

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	Gletscherschupfad 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	Wasserschupfad 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
----------------------	-----