

INHALT

Vorwort	5
Die Alpen – Einheit im Großen, Vielfalt im Kleinen	12
Allgemeine Hinweise	16
App und GPS	21
Nordalpen	
1 <i>Rätikon</i> Drei Schwestern, 2052 m	24
2 <i>Allgäuer Alpen</i> Üntschenspitze, 2135 m	26
3 <i>Brandnertal</i> Bürser Schlucht und Kuhloch	28
4 <i>Lechtaler Alpen</i> Samspitze, 2624 m	30
5 <i>Allgäuer Alpen</i> Hoher Ifen, 2230 m, und Schwarzwassertal	32
6 <i>Allgäuer Alpen</i> Iseler, 1876 m, und Kühgundkopf, 1907 m	36
7 <i>Westallgäu</i> Die sieben Riesen im Wald	38
8 <i>Ammergauer Alpen</i> Säulinghaus, 1693 m	40
9 <i>Tannheimer Berge</i> Rote Flüh, 2111 m, über die Judenscharte	42
10 <i>Lechtaler Alpen</i> Thaneller, 2341 m	44
11 <i>Außerfern</i> Rundtour bei Bsclabs	46
12 <i>Wettersteingebirge</i> Puittal und Scharnitzjoch	48
13 <i>Wettersteingebirge</i> Zugspitze, 2962 m, über das Gatterl	50
14 <i>Vorkarwendel</i> Schafreuter, 2102 m	54
15 <i>Karwendel</i> Sonnjoch, 2458 m, aus der Eng	57
16 <i>Rofan</i> Unnütz-Überschreitung	60
17 <i>Schlierseer Berge</i> Rotwand, 1884 m, und Rotwandhaus, 1737 m	62
18 <i>Chiemgauer Alpen</i> Kampenwand-Ostgipfel, 1664 m, Anstieg von Norden	64
19 <i>Chiemgauer Alpen</i> Almrunde über Weißbach	67
20 <i>Wilder Kaiser</i> Ellmauer Halt, 2344 m	70
21 <i>Berchtesgadener Alpen</i> Kärlingerhaus, 1630 m	72
22 <i>Berchtesgadener Alpen</i> Mitterfeldalm und Hochkönig, 2941 m	74
23 <i>Osterhorngruppe</i> Schmittenstein, 1695 m, und Schlenken, 1648 m	77
24 <i>Salzkammergut-Berge</i> Leonsberg, 1745 m	80
25 <i>Steirisches Salzkammergut</i> Rund um den Altausseer See	82
26 <i>Sengsengebirge</i> Kleinerberg, 1287 m	84
27 <i>Gesäuseberge</i> Heßhütte, 1699 m, und Hochtor, 2369 m	86
28 <i>Hochschwabgruppe</i> Über das G'hackte auf den Hochschwab, 2277 m	90
29 <i>Ybbstaler Alpen</i> Ötscher, 1893 m, über den Rauen Kamm	93
30 <i>Grazer Bergland</i> Teichalm, Schüsserlbrunn und Hochlantsch, 1720 m	96
31 <i>Rax-Schneeberg-Gruppe</i> Schneeberg: Klosterwappen, 2076 m	98
32 <i>Wienerwald</i> Leopoldsberg, 425 m, und Kahlenberg, 484 m	101
33 <i>Ost-Steiermark</i> Rundtour um die Wildwiesen, 1254 m	103

Zentralalpen

34	Albula-Alpen Igl Compass, 3016 m	108
35	Plessur-Alpen Casanna, 2557 m	110
36	Verwall Itonskopf, 2089 m	112
37	Albula-Alpen Piz Julier (Güglia), 3380 m	114
38	Sesvennagruppe Uinaschlucht	116
39	Ötztaler Alpen Madatschkopf, 2778 m	118
40	Ötztaler Alpen Rappenkopf, 2320 m, und Seirlöcherkogel, 2557 m	120
41	Stubaier Alpen Stuibenfall und Umhauser Höhenweg	122
42	Stubaier Alpen Serles, 2717 m	124
43	Stubaier Alpen Sieben-Seen-Weg	126
44	Karwendel Höttinger Alm, Bodensteinalm, 1661 m, und Arzler Alm	130
45	Zillertaler Alpen Friesenberghaus, 2498 m, und Olpererhütte, 2388 m	132
46	Zillertaler Alpen Neveser Höhenweg	134
47	Antholzer Tal Durchs obere Antholzer Tal zum Biathlonzentrum, 1640 m	137
48	Lasörlinggruppe Lasörling-Höhenweg, bis 2500 m	140
49	Glocknergruppe Über den Schafbichl, 2348 m	144
50	Kitzbüheler Alpen Wildalmseen und Schafsiedel, 2447 m	146
51	Kitzbüheler Alpen Teufelssprung, 2174 m, Gamshag, 2178 m, und Tristkogel, 2096 m	149

