

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Übersichtskarte | 6 |
| Allgemeine Hinweise | 8 |
| Symbole | 9 |
| GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte | 13 |
| Etappenübersicht | 15 |
| Die Tourenplanung | 16 |
| Packliste | 21 |
| Tipps für unterwegs | 24 |
| Wichtige Telefonnummern und Adressen | 25 |
| Die Gebirgsregionen | 28 |
| Weitere Alpenüberquerungen | 32 |

Wettersteingeberge und Mieminger Kette

| | | | |
|--------------|-----------|--|----|
| 1 | 6.30 Std. | Garmisch-Partenkirchen – Knorrhütte | 36 |
| V 1.1 | 9.00 Std. | Hammersbach – Höllental – Zugspitze – Knorrhütte | 42 |
| V 1.2 | 8.00 Std. | Ehrwald – Zugspitze – Knorrhütte | 46 |
| G 1.1 | 4.45 Std. | Zugspitze, 2962 m, von der Knorrhütte | 50 |
| 2 | 4.30 Std. | Knorrhütte – Coburger Hütte | 54 |
| V 2.1 | 2.45 Std. | Ehrwald – Coburger Hütte | 58 |
| G 2.1 | 5.00 Std. | Ehrwalder Sonnenspitze, 2417 m | 61 |
| G 2.2 | 3.30 Std. | Hinterer Tajakopf, 2408 m | 64 |
| 3 | 7.30 Std. | Coburger Hütte – Rietz | 66 |

Stubai Alpen

| | | | |
|--------------|-----------|---|-----|
| 4 | 4.15 Std. | Rietz – Peter-Anich-Hütte | 72 |
| 5 | 5.15 Std. | Peter-Anich-Hütte – Lüsens | 76 |
| V 5.1 | 8.00 Std. | Zirnbachalm – Gleirschtal – Satteljoch – Lüsens | 81 |
| 6 | 5.00 Std. | Lüsens – Franz-Senn-Hütte | 86 |
| G 6.1 | 4.30 Std. | Rinnenspitze, 3000 m | 90 |
| G 6.2 | 5.45 Std. | Aperer Turm, 2986 m | 92 |
| G 6.3 | 2.45 Std. | Vordere Sommerwand, 2676 m | 96 |
| 7 | 8.30 Std. | Franz-Senn-Hütte – Sulzenauhütte | 98 |
| V 7.1 | 1.00 Std. | Abstieg Franz-Senn-Hütte | 104 |
| V 7.2 | 5.30 Std. | Neue Regensburger Hütte – Dresdner Hütte | 106 |
| V 7.3 | 3.45 Std. | Dresdner Hütte – Sulzenauhütte | 110 |
| V 7.4 | 1.45 Std. | Abstieg Sulzenauhütte | 112 |

| | | | |
|---------------|-----------|--|-----|
| G 7.1 | 2.00 Std. | Blaue Lacke, 2289 m, und Grünausee, 2328 m | 114 |
| 8 | 6.15 Std. | Sulzenauhütte – Bremer Hütte | 116 |
| V 8.1 | 2.15 Std. | Abstieg Nürnberger Hütte | 120 |
| G 8.1 | 6.30 Std. | Wilder Freiger, 3418 m | 122 |
| G 8.2 | 1.30 Std. | Freigersee, 2500 m | 126 |
| 9 | 6.00 Std. | Bremer Hütte – Tribulaunhütte | 128 |
| V 9.1 | 3.00 Std. | Abstieg Bremer Hütte | 131 |
| 10 | 8.30 Std. | Tribulaunhütte – Penser Joch | 134 |
| V 10.1 | 8.15 Std. | Innerpferscher – Edelweißhütte – Sterzing | 138 |

Sarntaler Alpen

| | | | |
|---------------|-----------|--|-----|
| 11 | 8.30 Std. | Penser Joch – Klausner Hütte | 144 |
| V 11.1 | 2.30 Std. | Abstieg Flaggerschartenhütte nach Westen | 148 |
| G 11.1 | 1.45 Std. | Jakobspitze, 2742 m | 150 |
| 12 | 6.00 Std. | Klausner Hütte – Brixen | 152 |

| | |
|----------------------|-----|
| Stichwortverzeichnis | 158 |
|----------------------|-----|