

Von Innsbruck nach Süden zum Brenner

1	Stockerhof–Telfer Wiesen	6
2	Birgitzköpfl, 1982 m	8
3	Gleins – Eulenwiese, 1720 m	10
4	Waldraster Jöchl, 1878 m–Gleinser Mähder	12
5	Miederer Berg–Waldraster Jöchl, 1878 m–Gleins	14
6	Schüttersteig	16
7	Eggermähder–Leitneralm, 1980 m	18
8	Von der Kastnerbergalm zum Schmiedhof, 1734 m	20
9	Hinterenns–Seesteig (Oberberger See, 1594 m)	22
10	Oberberger See, 1594 m	24
11	Allerleigrubenspitze, 2131 m	26
12	Portissen, 1900 m	28
13	Sattelberg, 2115 m	30
14	Padauner Berg, 2230 m	32
15	Padauner Kogel, 2066 m	34
16	Leiten, 2078 m	36
17	Zirmahütte, 1848 m	38
18	Gallenschrofen, 1880 m	40
19	Mislalm, 2018 m–Stroblalm–Schneideralm–Peeralm ...	42
20	Naviser Wetterkreuz, 2148 m	44
21	Naviser Talschlussrunde	46

Von Innsbruck nach Osten bis in den Kaiserwinkl

22	Walderalm, 1511 m	52
23	Maria-Larch-Runde	54
24	Proxenalm-Rundtour	56
25	Kleiner Gamsstein, 1924 m – Loas	58
26	Farmkehr-Hochalm, 1521 m–Greitalm	60
27	Alpmessaualm, 1222 m–Lotterbichlalm, 1240 m	62
28	Feilalm–Feilkopf, 1562 m	64
29	Hohe Gans, 1950 m	66
30	Falkenmoosalm, 1328 m	68
31	Seekarlspitze, 2261 m	70
32	Rofanspitze, 2259 m	72
33	Kögljoch, 1487 m	74
34	Schmalzklausen-Grundache-Runde	76
35	Lahnalm, 1130 m	78
36	Schneidjoch, 1811 m	80
37	Voldöppberg, 1509 m – Überschreitung	82
38	Hundsalm–Buchacker	84
39	Ascherjoch (Sammelkopf), 1558 m	86

40	Duxeralm, 897 m	88
41	Brentenjochalm, 1204 m	90
42	Prostkogel, 1244 m	92
43	Wetterfahne, 1284 m	94
44	Taubensee–Pittenharter Kreuz, 1279 m	96

Von Innsbruck nach Norden bis ins Außerfern

45	Zäunlkopf, 1746 m	98
46	Karwendelsteg–Schieche Klamm, 1080 m	100
47	Brunschkopf, 1510 m	102
48	Kupf-Arzberg-Rundtour	104
49	Rauthhütte, 1605 m	106
50	Simmlberg, 1508 m	108
51	Hoher Sattel–Fluder, 1625 m	110
52	Wettersteinhütte, 1717 m–Wurziger Steig	112
53	Gaistalalm-Runde	114
54	Ehrwalder Alm–Saum, 1602 m–Iglsee–Rappenbach . .	116
55	Boasligbrücke, 1110 m	118
56	Jöchle, 1786 m	120
57	Höllkopf, 2194 m	122
58	Simmering, 2096 m	124
59	Sinnesbrunnrunde	126
60	Grüner Ups, 1852 m	128
61	Galtjoch, 2109 m–Abendspitze, 1962 m	130
62	Fallerschein–Heimkehrerkreuz, 1310 m	132
63	Sefensattel–Gamskopf, 1890 m–Gesewangalpe	134
64	Brentenjoch, 2001 m	136

Von Innsbruck nach Westen bis ins oberste Inntal

65	Rangger Köpfl, 1939 m	140
66	Seigesrunde	142
67	Schellenberg, 2108 m	144
68	Längentaler Alm, 1989 m	146
69	Faltegartenköpfl, 2184 m	148
70	Zwölferköpfl, 2253 m	150
71	Larstighofrunde–Grastal	152
72	Amberger Hütte, 2135 m–Sulzbichl, 2176 m	154
73	Wurzbergalm, 1575 m	156
74	Ramolalm, 2215 m	158
75	Große Rundtour Plattenrainalm–Venetalpe, 1994 m . .	160
76	Piller–Galflunhütte, 1961 m–Wenns	162
77	Goglesalm, 2017 m	164
78	Feigwasser-Runde	166
79	Frudiger, 2136 m	168
80	Schwarzsee, 1721 m–Grünsee, 1836 m	170