52	Ankogelgruppe Hüttenkogel, 2231 m, und Graukogel, 2492 m	152
53	Glocknergruppe Gletscherweg Pasterze	155
54	Gailtaler Alpen Weißensee – Natur pur	158
55	Nockberge Rosennock, 2440 m, vom Erlacherhaus	160
56	Radstädter Tauern Hirschwandsteig	162
57	Dachsteingebirge In zwei Tagen um den Gosaukamm	164
58	Dachsteingebirge Hoher Dachstein, 2995 m	169
59	Schladminger Tauern Kaltenbachseen und Deneck, 2433 m	172
60	West-Steiermark Von Kitzreck über den Demmerkogel, 671 m	174

Südalpen

61	Veltlin Über die Laghetti di Porcile zum Passo di Tartano, 2105 m	178
62	Gardaseeberge Monte Carone, 1621 m	180
63	Pasubio-Gruppe Die Straße der 52 Tunnel am Monte Pasubio	183
64	Brenta Via delle Bocchette Centrali: Von der Alimonta- zur Pedrottihütte	186
65	Ortler-Alpen Düsseldorfer Hütte, 2727 m	190
66	Meraner Land Algunder Waalweg	192
67	Mendelkamm Monte Roen, 2116 m, vom Mendelpass	194
68	Puezgruppe Puez-Plateau-Überschreitung	198
69	Rosengartengruppe Cima Scalieret, 2887 m	201

70	<i>Tofanagruppe</i> Um die Tofana di Rozes	204
71	<i>Sextner Dolomiten</i> Drei-Zinnen-Umwanderung	206
72	<i>Karnische Alpen</i> Mittagskofel, 2251 m	208
73	<i>Julische Alpen</i> Laghi di Fusine (Weißenfelser Seen)	211
74	<i>Julische Alpen</i> Jôf di Montasio (Montasch), 2754 m	214
75	<i>Karawanken</i> Hochobir, 2139 m	216
Westalpen		
76	<i>Genfer See</i> Durch die Rebberge des Lavaux	222
77	<i>Lac du Bourget</i> La Grotte des Fées und Le Mont de Corsuet, 843 m	225
78	<i>Écrins-Massiv</i> Lac du Goléon, 2438 m	228
79	<i>Seealpen</i> Mont Mounier, 2817 m	230
80	<i>Cottische Alpen</i> Lago Nero, 2240 m	232
81	<i>Grajsche Alpen</i> Colle di Nel, 2551 m	234
82	<i>Grajsche Alpen</i> Les Cirques de Pralognan	237
83	<i>Grajsche Alpen</i> Mont Taou Blanc, 3438 m	240
84	<i>Mont-Blanc-Massiv</i> Von Plan de l'Aiguille nach Montenvers	242
85	<i>Walliser Alpen</i> Cabane de Moiry, 2825 m	244
86	<i>Walliser Alpen</i> Tufteren-Höhenweg	246
87	<i>Berner Voralpen</i> Höhenweg Gurnigel und Stockhorn, 2190 m	249

88	<i>Berner Alpen</i> Rottalhütte, 2755 m	252
89	<i>Bern</i> Lisiberg, 973 m, Ulmizberg, 937 m, und Gurten, 858 m	254
90	<i>Emmentaler Alpen</i> Romoos, Napf, 1408 m, und Lüderenalp	257
91	<i>Urner Alpen</i> Brisen, 2403 m	260
92	<i>Albiskette</i> Über Uetliberg und Albiskette	263
93	<i>Hochrhein</i> Rheinau, Nohl und Neuhausen am Rheinflall	266
94	<i>Alpstein</i> Mutschen, 2122 m, und Zwinglipass	268
95	<i>Glarner Alpen</i> Schilt, 2299 m, und Gufelstock, 2435 m	271
96	<i>Gotthardmassiv</i> Über den Pazolastock, 2740 m, zur Rheinquelle	274
97	<i>Tessiner Alpen</i> Von Cardada nach Mergoscia	276
98	<i>Leone-Gruppe</i> Lago di Devero und Alpe Forno, 2220 m	278
99	<i>Tambogruppe</i> Über den Monte Tamaro, 1961 m, zum Monte Lema, 1620 m	281
100	<i>Luganer Voralpen</i> Monte Grona, 1736 m	284

Stichwortverzeichnis	286
Impressum	296