

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 Reifenegg, 1160 m Rundtour über die Ruine Reifenegg	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 Latzfonser-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

1	Sieben-Seen-Runde	2695 m	Stubai	Alpen						mittel	1350 Hm		8.30 Std.
2	Aglsspitze, Nordgipfel	3180 m	Stubai	Alpen						schwierig	1750 Hm	2 Tage	9.30 Std.
3	Weißwandspitze	3016 m	Stubai	Alpen						schwierig	1600 Hm	2 Tage	8.30 Std.
4	Gschnitzer Tribulaun	2946 m	Stubai	Alpen						schwierig	2400 Hm	2 Tage	12.00 Std.
5	Gilfenklamm, Reifeneegg	1160 m	Ridnaun /	Ratschings						leicht	300 Hm		2.10 Std.
6	Weißspitze	2714 m	Zillertal	Alpen						mittel	800 Hm		3.45 Std.
7	Höllenkragen	2387 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						mittel	1020 Hm		5.15 Std.
8	Sengesspitze	2368 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						mittel	1220 Hm		6.00 Std.
9	Wilde Kreuzspitze	3132 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						mittel	1450 Hm		8.00 Std.
10	Napfspitze	2888 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						schwierig	1470 Hm		8.30 Std.
11	Hochfeiler	3509 m	Zillertaler	Alpen						schwierig	1850 Hm	2 Tage	10.00 Std.
12	Neveser Höhenweg	2670 m	Zillertaler	Alpen						mittel	1150 Hm		7.30 Std.
13	Großer Möselser	3480 m	Zillertaler	Alpen						schwierig	1800 Hm	2 Tage	10.00 Std.
14	Hochgrubbachspitze	2809 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						schwierig	1400 Hm		7.30 Std.
15	Eidechsspitze	2738 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						mittel	1340 Hm		7.00 Std.
16	Erdpyramiden, Astnerbergalm	1622 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						leicht	600 Hm		3.30 Std.
17	Putzenhöhe	2438 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						mittel	1030 Hm		5.30 Std.
18	Sambock	2396 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						leicht	940 Hm		4.45 Std.
19	Reinbachfälle, Toblburgruine	1172 m	Tauferer	Tal / Reintal						leicht	320 Hm		2.15 Std.
20	Großer Moosstock	3059 m	Durreck	gruppe						schwierig	1500 Hm		7.30 Std.
21	Waldner See	2332 m	Zillertaler	Alpen						mittel	910 Hm		5.45 Std.
22	Rauchkofel	3251 m	Zillertaler	Alpen						schwierig	1820 Hm		10.00 Std.
23	Lausitzer Weg, Birnlücke	2667 m	Zillert. A. /	Hohe Tauern						mittel	1280 Hm		8.30 Std.
24	Lenkstein	3236 m	Rieserferner	gruppe						schwierig	1650 Hm		9.30 Std.
25	Arthur-Hartdegen-Weg	2380 m	Rieserferner	gruppe						mittel	860 Hm		5.45 Std.
26	Fernerköpfl	3241 m	Rieserferner	gruppe						mittel	1740 Hm	2 Tage	9.45 Std.
27	Rammelstein	2483 m	Rieserferner	gruppe						mittel	1200 Hm		7.15 Std.
28	Fenner Eck	3123 m	Rieserferner	gruppe						schwierig	2050 Hm	2 Tage	11.00 Std.
29	Rote Wand	2818 m	Antholzer	Berge						mittel	1260 Hm		6.45 Std.
30	Hochkreuz- u. Riepenspitze	2774 m	Gsieser	Berge						schwierig	1600 Hm		9.00 Std.
31	Toblacher Pfannhorn	2663 m	Villgratner	Berge						leicht	1090 Hm		5.45 Std.
32	Hornischegg	2550 m	Karnischer	Hauptkamm						mittel	580 Hm		6.30 Std.
33	Rund um die Drei Zinnen	2454 m	Sextener	Dolomiten						leicht	1350 Hm	2 Tage	9.00 Std.
34	Dürrenstein	2839 m	Pragser	Dolomiten						mittel	900 Hm		4.45 Std.
35	Großer Roßkopf	2559 m	Pragser	Dolomiten						schwierig	1500 Hm		8.15 Std.
36	Limosee übers Limojoch	2174 m	Fanesgruppe /	Dolomiten						leicht	650 Hm		4.45 Std.
37	Piz da Peres	2507 m	Pragser	Dolomiten						schwierig	1060 Hm		5.00 Std.
38	Maurerberg (Munt de Mür)	2332 m	Astjochkamm /	Dolomiten						leicht	620 Hm		4.30 Std.
39	Astjoch	2194 m	Astjochkamm /	Dolomiten						leicht	460 Hm		5.00 Std.
40	Poststeig, Unterpulghütte	1560 m	Geislergruppe /	Dolomiten						leicht	600 Hm		4.45 Std.
41	Puezkofel	2725 m	Puezgruppe /	Dolomiten						mittel	1160 Hm		7.00 Std.
42	Große Tschierspitze (Gran Cir)	2592 m	Puezgruppe /	Dolomiten						schwierig	470 Hm		2.15 Std.
43	Pisciadüspitze (Cima Pisciadü)	2985 m	Sellagruppe /	Dolomiten						schwierig	1240 Hm		6.45 Std.
44	Langkofelrunde, Rif. Demetz	2681 m	Langkofelgruppe /	Dolomiten						mittel	740 Hm		4.45 Std.
45	Puflatsch	2174 m	Seiser Alm /	Dolomiten						mittel	420 Hm		4.15 Std.
46	Seiser Alm, Spitzbühel	1957 m	Seiser Alm /	Dolomiten						leicht	820 Hm		5.00 Std.
47	Schlern – Petz	2564 m	Schlern /	Dolomiten						mittel	1550 Hm	2 Tage	8.45 Std.
48	Rittner Erdpyramiden	1434 m	Sarntaler	Alpen						leicht	380 Hm		3.15 Std.
49	Kassianspitze	2581 m	Sarntaler	Alpen						mittel	1030 Hm		6.15 Std.
50	Königsangerspitze	2436 m	Sarntaler	Alpen						leicht	1050 Hm		5.45 Std.
51	Tagewaldhorn	2708 m	Sarntaler	Alpen						schwierig	2020 Hm	2 Tage	11.15 Std.
52	Tatschspitz(e)	2526 m	Sarntaler	Alpen						mittel	520 Hm		3.45 Std.
53	Pfunderer Höhenweg	3132 m	Zillert. A. /	Pfunderer Berge						schwierig	6000 Hm	5/6 Tage	35.00 Std.