

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Übersichtskarte | 6 |
| Top-Touren | 8 |
| Allgemeine Hinweise | 10 |
| Schwierigkeitskategorien | 11 |
| Symbole | 12 |
| GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte | 16 |
| Talorte und Sehenswürdigkeiten | 18 |

| | | | | |
|------------|-----------|---------|---|-----|
| TOP | 1 | 6.15 h | Zu drei den Seen und über die Messelingscharte, 2563 m .. | 26 |
| | 2 | 2.45 h | Ins Innergschlöß | 30 |
| TOP | 3 | 4.15 h | Gletscherschaulpfad Innergschlöß | 32 |
| | 4 | 6.30 h | Neue Prager Hütte, 2796 m | 34 |
| | 5 | 6.45 h | Innerer Knorrkogel, 2884 m | 37 |
| | 6 | 8.45 h | Durch das Frosnitzal zur Badener Hütte, 2608 m | 40 |
| | 7 | 5.45 h | Von Matrie durchs Tauerntal zum Matreier Tauernhaus | 43 |
| | 8 | 7.45 h | Durchs Landeggatal zur Karl-Fürst-Hütte, 2629 m | 46 |
| | 9 | 8.00 h | Über die Nussingscharte, 2741 m | 49 |
| TOP | 10 | 10.15 h | Kleiner Muntanit, 3198 m | 52 |
| | 11 | 3.15 h | Steiner Almen, bis 1930 m | 56 |
| | 12 | 4.30 h | Rotenkogel, 2762 m | 58 |
| | 13 | 2.45 h | Kalser Höhe, 2434 m | 60 |
| TOP | 14 | 2 Tage | Sudetendeutscher Höhenweg und Gradötz, 3063 m | 62 |
| | 15 | 5.00 h | Dabaklamm und Dorfer See, 1935 m | 66 |
| | 16 | 3.15 h | Greibühel, 2247 m | 70 |
| TOP | 17 | 6.45 h | Schere, 3037 m | 72 |
| | 18 | 1.45 h | »Glocknerspur BergeDenken« und Lucknerhütte, 2241 m .. | 76 |
| | 19 | 4.15 h | Glorer Hütte, 2642 m | 78 |
| TOP | 20 | 6.45 h | Böses Weibl, 3119 m | 80 |
| | 21 | 8.30 h | Tschadinhorn, 3017 m | 82 |
| | 22 | 5.30 h | Lesacher Riegel, 2200 m | 84 |
| TOP | 23 | 3 Tage | Debantgrat-Südgipfel, Wangenitzsee und Petzeck | 86 |
| | 24 | 8.45 h | Hochschober, 3242 m | 91 |
| | 25 | 3.15 h | An der Isel | 94 |
| | 26 | 7.45 h | Rudnig, 2429 m | 96 |
| | 27 | 5.30 h | Ins Zwenewaldtal, bis 2090 m | 98 |
| | 28 | 4.15 h | Speikboden, 2653 m, und Donnerstein, 2725 m | 101 |
| | 29 | 3.40 h | Deferegger Bergbauernkultur | 104 |
| | 30 | 3.10 h | Wassererlebnisweg St. Jakob | 107 |
| TOP | 31 | 3.00 h | Großer Leppleskofel, 2811 m | 110 |
| | 32 | 3.45 h | Alpe Stalle, 1714 m, und Jesachalm, 2000 m | 112 |
| | 33 | 4.45 h | Deferegger Pfannhorn, 2820 m | 115 |
| | 34 | 3.45 h | Hinterbergkofel, 2727 m | 118 |

| | | | | |
|------------|-----------|---------|--|-----|
| | 35 | 5.00 h | Rote Wand, 2818 m | 120 |
| | 36 | 1.00 h | Obersee und Staller Sattel, 2052 m | 122 |
| | 37 | 4.45 h | Almerhorn, 2986 m | 124 |
| | 38 | 3.45 h | Schwarzachtal, Patscher Alm und Oberhauser Zirbenwald .. | 126 |
| | 39 | 8.45 h | Barmer Hütte und Fenner Eck, 3123 m | 128 |
| | 40 | 5.45 h | Jagdhausalm, Arventalalm und Klammjoch, 2298 m | 132 |
| | 41 | 5.30 h | Oberseitsee, 2576 m | 136 |
| | 42 | 7.45 h | Rudolf-Kauschka-Höhenweg und Bachlenkenkopf | 138 |
| | 43 | 8.30 h | Gösleswand, 2912 m | 141 |
| TOP | 44 | 5.00 h | Umbalta, Clarahütte, 2038 m | 144 |
| | 45 | 2.15 h | Wasserschaulpfad Umbalfälle | 146 |
| | 46 | 3.45 h | Dorfertal und Johannishütte, 2116 m | 148 |
| | 47 | 5.00 h | Defreggerhaus und Schartl, 3042 m | 150 |
| | 48 | 6.15 h | Türmljoch, 2790 m | 152 |
| | 49 | 6.00 h | Zum Berger See über den Muhs-Panoramaweg | 155 |
| | 50 | 6.45 h | Berger Kogel, 2656 m | 158 |
| | 51 | 6.30 h | Sajathütte, 2575 m, und Prägratner Höhenweg | 160 |
| | 52 | 5.45 h | Eisseehütte, 2521 m | 163 |
| | 53 | 8.20 h | Rauhkopf, 3070 m | 166 |
| | 54 | 4.00 h | Niljochhütte, 1990 m, und Wallhorn | 170 |
| | 55 | 4.00 h | Iselschlucht und Bergeralm, 1845 m | 172 |
| | 56 | 10.45 h | Lasörling, 3098 m | 174 |
| TOP | 57 | 8.15 h | Lasörling-Höhenweg, bis 2499 m | 178 |
| | 58 | 5.00 h | Übers Ganitzlekreuz, 2196 m | 182 |
| | 59 | 1.25 h | Burgruine Rabenstein | 184 |
| | 60 | 2.45 h | Zedlacher Paradies | 186 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Stichwortverzeichnis | 190 |
|----------------------------|-----|