

## INHALT

Vorwort .....	5
Tourenauswahl .....	8
Anforderungen .....	10
Gefahren .....	12
Ausrüstung .....	14
Verpflegung und Trinkwasser .....	15
Unterkunft .....	16
Karten .....	17
Beste Jahreszeit .....	18
<b>1 Rätikon-Höhenweg</b> Grenzgang zwischen Prättigau und Montafon .....	20
<b>2 Durch die Silvretta</b> Das Montafon von seiner schönsten Seite .....	26
<b>3 Hauptkamm der Allgäuer Alpen</b> Mit Heilbronner Weg und Jubiläumsweg .....	32
<b>4 In den Lechtaler Alpen</b> Abwechslungsreiche Rundtour von Gramais .....	40
<b>5 Große Karwendel-Durchquerung</b> Von Pertisau nach Mittenwald .....	46
<b>6 Durch Zahmen und Wilden Kaiser</b> Über Pyramidenspitze und Scheffauer .....	54
<b>7 Rund um den Königssee</b> Nationalpark Berchtesgaden .....	60
<b>8 Rund um den Gosaukamm</b> Ein Wochenende im Dachstein .....	66
<b>9 Schladminger Schmankerl</b> An den Fuß des Hochgolling .....	70
<b>10 Venediger-Höhenweg</b> Durch den Nationalpark Hohe Tauern .....	76
<b>11 Lasörling-Höhenweg</b> Kleinod südlich des Virgentals .....	86
<b>12 Berliner Höhenweg</b> Durch die Zillertaler Alpen .....	92
<b>13 Durch die Pfunderer Berge</b> In den südlichen Zillertaler Alpen .....	102
<b>14 Stubaier Höhenweg</b> Rund um Neustift .....	108

<b>15 Pflerscher Höhenweg</b> Von St. Anton im Pflerschtal .....	118
<b>16 Rund um den Kaunergrat</b> Von Feichten zum Gepatschhaus .....	124
<b>17 Wochenendtour im Bergell</b> Hoch über dem Val Bondasca .....	130
<b>18 Sentiero delle Orobie Orientale</b> Durch die Bergamasker Alpen .....	134
<b>19 Durch die Berninagruppe</b> Im »Festsaal der Alpen« .....	142
<b>20 König Ortler</b> Von Sulden nach Trafoi .....	148
<b>21 Sentiero Adamello</b> Von Temù nach Locanda Gaver .....	152
<b>22 Bocchette-Wege</b> Klettersteig-Runde in der Brentagruppe .....	162
<b>23 Durchquerung der Lagoraigruppe</b> Unbekanntes Trentino .....	170
<b>24 Rosengarten-Runde</b> In den westlichen Dolomiten .....	178
<b>25 Naturpark Puez-Geisler</b> Von Campill .....	182
<b>26 Dolomiten-Höhenweg Nr. 1</b> Klassiker zwischen Pragser Wildsee und Belluno .....	186
<b>27 Im Banne der Drei Zinnen</b> Von Sexten nach Misurina .....	200
<b>28 Karnischer Höhenweg</b> Entlang dem Karnischen Hauptkamm .....	206
<b>29 Durch die Kreuzeckgruppe</b> Einsame Gipfel über dem Drautal .....	218
<b>30 Durch die Ankogelgruppe</b> Rund um Mallnitz .....	224
<b>31 Durch die Julischen Alpen</b> Über den Triglav ins Sieben-Seen-Tal .....	232
<b>32 Durch die Steiner Alpen</b> Dem Balkan ganz nah .....	238
Stichwortverzeichnis .....	242