

Inhalt

Einleitung	12
Die Wanderungen	16

Voralpberg – Allgäu – Lechtaler Alpen – Verwall – Paznaun

1 Hoher Freschen (2004 m)	20
2 Feuerstätterkopf (1645 m)	20
3 Kanisfluh (2044 m)	21
4 Widderstein (2533 m)	21
5 Braunarlspitze (2649 m)	22
6 Spuller Schafberg (2679 m)	22
7 Kaltenberghütte (2089 m)	23
8 Über die Hohen Köpfe	24
9 Spusagang (2237 m)	24
10 Schesaplana (2964 m)	25
11 Lindauer Hütte (1744 m)	25
12 Schweizer Lücke (2744 m)	26
13 Vallüla (2813 m)	27
14 Rund um das Hohe Rad	27
15 Edmund-Graf-Hütte (2375 m)	28
16 Hoher Ifen (2231 m)	28
17 Laufbacher Eck (2178 m)	29
18 Landsberger Hütte und Rauhorn (2242 m)	29
19 Kogelseespitze (2647 m)	30
20 Imster Höhenweg (Pleiskopf, 2560 m)	31
21 Thaneller (2341 m)	

Ammergauer Alpen –	
Werdenfelser Land – Bayerische	
Voralpen – Karwendel	32
1 Tegelberg (1707 m)	34
2 Neuschwanstein und Alpsee	34
3 Vom Tegelberg zur Kenzenhütte	35
4 Von der Kenzenhütte nach Linderhof	35
5 Hennenkopf (1768 m)	36
6 Schellschlicht (2053 m)	37
7 Kramerspitze (1985 m)	37
8 Höiental	38
9 Partnachklamm und Eckbauer (1237 m)	38
10 Der Wank (1780 m)	39
11 Ins Murnauer Moos	40
12 Heimgarten (1791 m)	40
13 Benediktenwand (1800 m)	41
14 Seekarkreuz (1601 m)	42
15 Das Grasköpfel (1753 m)	42
16 Über den Schafreuter (2101 m)	43
17 Gindelalmschneid (1331 m)	43
18 Der Hirschberg (1668 m)	44
19 Wolfsschlucht und Schildenstein (1613 m)	44
20 Auf den Roßstein (1698 m)	45
21 Risserkogel (1826 m)	46
22 Übers Lahnerneck (1565 m)	46
23 Über den Schinder (1808 m)	47
24 Jägerkamp (1746 m)	48
25 Die Rotwand (1884 m)	48
26 Über den Breitenstein (1622 m)	49

27 Der Wendelstein (1838 m)	49
28 Seeburgkopf (1538 m)	50
29 Der Brunnstein (1619 m)	50
30 Hinteres Sonnwendjoch (1986 m)	51
31 Hoher Kranzberg (1391 m)	52
32 Schöttelkarspitze (2050 m)	52
33 Pleisenhütte (1757 m)	53
34 Über den Zäunlkopf (1746 m)	54
35 Freiungen-Höhenweg	55
36 Kleiner Ahornboden (1399 m)	55
37 Durchs Laliderer Tal (1526 m)	56
38 Plumssattel (1649 m)	57
39 Lamsenjochhütte (1953 m)	57
40 Falkenhütte und Steinfalk (2347 m)	58
41 Guffert (2195 m)	58
42 Hochiss (2299 m)	59
43 Pendling (1563 m)	59

Chiemgauer und Berchtesgadener Alpen, Kaysergebirge, Kitzbüheler Alpen	
	60
1 Hochries (1568 m)	62
2 Kranzhorn (1366 m)	62
3 Wandberg (1454 m)	63
4 Geigelstein (1808 m)	63
5 Kampenwand (1664 m)	64
6 Hochgern (1748 m)	64
7 Gurnwandkopf (1691 m)	65
8 Hochstaufen und Zwiesel (1792 m)	66

