

# Inhalt

	<b>Vorwort</b> .....	3
	<b>Top-Touren</b> .....	8
	<b>Allgemeine Hinweise</b> .....	10
	<b>GPS-Tracks u. Koordinaten der Ausgangspunkte</b> .....	14
	<b>Südtirol im Überblick</b> .....	22
	<b>1 Pflerscher Talschlussrunde</b> Über den Hohen Zahn.....	30
	<b>2 Vom Saun zur Weißspitze, 2714 m</b> Kombination von Süd- und Westrücken.....	34
	<b>3 Grabspitze, 3059 m</b> Aus dem Pfitscher Tal.....	37
	<b>4 Sarnner Weißhorn, 2705 m</b> Normalweg vom Penser Joch.....	40
	<b>5 Ridnauner Höhenweg</b> Vom Sterzinger Rosskopf bis nach Maiern.....	42
<b>TOP</b>	<b>6 Hohe Kreuzspitze, 2743 m</b> Überschreitung aus dem inneren Ratschingstal.....	45
	<b>7 Hochwilde, 3480 m</b> Von Pfelders über die Stettiner Hütte.....	48
	<b>8 Matatzspitze, 2179 m</b> Rundtour oberhalb von St. Martin.....	52
	<b>9 Almenrunde am Hirzer</b> Tallner Alm, Mahdalm und Co.....	55
<b>TOP</b>	<b>10 Mutspitze, 2294 m</b> Überschreitung von Hochmuth.....	58
<b>TOP</b>	<b>11 Marlinger Waalweg</b> Von der Töll bis nach Lana.....	61
	<b>12 Franz-Huber-Steig</b> Mit Zustieg zur Lodnerhütte.....	64
	<b>13 Von Giggelberg nach Unterstell</b> Durch die Schlucht der 1000 Stufen.....	68
<b>TOP</b>	<b>14 Vermoispitze, 2929 m</b> Überschreitung von St. Martin im Kofel.....	71
	<b>15 Schlandrauner Höhenweg</b> Von St. Martin im Kofel hinab nach Schlanders.....	75
	<b>16 Portlesspitze, 3074 m</b> Aus dem inneren Matscher Tal.....	78
	<b>17 Stoanmandl, Mittereck, 2908 m, und Großhorn</b> Rund um den Kessel des Plawentals.....	80
	<b>18 Langtauferer Höhenweg</b> Von Wies über die Hochalmen nach Graun.....	84
	<b>19 Elferspitze, 2926 m</b> Rundtour von Schöneben.....	88
	<b>20 Piz Chavalatsch, 2764 m</b> Von den Lichtenberger Höfen.....	91
<b>TOP</b>	<b>21 Hinteres Schöneck, 3128 m</b> Von Sulden zur Düsseldorfer Hütte.....	94
	<b>22 Hintere Schöntaufspitze, 3325 m</b> Aus dem inneren Martelltal.....	97
<b>TOP</b>	<b>23 Gleck, 2957 m</b> Vom Weißbrunnsee im Ultner Talschluss.....	100
	<b>24 Hoher Dieb, 2730 m</b> Über die Kofelraster Seen.....	104
	<b>25 Laugenspitze, 2434 m</b> Zwei Routen vom Gampenpass.....	107
	<b>26 Gantkofel, 1866 m, und Bergner Kreuz</b> Vom Eppaner Weiler Perdonig.....	110
	<b>27 Treser Horn, 1812 m</b> Kombination von Sattel- und Rätersteig.....	114
	<b>28 Rund um den Cislun</b> Almwanderung von Truden.....	118
	<b>29 Weißhorn, 2313 m</b> Rund um die Bletterbachschlucht.....	120
	<b>30 Hirzelweg und Vaionpass, 2560 m</b> Rund um die Rotwand.....	123
<b>TOP</b>	<b>31 Schlern (Petz), 2563 m</b> Von Bad Ratzes über den Touristensteig.....	126
	<b>32 Col dala Piëres, 2751 m</b> Überschreitung via Stevia zur Cisles.....	130
<b>TOP</b>	<b>33 Raschötz und Adolf-Munkel-Weg</b> Von Gröden zur Zanser Alm im Villnöss.....	134
	<b>34 Villnösser Sunnseitweg</b> Von Teis taleinwärts nach St. Magdalena.....	138
	<b>35 Rittner Horn, 2260 m</b> Rundwanderung von der Gasserhütte.....	141

<b>36</b>	<b>Sarner Mittelkammweg am Gentersberg</b> Von Durnholz via Karnspitze und Radelspitze ...144	<b>TOP 47</b>	<b>Rund um die Drei Zinnen</b> Mit Start bei der Auronzohütte.....180
<b>37</b>	<b>Plankenhorn, 2589 m, und Kassianspitze</b> Der Getrum-Kammweg vom Pichlberg .....149	<b>48</b>	<b>Helm, 2433 m, und Hornischegg, 2550 m</b> Mit Abstieg über die Klammbachalm.....183
<b>38</b>	<b>Königsanger, 2436 m</b> Vom Kühhof bei Latzfons .....152	<b>TOP 49</b>	<b>Toblacher Pfannhorn, 2663 m</b> Höhenweg über Golfen und Hochhorn .....186
<b>TOP 39</b>	<b>Peitlerkofel, 2875 m</b> Rundtour vom Würzjoch mit Gipfelabstecher...155	<b>50</b>	<b>Taistner Almweg</b> Über Lutterkopf und Durakopf.....190
<b>40</b>	<b>Sas Ciampac, 2672 m</b> Mit Rückweg über den Kolfuschger Höhenweg ..159	<b>51</b>	<b>Rammelstein, 2483 m</b> Überschreitung aus dem Wielental.....192
<b>41</b>	<b>Paresberg (Sas de Crosta), 2396 m</b> Aus dem Hochtal von Wengen.....163	<b>TOP 52</b>	<b>Reiner Höhenweg</b> Über Unterrieser-, Durra- und Knuttenalm.....195
<b>42</b>	<b>Heiligkreuzkofel, 2907 m</b> Aus dem Gadertal über den Klettersteig.....166	<b>53</b>	<b>Rauchkofel, 3251 m</b> Von Kasern im inneren Ahrntal.....198
<b>43</b>	<b>Pareispitze (Col Bechei Dessora), 2794 m</b> Von Pederü über die Faneshütte .....169	<b>54</b>	<b>Kellerbauerweg</b> Vom Speikboden zur Chemnitzer Hütte .....202
<b>44</b>	<b>Piz da Peres, 2507 m, und Dreifingerspitze</b> Überschreitung von St. Vigil in Enneberg.....172	<b>55</b>	<b>Sambock, 2396 m, und Plattnerspitze, 2439 m</b> Rundtour vom Höfeweiler Platten.....206
<b>45</b>	<b>Lungkofel und Sarlkofel, 2378 m</b> Aus dem Altpragser Tal .....175	<b>56</b>	<b>Eidechsspitze, 2738 m</b> Zwei Routen aus den Bergtälern bei Terenten ..208
<b>46</b>	<b>Dürrenstein, 2839 m</b> Normalweg von der Plätzwiese .....178		<b>Stichwortverzeichnis</b> .....212
			<b>Impressum</b> .....216

Den nördlichen Horizont markieren die Gipfel des Ötztaler Hauptkamms mit der Weißkugel.

