

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Übersichtskarte</b> .....	6
<b>Zum Gebrauch des Skitourenführers</b> .....	8
<b>Sicher unterwegs</b> .....	16
<b>Umweltfreundlich unterwegs</b> .....	20
<b>Tourengebiet Sellrain – Kühtai</b> .....	22
<b>Die Top-Touren im Sellrain – Kühtai</b> .....	23
<b>Nützliche Telefonnummern und Adressen</b> .....	24
<b>Talorte und Tourismusbüros</b> .....	26
<b>Kematen</b>	
<b>1</b> 1120 Hm <b>Kemater Alm und Sonntagsköpfl, 2096 m</b> .....	28
<b>2</b> 880 Hm <b>Kleine Ochsenwand, 2553 m</b> .....	30
<b>TOP 3</b> 990 Hm <b>Gamskogel, 2659 m</b> .....	32
<b>4</b> 730 Hm <b>Schafleger, 2405 m – von Osten</b> .....	34
<b>Gries/Sellrain</b>	
<b>5</b> 1300 Hm <b>Angerbergkopf, 2399 m – von Westen</b> .....	36
<b>TOP 6</b> 1520 Hm <b>Fotscher Windegg, 2577 m</b> .....	38
<b>7</b> 950 Hm <b>Potsdamer Hütte, 2020 m</b> .....	40
<b>8</b> 710 Hm <b>Wildkopf, 2719 m</b> .....	42
<b>9</b> 640 Hm <b>Kastengrat, 2648 m</b> .....	44
<b>TOP 10</b> 820 Hm <b>Roter Kogel, 2832 m</b> .....	46
<b>11</b> 730 Hm <b>Hühnerreggen, 2732 m</b> .....	48
<b>12</b> 670 Hm <b>Schafleger, 2405 m – von Westen</b> .....	50
<b>Praxmar/Lüsens</b>	
<b>13</b> 1400 Hm <b>Auf den Sömen, 2796 m</b> .....	52
<b>14</b> 1320 Hm <b>Zischgeles, 3004 m</b> .....	54
<b>TOP 15</b> 1190 Hm <b>Lampenspitze, 2876 m</b> .....	56
<b>16</b> 1370 Hm <b>Schöntalspitze, 3002 m – von Osten</b> .....	59
<b>TOP 17</b> 1680 Hm <b>Lisenser Fernerkogel, 3298 m</b> .....	62
<b>18</b> 650 Hm <b>Westfalenhaus, 2273 m</b> .....	65
<b>19</b> 1150 Hm <b>Längentaler Weißerkogel, 3217 m</b> .....	68
<b>20</b> 1200 Hm <b>Hoher Seeblasskogel, 3235 m</b> .....	70
<b>21</b> 910 Hm <b>Winnebacher Weißkogel, 3182 m</b> .....	72
<b>22</b> 730 Hm <b>Schöntalspitze, 3002 m – von Süden</b> .....	74

## St. Sigmund

<b>23</b> 795 Hm <b>Pforzheimer Hütte, 2308 m</b> .....	76
<b>24</b> 520 Hm <b>Samerschlag/Schartlkopf, 2829 m</b> .....	78
<b>25</b> 775 Hm <b>Zwieselbacher Roßkogel, 3081 m – von Süden</b> .....	80
<b>TOP 26</b> 785 Hm <b>Südlichste Sonnenwand, 3091 m</b> .....	82
<b>27</b> 880 Hm <b>Gleirscher Fernerkogel, 3189 m</b> .....	85
<b>28</b> 1000 Hm <b>Vordere Grubenwand, 3173 m</b> .....	88
<b>29</b> 700 Hm <b>Lampenspitze, 2876 m – von Westen</b> .....	90

## Haggen

<b>TOP 30</b> 1095 Hm <b>Steintalspitzen, 2741 m</b> .....	92
<b>31</b> 1435 Hm <b>Zwieselbacher Roßkogel, 3081 m</b> .....	94
<b>32</b> 770 Hm <b>Mittergrat, 2420 m</b> .....	96
<b>33</b> 1025 Hm <b>Rietzer Griebkogel, 2884 m</b> .....	98
<b>34</b> 770 Hm <b>Mitterzaigerkopf, 2628 m</b> .....	100
<b>35</b> 740 Hm <b>Schartenkogel, 2602 m</b> .....	102

## Kühtai

<b>TOP 36</b> 400 Hm <b>Pirchkogel, 2828 m</b> .....	104
<b>37</b> 250 Hm <b>Griebkogelscharte, 2586 m</b> .....	108
<b>38</b> 200 Hm <b>Hochalter, 2678 m</b> .....	110
<b>39</b> 1070 Hm <b>Sulzkogel, 3016 m</b> .....	112
<b>40</b> 905 Hm <b>Finstertaler Schartenkopf, 2855 m</b> .....	114
<b>41</b> 1005 Hm <b>Kraspesspitze, 2954 m – von Kühtai</b> .....	116
<b>42</b> 860 Hm <b>Pockkogel, 2807 m</b> .....	120
<b>43</b> 450 Hm <b>Die Mute, 2398 m</b> .....	122
<b>44</b> 570 Hm <b>Gaißkogel, 2820 m</b> .....	124
<b>45</b> 590 Hm <b>Hochwanner, 2488 m</b> .....	126
<b>46</b> 500 Hm <b>Schafzoll, 2399 m</b> .....	128
<b>47</b> 675 Hm <b>Vordere Karlesspitze, 2574 m</b> .....	130
<b>48</b> 860 Hm <b>Wechner Scharte, 2758 m</b> .....	132
<b>49</b> 900 Hm <b>Hintere Karlesspitze, 2641 m</b> .....	134
<b>50</b> 850 Hm <b>Wetterkreuz, 2591 m</b> .....	137

<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	140
-----------------------------------	-----