9 Halsalm (1210 m)	66	Planspitze (2117 m)		13 Alpinsteig (Wangenitzsee- Hütte, 2508 m)	96
10 Toter Mann (1392 m)	67	11 Ötscher-Überschreitung (1893 m)	81	14 Salmhütte (2638 m)	97
11 Kneifelspitze (1189 m)	67	12 Hochschwab (2277 m)	82	15 Glorershütte – Stüdlhütte (2802 m)	98
12 Gotzenalm (1685 m)	68	13 Schneealpe (Windberg, 1903 m)	82	16 Prägratener Höhenweg	98
13 Kärlingerhaus (1630 m)	68	14 Großes Höllental (Otto-Schutzhaus, 1642 m)	83	17 Vegetationsweg	99
14 Hochkönig (2941 m)	69			18 Neveser Höhenweg	99
15 Riemannhaus und Breithorn (2504 m)	70				
16 Bertgenhütte (1846 m)	70				
17 Teufelsgrasse und Probstkogel (1244 m)	71	Niedere Tauern – Nockberge	84	Stubai und Öztaler Alpen	100
18 Hintere Goinger Halt (2192 m)	71	1 Großer Bösenstein (2448 m)	86	1 Serles (2717 m)	102
19 Über die Loferer Steinberge	72	2 Preber (2740 m)	86	2 Kirchdachspitze (2840 m)	103
20 Großer Rettenstein (2366 m)	72	3 Wintertaler Nock (2404 m)	87	3 Obernberger Tribulaun (2780 m)	103
21 Wildseeloder (2118 m)	73			4 Mairspitze (2775 m)	104
und Fieberbrunner Höhenweg		Hohe Tauern – Zillertaler Alpen	88	5 Franz-Senn-Hütte (2149 m)	104
		1 Zwischenelendscharte (2676 m)	90	6 Seejochl (2518 m)	105
Salzkammergut – Tennengebirge – Dachstein – Totes Gebirge – Gesäuse – Hochschwab – Wiener Hausberge	74	2 Hindenburghöhe (2316 m)	90	7 Zischgeles (3004 m)	105
1 Sparber (1502 m)	76	3 Hoher Tauern (2459 m)	91	8 Längental (Niederreichscharte, 2729 m)	106
2 Brennerin (1602 m)	76	4 Schutzhaus Neubau (2176 m)	91	9 Stuiblenfall und Mauslasattel (1635 m)	107
3 Raucheck (2430 m)	77	und Tauerngold-Rundweg		10 Gamskogel (2813 m)	107
4 Rund um den Gosaukamm	77	5 Krimmler Wasserfälle und Tauernhaus (1622 m)	92	11 Panoramaweg Tiefenbach – Vent	108
5 Hofpürglhütte (1705 m) und Rötelsstein (2247 m)	78	6 Sundergrund (Schönhüttenalm, 1771 m)	92	12 Breslauer Hütte (2844 m) – Vernagthütte	108
6 Heilbronner Kreuz (1959 m)	79	7 Gamshütte – Wildschrofen (2142 m)	93	13 Hochstuba-Panoramaweg	109
7 Trisselwand (1754 m)	79	8 Hoher Riffler (3231 m)	94	14 Langtalereckhütte (2450 m)	109
8 Warscheneck (2388 m)	80	9 Neumarkter Runde (2450 m)	94	15 Ludwigsburger Hütte (1935 m)	110
9 Feichtauseen (1395 m)	80	10 Kellerjoch (2344 m)	95		
10 Wasserfallweg und	81	11 Padauner Kogel (2066 m)	95		
		12 Schleinitz (2905 m)	96		

