bis 3132 m Von Sterzing nach Bruneck	176
	Stichwortverzeichnis	188
	Impressum	192