

Inhalt

Vorwort.....	5
Allgemeines.....	10
Anforderungen.....	12
Tourenauswahl.....	18
Alpine Gefahren.....	22
Ausrüstung.....	30
Verpflegung und Trinkwasser.....	38
Unterkunft.....	42
Orientierung unterwegs.....	48
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte.....	49
Notfall.....	54
Naturverträglich unterwegs/Leave no trace.....	56
Unterwegs mit Hund.....	62
Vorbereitungen auf alpine Hüttentouren.....	66
Alpine Herausforderungen mit Hund.....	74
Erste Hilfe unterwegs.....	82
Einreisebestimmungen und Prophylaxe.....	90
1 Durch die Allgäuer Alpen Von Reutte nach Pfronten.....	96
2 Zugspitze Durch das Reintal.....	102
3 Durch die Kitzbüheler Alpen Von Kirchberg nach Hopfgarten.....	106
4 Um den Königssee Von St. Bartholomä bis zur Saletalm.....	114
5 Im Toten Gebirge Von Bad Mitterndorf nach Wörschach.....	118
6 Tauernhöhenweg Von Sportgastein nach Mallnitz.....	124
7 Durch die Schobergruppe Vom Glocknerhaus nach Putschall.....	132
8 An der Soča entlang Von Kranjska Gora nach Cividale del Friuli auf dem Alpe-Adria-Trail.....	140
9 Durch die Tuxer Alpen Von Juns nach Lanersbach.....	152
10 Stubaier Höhenweg Von der Grawaaln nach Falbeson.....	156
11 Hoch über dem Ötztal Von Gries ins Windachtal.....	162
12 Ötztal-Trek Rundtour hoch über Sölden.....	168
13 Meraner Höhenweg Um die Texelgruppe.....	178
14 Überquerung der Sarntaler Alpen Von Brixen nach Meran.....	188
15 Pfunderer Höhenweg Von Sterzing nach Bruneck.....	196
16 Um die Drei Zinnen Von Misurina nach Sexten.....	206
17 Große Dolomiten-Runde Zwischen Marmolata und Civetta.....	212
18 Sella-Überquerung Auf den Piz Boè.....	230
19 Rosengarten-Langkofel-Tour Von Karersee zum Sellajoch.....	234
20 Drei-Seen-Runde um den nördlichen Gardasee Von Limone nach Malcesine.....	242
21 Durch den stillen Adamello Hoch über dem Val di Giudicarie.....	252
22 Im Nationalpark Stilsfer Joch Von Bormio um den Monte Confinale.....	262
23 Bernina-Tour Um den Piz Bernina.....	268
24 Prättigauer Höhenweg Von Landquart nach Klosters.....	282
25 Via dei Monti Lariani Am Westufer des Comer Sees.....	290
26 Über dem Valle Maggia Von Prato zum Lago Maggiore.....	302
27 Im Bann des Matterhorns Rundtour um Zermatt.....	312
28 Im Berner Oberland Hoch über Grindelwald.....	318
Stichwortverzeichnis.....	322
Danksagung.....	327