16	Cottbuser und Fuldaer Höhenweg	110	2	Der Adolf-Munkel-Weg	124	24	Über die Pralongia (2138 m)	137
17	Goldseen und Bergkastlspitze (2912 m)	111	3	Der Poststeig	125	25	Seescharte (2486 m)	138
			4	Außerraschöztz (2281 m) und Brogleslhütte	125	26	Der Col di Lana (2452 m)	138
			5	Col dala Pieres (2751 m)	126	27	Der Bindelweg	139
			6	Rund um die Langkofelgruppe	126	28	Rifugio Contrin (2016 m)	140
Karawanken, Julische Alpen,			7	Über die Seiser Alm auf den Schiern (2563 m)	127	29	Rund um den Monte Mulaz	140
Karnische Alpen,			8	Zur Grasleithenhütte (2134 m)	128	30	Von der Rosetta zum Passo Rolle	141
Lienzer Dolomiten	112		9	Zur Haniger Schwaige (1904 m)	128	31	Über das Pala-Hochplateau (Rifugio Rosetta, 2581 m)	141
1	Uschowa-Felsentore (1508 m)	114	10	Rosengartenrunde (Tschager Joch, 2630 m)	129	32	Passo Pradidali (2658 m) – Passo di Ball	142
2	Hochohir (2139 m)	115	11	Zum Santnerpass (2745 m)	130	33	Die Piani Eterni (1760 m)	142
3	Hochstuhl (Stol, 2237 m)	115	12	Rifugio Torre di Pisa (2671 m)	130	34	Sentiero Covoli (1080 m)	143
4	Sieben-Seen-Tal (Zasavska koča, 2071 m)	116	13	Bletterbächschlucht und Weißhorn (2313 m)	131	35	Vette Grandi (2130 m)	144
5	Bovški Gamsovec (2392 m)	116	14	Auf den Piz da Peres (2507 m)	132	36	Über die Pragser Hochalm	144
6	Jôf di Montasio (2753 m)	117	15	Über das Astjoch (2194 m)	132	37	Rund um den Seekofel	145
7	Via Alta	117	16	Ins Kleinfanes (Faneshütte, 2060 m)	133	38	Auf den Herrstein (2447 m)	145
8	Roßkofel (Monte Cavallo, 2239 m)	118	17	Rund um den Peitlerkofel	133	39	Auf den Dürrenstein (2839 m)	146
9	Hoher Trieb (2199 m)	118	18	Medalgas (Juac, 2421 m)	134	40	Rund um den Schwabenalpenkopf	146
10	Rund um den Monte Chiavals	119	19	Auf den Sas de Crosta (2396 m)	135	41	Rund um den Einser (Büllelejochhütte, 2528 m)	147
11	Sentiero Corbellini	120	20	Heiligkreuzkofel (2907 m)	135	42	Rund um die Drei Zinnen	148
12	Helm (2434 m)	120	21	Der Kolfuschger Höhenweg	136	43	Sentiero Bonacossa	148
13	Reißkofel (2371 m)	121	22	Pisciadiü-Hütte (2585 m)	136	44	Rund um die Tofana di Rozes	149
14	Über den Rudl-Eller-Weg zur Karlsbader Hütte (2261 m)	121	23	Piz Boë (3152 m)	137	45	Rund um die Croda da Lago	149
						46	Über den Nuvolau (2574 m)	150
Dolomiten	122					47	Rund um den Monte Pelmo	150
1	Plose (2486 m) und Brixner Höhenweg	124				48	Zum Rifugio Sommariva al Pramperet (1857 m)	151

Vinschgau – Meran –		4	Cima Manderiolo (2049 m)	169	28	Monte Misone (1803 m)	183
Südtiroler Unterland	152		und Cima Vézzena		29	Von Pregàsina auf den	184
1 Piz Lad (2808 m)	154	5	Val Scura (Monteróvere,	170		Monte Carone (1621 m)	
2 Churburg und Schludernser	154		1255 m)		30	Il Corno (1730 m)	184
Waalwege		6	Becco di Filadonna (2150 m)	170	31	Monte Cadria (2254 m)	185
3 Piz Umbrail (3033 m)	155	7	Strada delle Gallerie	171	32	Cima SAT (1246 m)	185
4 Düsseldorf Hütte (2721 m)	156	8	Malga Bodrina (1560 m)	172	33	Der Monte Stigolo (1699 m)	186
5 Hintere Schöntaufspitze	156	9	San Romedio (732 m)	172	34	Über den Monte Castello	186
(3325 m)		10	Novella-Schlucht	173		(779 m)	
6 Marteller Hütte (2610 m)	157	11	Rifugio Cevedale (2608 m)	173	35	Auf die Cima Comer (1281 m)	187
7 St. Martin im Kofel (1776 m)	157	12	Passo dei Pozzi (2604 m)	174	36	Cima Tombea (1950 m)	188
8 Oberjuval (1316 m)	158	13	Waalwege im Val Tovel	174	37	Monte Pizzòcolo (1581 m)	188
9 Pfossental (Eishof, 2071 m)	159	14	Sella del Montoz (2327 m)	175	38	Die Einsiedelei der heiligen	189
10 Meraner Höhenweg	159	15	Livezza Grande (2180 m)	176		Benigno und Caro (830 m)	
(Hochganghaus, 1839 m)		16	Rifugio Croz dell'Altissimo	176	39	Über die Cima Valdritta	189
11 Spronser Seenplatte	160		(1431 m)			(2218 m)	
12 Schneeberghütte (2355 m)	160	17	Rifugio Tuckett (2272 m)	177	40	Der Sentiero del Ventrar	190
13 Hasenöhr (3257 m)	161	18	Rifugio Brentei (2182 m)	177		(1752 m)	
14 Penser Weißhorn (2705 m)	161	19	Giro dei Cinque Laghi	178	41	Corna Piana (1736 m)	190
15 Kassianspitze (2581 m)	162	20	Sentiero delle Cascate	178	42	Auf den Monte Altissimo	191
16 Villanderer Alm	163	21	Laghi di San Giuliano	179		di Nago (2079 m)	
17 Felixer Weiher (1604 m)	163		(1942 m)				
18 Gantkofel (1865 m)	164	22	Sentiero Coraza	180	Veltlin – Bergamasker Alpen –		
19 Eppaner Burgenrunde	164		(Cima Verde, 2102 m)		Comer See		
20 Rocca Piana (1873 m)	165	23	Auf den Monte Stivo	180			192
21 Rund um den Gampen	165		(2058 m)		1	Rifugio Pizzini (2706 m)	194
		24	Durch die Marocche (330 m)	181	2	Bivacco Molteni (2510 m)	194
Trentino – Gardasee	166	25	Sentiero dell'Anglone (507 m)	181	3	Passo del Cristallo (2885 m)	195
1 Monte Ziolera (2478 m)	168	26	Von Arco über den	182	4	Monte Alben (2019 m)	195
2 Vom Lago di Erdemolo zum	168		Monte Colt (437 m)		5	Grotta dei Pagani (2224 m)	196
Rifugio Sette Seile (2014 m)		27	Von Varone zum	182	6	Grignetta (2177 m)	197
3 La Marzola (1735 m)	169		Lago di Tenno (570 m)		7	Rifugio Rosalba (1720 m)	197
					8	Monte Barro (922 m)	198

