

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Allgemeine Hinweise</b>	6
<b>Land und Leute</b>	12
<b>Touristische Infos</b>	17
<b>Literatur und Karten</b>	19
▶ <b>1 Sieben-Seen-Runde, Egetjoch, 2695 m</b> Über Grohmannhütte und Poschhaus	20
▶ <b>2 Aglsspitze, Nordgipfel, ca. 3180 m</b> Über die Teplitzer Hütte und den Pfuornsee	24
▶ <b>3 Weißwandspitze, 3016 m</b> Von der »Hölle« über die Magdeburger Hütte	28
▶ <b>4 Gschnitzer Tribulaun, 2946 m</b> Über das Sandesjöchl und die Schneetalscharte	31
▶ <b>5 Gilfenklamm, Jaufensteg, 1149 m</b> Rundtour über die Ruine Reifeneegg	34
▶ <b>6 Weißspitze, 2714 m</b> Über die Ried(er)bergalm und den Westrücken	36
▶ <b>7 Höllenkragen, 2387 m</b> Rundtour aus dem Pfitschtal	38
▶ <b>8 Sengesspitze, 2368 m</b> Aus dem Sengestal über die Simile-Mahd-Alm	40
▶ <b>9 Wilde Kreuzspitze, 3132 m</b> Von der Fanealm über den Wilden See	42
▶ <b>10 Napfspitze, 2888 m</b> Aus dem Pfunderer Tal über die Edelrauthütte	45
▶ <b>11 Hochfeiler, 3509 m</b> Über die Hochfeilerhütte und den Südgrat	48
▶ <b>12 Neveser Höhenweg, bis 2575 m</b> An der Sonnenseite des Zillertaler Hauptkamms	52
▶ <b>13 Großer Möseler, 3480 m</b> Südanstieg von der Chemnitzer Hütte	54
▶ <b>14 Hochgrubbachspitze, 2809 m</b> Über die Tiefrastenhütte und den Ostgrat	57
▶ <b>15 Eidechsspitze, 2738 m</b> Von Terenten über die Kompfoss-Seen	60
▶ <b>16 Erdpyramiden, Astnerbergalm, 1622 m</b> 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 Fernerköpfl, 3241 m**  
Durchs Gelttal 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	<b>Zum Limosee übers Limojoch, 2174 m</b>	
	Vom Rautal über Fanes- und Lavarellahütte	126
▶ 37	<b>Piz da Peres, 2507 m</b>	
	Mit Abstecher zur Dreifingerspitze	128
▶ 38	<b>Maurerberg (Munt de Mür), 2332 m</b>	
	Vom Heiligen Wasser über die Maurerberghütte	131
▶ 39	<b>Astjoch, 2194 m</b>	
	Von Zumis über die Rodenecker / Lüsner Alm	134
▶ 40	<b>Grödner Poststeig, Tuffwald, 1520 m</b>	
	Von Lajen über St. Peter zum Pedrutscher	137
▶ 41	<b>Puezkofel, 2725 m</b>	
	Durchs Langental über die Puezhütte	141
▶ 42	<b>Große Tschierspitze (Gran Cir), 2592 m</b>	
	Vom Grödner Joch über die Südwestflanke	144
▶ 43	<b>Pisciadùspitze (Cima Pisciadù), 2985 m</b>	
	Durchs Val Setus und das Val de Mesdi	146
▶ 44	<b>Langkofelrunde – Demetz-Hütte, 2681 m</b>	
	Vom Sellajochhaus über die Langkofelscharte	149
▶ 45	<b>Puflatsch, 2174 m</b>	
	Von Compatsch über die Arnikahütte	152
▶ 46	<b>Seiser Alm, Spitzbühel, 1957 m</b>	
	Über die Saltnerhütte zum Geologensteig	155
▶ 47	<b>Schlern – Petz, 2564 m</b>	
	Über Schäufelesteig und Prügelsteig	158
▶ 48	<b>Erdpyramiden, Bad Sieß, 1434 m</b>	
	Rundtour übers Bauernbad'l und Klobenstein	162
▶ 49	<b>Kassianspitze, 2581 m</b>	
	Über Klausner Hütte und Latzfonser-Kreuz-Hütte	165
▶ 50	<b>Königsangerspitze, 2436 m</b>	
	Vom Perlunger Hof über die Radlseehtütte	168
▶ 51	<b>Tagewaldhorn, 2708 m</b>	
	Aus dem Eisacktal durchs Flaggertal	170
▶ 52	<b>Tatschspitz(e), 2526 m</b>	
	Vom Penser Joch über die Westflanke	174
▶ 53	<b>Pfunderer Höhenweg, bis 3132 m</b>	
	Von Sterzing nach Bruneck	176
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	188