

# Inhalt

Vorwort 7

Einführung 9

*Wald und Wild* 9

*Kleine Schule der Berge* 9

1. Die Planung 10;
2. Die Teilnehmer 11;
3. Unterwegs auf Tour 11;
4. Vergletschertes Hochgebirge 12;
5. Tips zur Abfahrt 12;
6. Seil- und Sicherungstechnik 12;
7. Das Verschüttetensuchgerät 12;
8. Der Skischlitten 13;
9. Erste Hilfe 13;
10. Alpines Notsignal 14

*Ein paar Worte zum Thema Lawinen* 14

*Ausrüstung* 16

1 Plattberg, Großes Pftujöchle 18  
*Im Süden der Ammergauer Alpen*

2 Hochwannig 19  
*Steiles Nordkar in den Miemingern*

3 Scheinbergspitze 22  
*»Schmankerl« der Ammergauer Alpen*

4 Alpspitze 24  
*Skifahrerischer Höhepunkt im Werdenfelser Land*

5 Hohe Munde 27  
*Steilabfahrt am östlichen Eckpfeiler der Mieminger Berge*

6 Schönberg und Seekarkreuz 30  
*Zwei Hochwinterberge, klein, aber fein*

7 Scharfreiter 35  
*Klassiker im Vorkarwendel*

8 Die Pleisenspitze 40  
*Karwendel-Skiberge mit Hütte*

9 Gamsjoch 43  
*Mächtiger Felsgipfel über dem Ahornboden*

10 Guffert 48  
*Skitour im romantischen Rofan*

11 Watzmann 52  
*Wahrzeichen des Berchtesgadener Landes*

12 Hirzer 54  
*Stiller Gipfel in den Tuxer Alpen*

13 Gilfert 57  
*Ideale Westhänge in den Tuxer Alpen*

14 Rastkogel 62  
*Auf dem Hauptgipfel der östlichen Tuxer*

15 Lempersberg 65  
*Im Herz der Kitzbüheler*

16 Hoher Riffler 69  
*Felsbastion über dem Stanzer Tal*

17 Kaltenberg 70  
*Abwechslungsreicher Grenzberg zwischen Vorarlberg und Tirol*

18 Glockturm 76  
*Westlicher Eckpfeiler der Öztaler Alpen*

19 Mittlerer Seelenkogel 77  
*Geheimtip im Südosten der Öztaler*

20 Zwieselbacher Roßkogel 81  
*Nicht zu unterschätzender Klassiker im Sellrain*

21 Bachfallenkopf 85  
*Ein ganz normaler Berg?*

22 Breiter Grießkogel 87  
*Auf allen Wegen ein sehr langer Berg*

23 Winnebacher Weißkogel 92  
*Einer der ruhigeren Berge im Sellrain*

24 Kuhscheibe 98  
*Das »Schmankerl« der Amberger Hütte*

25 Hoher Seblaskogel 100  
*Paradetour über dem Westfalenhaus*

26 Schöntalspitze 105  
*Steile Osthänge über dem Lisenstal*

27 Lisenser Fernerkogel 107  
*Hochalpiner Münchner Hausberg*

28 Roter Kogel 113  
*Paradeberg im Sellrain*

29 Torhelm 116  
*»Runde« Tagestour für den ganzen Winter*

30 Hoher Riffler 119  
*Leichte Dreitausender-Kost im Zillertal*

31 Großvenediger 123  
*Leicht, dafür einer der Anstrengendsten*

32 Sonnblick 128  
*Im Herzen der Glocknergruppe*

33 Hocheiser 133  
*Dunkle Urgesteinspyramide über den großen  
Tauernstauseen*

34 Hohe Riffel 137  
*Steilabfahrt für das Frühjahr über der  
Rudolfshütte*

35 Piz Sesvenna 140  
*Der versteckte Dreitausender*

36 Monte Cevedale 142  
*Höchster Skiberg der Ortlergruppe*

37 Plattkofel 147  
*Einer der anspruchsvollsten Klassiker der  
Dolomiten*

38 Schneeige Nock 149  
*Schönster Skiberg der Rieserfernergruppe*

39 Cresta Bianca 154  
*Rassige Tour im Cristallostock*

40 Hochebenkofel 156  
*Skiberg inmitten wildester Dolomiten-  
landschaft*

Anhang 160  
*Literaturhinweise auf Skitourenführer*