9	Monte Moregallo (1276 m)	198	3	Über das Rätschenhorn (2703 m)	215	8	Durch das Val Verzasca Höhenroute zum Rifugio Barone (2172 m)	230
10	Il Dossone (885 m)	199	4	Über den Fergenkamm	215	9	Über den Salmone (1560 m)	231
11	Monte Grona (1736 m)	199	5	Lai Blau (2613 m)	216	10	Zum Lago di Mognoia (2003 m)	232
12	Monte Legnone (2609 m)	200	6	Jöriseen-Runde	217	11	Rund um die Cristallina	232
13	Val Codera (Tracciolino)	200	7	Sur il Foss (2317 m)	217	12	Zu den Almhütten von Larèchia (1596 m)	233
14	Piz Spadolazzo (2722 m)	201	8	Fuorcla Murter (2545 m) – Val Cluozza	218	13	Auf den Pizzo Ruscada (2004 m)	234
Nordostschweiz –			9	Val Mora	218	14	Über die Corona di Pinz (1293 m)	234
Zentralschweiz			10	Chamanna Segantini (2731 m)	219	15	Von Ascona nach Brissago	235
1	Fürstensteig – Drei Schwestern (2052 m)	204	11	Berninapass – Poschiavo	219	16	Monte Gambarogno (1734 m)	235
2	Hoher Kasten (1794 m) – Fälensee	204	12	Via Engiadina	220	17	La Traversata (Monte Tamaro, 1962 m)	236
3	Säntis (2502 m)	205	13	Chamanna Coaz (2610 m)	220	18	Vom Monte San Salvatore nach Morcote	237
4	Fünf-Seen-Wanderung (Wildseeluggen, 2493 m)	206	14	Piz Lunghin (2780 m)	221	19	Die große Monte-Generoso-Tour (1701 m)	237
5	Speer (1951 m)	206	15	La Panoramica	222	20	Der Monte San Giorgio (1097 m)	238
6	Chärpf (2794 m)	207	16	Tälifurgga (2817 m)	222	21	Der Monte Zeda (2156 m)	238
7	Martinsmadhütte (2002 m)	207	17	Ruinaulta	223	22	Vom Sacro Monte di Ghiffa nach Pollino	239
8	Fridolinshütte – Ochsenstock (2265 m)	208	18	Panixer Talschlussrunde (Fluaz, 2413 m)	223	23	Auf die Cima Sasso (1916 m)	239
9	Großer Mythen (1898 m)	209	Tessin – Lago Maggiore		224	24	Auf den Inselberg: der Mont'Orfano (794 m)	240
10	Rigi Hochflue (1699 m)	209	1	Die Strada Alta	226	25	Der Pizzo Proman (2098 m)	241
11	Rigi Scheidegg (1656 m)	210	2	Der Lago Tremorgio und der Pass Vanit (2138 m)	226	26	Pizzo Castello (1607 m)	241
12	Weg der Schweiz	210	3	Vom Val Cadlimo ins Val Piora	227			
13	Niderbauen-Chulm (1923 m)	211	4	Rund um den Pizzo Colombe	228			
14	Vier-Seen-Wanderung (Jochpass, 2207 m)	211	5	Die große Greina-Runde	228			
Graubünden			6	Über die Adulahütte (2012 m)	229			
1	Falknis (2560 m)	214	7	San Carlo di Negrentino (854 m)	229			
2	Vilan (2376 m)	214						

