

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	13
Übersicht der Regionalbuslinien	21
Tourismusinformationen	23
Einführung in das Gebiet	24
1 3.00 h Von Mutters nach Telfes	34
TOP 2 5.45 h Innsbrucker Almenweg	36
3 6.45 h Saile (Nockspitze), 2403 m	39
4 9.15 h Ampferstein und Marchreisenspitze, 2620 m	42
5 4.20 h Kaserstattalm, 1890 m	46
TOP 6 4.15 h Hoher Burgstall, 2611 m	48
7 6.00 h Gamskogel, 2659 m	51
8 5.30 h Maria Waldrast und Waldraster Jöchl, 1878 m	54
9 3.30 h Wildeben, 1781 m	56
10 2.50 h Besinnungsweg im Pinnistal	58
11 9.30 h Kirchedachspitze, 2840 m	60
12 4.20 h Innsbrucker Hütte, 2370 m, und Kalkwand, 2564 m	63
TOP 13 5.15 h Habicht, 3277 m	66
14 5.30 h Elferspitze und Zwölferspitze, 2562 m	69
15 5.30 h Autenalm und Klamperbergalm, 1795 m	72
16 8.30 h Brennerspitze, 2877 m	74
17 7.00 h Seducker Hochalm, 2249 m, u. Franz-Senn-Hütte, 2149 m ..	78
18 6.30 h Rinnenspitze, 3000 m	82
TOP 19 7.45 h Aperer Turm, 2986 m	85
20 5.10 h Neue Regensburger Hütte, 2286 m	88
21 4.30 h Östliche Knotenspitze, 3101 m	90
TOP 22 3.30 h Bacherwandalm und Falbesoner Nockalm, 1663 m	92
23 4.40 h Nürnberger Hütte, 2278 m	94
TOP 24 3.30 h Mairspitze, 2780 m, und Niederl	96
TOP 25 4.25 h Sulzenauhütte, 2191 m, und Blaue Lacke, 2289 m	99
26 5.00 h Großer Trögler, 2902 m	101
27 4.30 h Mutterberger See, 2483 m	104
28 5.00 h Serles, 2718 m	106
29 4.15 h Peilspitze, 2393 m, und Blaserhütte, 2180 m	108
30 4.20 h Blaser, 2241 m	110
31 7.45 h Padasterjochhaus, 2232 m, und Hammerspitze, 2634 m ..	112
32 6.00 h Innsbrucker Hütte, 2370 m	115
33 6.50 h Bremer Hütte, 2411 m	118
34 3.30 h Innere Wetterspitze, 3053 m	120
TOP 35 6.30 h Bremer Hütte – Innsbrucker Hütte	122
36 6.15 h Garklerin, 2470 m, und Tribulaunhütte, 2064 m	125
37 8.00 h Gschnitzer Tribulaun, 2946 m	128
38 2.45 h St. Magdalena, 1661 m	131
39 5.45 h Nösslachjoch und Leitnerberg, 2309 m	133
40 3.45 h Obernberger Lärchenwiesenweg	136
41 5.30 h Rötenspitze, 2481 m	138
TOP 42 3.10 h Obernberger See (Rundweg und Seesteig)	141
43 8.00 h Obernberger Tribulaun – Roßlauf Nord, 2880 m	144
44 6.00 h Allerleigrubenspitze und Koatnerberg, 2197 m	148
45 5.30 h Karsattel, 2093 m, und Sattelberg, 2115 m	151
46 7.00 h Landshuter Europahütte, 2693 m	154
47 5.45 h Roßgrubenkofel, 2450 m	157
48 3.00 h Padauner Kogel, 2066 m	160
49 5.30 h Geraer Hütte, 2326 m	162
50 4.00 h Hochgeneinerjöchl und Sumpfkopf, 2341 m	164
51 6.00 h Ottenspitze und Gammerspitze, 2537 m	166
TOP 52 7.30 h Jochgrubenkopf, 2453 m, und Schöberspitze, 2580 m ..	169
53 5.30 h Frauenwand, 2541 m, und Tuxer Joch	173
54 7.30 h Schafseitenspitze, 2602 m, und Bendelstein, 2436 m ..	176
TOP 55 4.30 h Naviser Almen-Jubiläumsweg	180
56 6.00 h Naviser Kreuzjöchl, 2536 m	182
57 6.00 h Pfoner Kreuzjöchl, Rauher Kamm, 2654 m, u. Mislkopf. .	185
58 8.30 h Kreuzspitze, 2746 m	188
59 6.30 h Viggarspitze, 2306 m	191
60 6.45 h Patscherkofel, 2246 m	193
Stichwortverzeichnis	196