

Dieter Grillmayer:  
Aus meinem Tourenbuch

# Zentralalpen I



Schweiz  
Süd- und Osttirol  
Kärntner Nockberge

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	07
Schweiz	09
01 Die Bella Tola (233)	09
02 Das Breithorn (424)	11
03 Das Großmuthenhorn (433)	13
04 Das Flüela-Schwarzhorn (233)	15
05 Der Piz Morteratsch (443)	17
06 Diavolezza und Munt Pers (213)	20
Süd- und Osttirol	22
07 Der Piz Umbrail (223)	22
08 Rötelspitze und Monte Scorluzzo (223)	24
09 Die Seebodenspitze (232)	27
10 Die Tiergartenspitze (233)	28
11 Das Hintere Schöneck (333)	31
12 Die Hintere Schönaufspitze (233)	32
13 Im Hinteren Eis über'm Hochjoch (223)	36
14 Eisfrei auf die Hochwilde (343)	38
15 Die Mutspitze (242)	42
16 Vigiljoch und Naturner Alm (121)	43
17 Der Hirzer in den Sarntaler Alpen (332)	45
18 Zwischen Ifinger und Mittagser (332)	47
19 Almwanderungen von Hafling aus (121)	50
20 Das Rittner Horn (112)	53
21 Auf der Villanderer Alm (122)	54
22 Pfitscher Joch und Rotbachlspitze (232)	56
23 Die Fanealm im Valsertal (121)	58
24 Von Meransen zur Wieserhütte (111)	59
25 Der Gitschberg und seine Hütten (222)	60
26 Die Bodentalm im Pfunderer Tal (111)	63
27 Astnerberg- und Pertingeralm (121)	63
28 Grünbacher Alm und Putzenhöhe (232)	65

29 Auf dem Lausitzer Weg (332)	67
30 Tesserberger Alm und Schönbichl (242)	69
31 Die Oberstaller Alm in Villgraten (111)	71
32 Das Böse Weibele (222)	71
33 Der Regenstein in Deferegggen (342)	73
Kärntner Nockberge	77
34 Der Große Rosennock (232)	78
35 Mallnock und Klomnock (222)	79
36 Falkertspitz und Rodresnock (222)	80
37 Der Wöllaner Nock (232)	81
38 Der „prominente“ Mirnock (222)	82
Anforderungen und ihre Kennzeichnung	85
Kleine Alpen-Geographie	87
Literaturverzeichnis	88
Abkürzungen	89