Berner Oberland und Wallis	242	24 Oberaletschhütte (2640 m)	257	Aostatal – Piemont –	
1 Lauteraarhütte (2392 m)	244	25 Baltschiederaltal (1476 m)	258	Alpes du Sud	274
2 Zur Gelmerhütte (2412 m)	245	26 BLS-Höhenweg Lötschberg-Südrampe	258	1 Testa Grigia (3314 m)	276
3 Reichenbachfall und Aareschlucht	245	27 Der Lötschberg (2690 m)	259	2 Monte Zerbion (2722 m)	276
4 Über den Furtwangsattel (2568 m)	246	28 Der Lötschentaler Höhenweg	259	3 Die Grande Chenalette (2890 m)	277
5 Das Briener Rothorn (2350 m)	246	29 Der Gemmipass (2346 m)	260	4 Val Veny und Mont Chétif (2443 m)	278
6 Übers Faulhorn (2681 m)	247	30 Von Leukerbad nach Leuk	260	5 Col du Loson (3296 m)	278
7 Zur Gletschsteinhütte (2317 m)	247	31 Der Stockalperweg	261	6 Rocciamelone (3538 m)	279
8 Die Gletscherschluchten Grindelwalds	248	32 Der Simplon-Höhenweg	262	7 Colle della Cavalla (2539 m)	279
9 Der Eiger-Trail	248	33 Von Visperterminen nach Visp	262	8 Monte Scaletta (2840 m)	280
10 Über den Allmendhubel (1907 m)	249	34 Der Gspöner Höhenweg	263	9 Rifugio Questa – Colle del Valasco (2429 m)	280
11 Das Tanzbödeli (2125 m)	250	35 Europaweg (nördl. Abschnitt)	263	10 Lago Bianco del Gelas – Rifugio Pagari (2650 m)	281
12 Zum Gamchigletscher	250	36 Europaweg (südl. Abschnitt)	264	11 Sentiero degli Alpini (Passo di Fonte Dragurina, 1810 m)	282
13 Der BLS-Erlebnispfad	251	37 Über die Höhlbalmen	265	12 Sommet du Charra (2844 m)	282
14 Oeschinensee und Hohtürli (2778 m)	251	38 Die Alte Suon von Büschen	265	13 Mortice Nord (3186 m)	283
15 Über die First (2548 m)	252	39 Zur Turtmannhütte (2519 m)	266	14 Mont Pelat (3051 m)	283
16 Jegertosse (2174 m) und Doldenhornhütte	252	40 Cabane des Aiguilles Rouges (2810 m)	266	15 Grand Canyon du Verdon (Sentier Martel)	284
17 Der Simmentaler Hausweg	253	41 Col des Roux (2804 m)	267	16 Grand Canyon du Verdon (Sentier de l'Imbut)	285
18 Tierbergsattel (2654 m)	254	42 Bisse du Trient – Col de Balme (2204 m)	267	17 Valle des Merveilles (Baisse de Valmasque, 2549 m)	285
19 Auf das Iffighore (2378 m)	254	Savoyen – Dauphiné	268	Register	286
20 Der Giferspitz (2542 m)	255	1 Grand Balcon (Planpraz, 1995 m)	270	Impressum	288
21 Der Gommer Höhenweg	255	2 La Belle Etoile (1843 m)	270		
22 Auf das Eggerhorn (2503 m)	256	3 Croix du Nivolet (1547 m)	271		
23 Rund um das Eggishorn (Bettmergrat, 2647 m)	256	4 Lancebranlette (2936 m)	272		
		5 Tête de la Maye (2518 m)	272		
		6 Rund um den Mont Aiguille	273		