

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	09
---------	----

## Wandern und Bergsteigen für Senioren

### 1. In den nördlichen Vor- und Kalkalpen

#### **1.1 Leichte Wanderungen und Gipfelziele** **13**

111 Der Herzogstand, Hausberg der Münchner	13
112 Von der Erfurter Hütte zur Rofanspitze	14
113 Vom Loderbichl auf die Loferer Alm	15
114 Das Sonntagshorn über dem Heutal	16
115 Schafbergalm und Schafberg	18
116 Im hinteren Stodertal	21
117 Filzmoseralm und Pießlingursprung	23
118 Rund um Windischgarsten	25

#### **1.2 Felsige Steige und einsame Höhen** **29**

121 Im Wilden Kaiser	29
122 Von der Padingeralm auf den Hochstaufen	32
123 In den Loferer Steinbergen	33
124 Die Überschreitung der Leoganger Steinberge	36
125 Rundweg im Steinernen Meer	38
126 Die Kremsmauer von Steyrling aus	41
127 Vom Bodinggraben auf den Hohen Nock	43
128 In den Gesäusebergen	46

### 2. In der Schieferzone und in den Zentralalpen

#### **2.1 Grasberge und Tauerntäler** **49**

211 Bürglhütte und Gaißstein	49
212 Der Pinzgauer Spaziergang	51
213 Hundstein und Schwalbenwand	54
214 Wanderbare Tauerntäler	56

## **2.2 Almwanderungen und Hüttenberge** **61**

221 Vigiljoch und Naturser Alm	61
222 Zwischen Ifinger und Mittager	63
223 Auf der Villanderer Alm	66
224 Sulzenaualm und Sulzenauhütte	69
225 Milderaunalm und Hühnerspiel	70
226 Pfitscher Joch und Rotbachlspitze	71
227 Grünbacher Alm und Putzenhöhe	73
228 Tesselberger Alm und Schönbichl	74

## **2.3 Leichte Dreitausender** **77**

231 Von der Diavolezza auf den Munt Pers	77
232 Rötelspitze, Monte Scorluzzo und Piz Umbrail	79
233 Die Hintere Schöntaufspitze	81
234 Die Tiergartenspitze	84
235 Im Hinter(e)n Eis über dem Hochjoch	87
236 Ötztaler Urkundkolm und Wildes Mannle	91

## **2.4 Große Übergänge und Gipfeltouren** **95**

241 Der Piz Morteratsch in der Bernina	95
242 Die Hochwilde über den Grützmachersteig	98
243 Hochfilleck und Stubacher Sonnblick	101
244 Silesia-Höhenweg und Großer Muntanitz	106
245 Der Austriaweg über das Kapruner Törl	111
246 Das Große Wiesbachhorn	113

# **3. In den Südalpen**

## **3.1 Randgebirge der Etsch** **117**

311 Clozalm und Kornigl	117
312 Laugenalm und Laugenspitze	119
313 Vom Mendelpass auf den Monte Roën	121
314 Maria Weißenstein und seine Umgebung	122
315 Bletterbachschlucht und Gurndin Alm	127
316 Jochgrimm und Weißhorn	131
317 Schwarzhorn und Zanggen	134
318 Hornalm und Trudner Horn	136

## **3.2 Westliche Dolomiten 139**

321 Astjoch und Lüsener Alm	139
322 Im Banne des Peitlerkofels	141
323 Das Villnösser Almengebiet	143
324 Völser Weiher und Tuff Alm	146
325 Tschafonhütte und Völseggspitze	147
326 Der Gummer'sche Planetenweg	149
327 Vaiolonpass und Rotwand	151
328 Reiteralm und Latemarhütte	154
329 In der Larsecgruppe	157

## **3.3 Karawankenberge 163**

331 Seltshacher Alm und Dreiländereck	163
332 Bertahütte, Ferlacher Spitze und Mittagkogel	164
333 Klagenfurter Hütte, Kosiak und Hochstuhl	167
334 Hochobir, der „Kärntner Rigi“	169
335 Die Feistritzer Spitze (Hochpetzen)	171

# 4. In außeralpinen Regionen

## **4.1 Tourenparadies Hohe Tatra 173**

411 Auf den Furkotský štít	174
412 Zum Popradské pleso	177
413 Vom Popradské pleso zum Sliezsky dom	178
414 Zur Zbojnicka chata im Großen Kohlbachtal	179
415 Vom Hrebienok zum Zelené pleso	180

## **4.2 Schiberge in Griechenland 183**

421 Im Piliongebirge	183
422 Auf dem Parnass	184
423 Chelmos und Ostrakina	186

## **4.3 Vatnajökull, Ben Nevis und Brocken 189**

431 Skaftafell und Svartifoss	189
432 Aonach Mor, Nachbar des Ben Nevis	191
433 Der Brocken auf dem Goetheweg	193