




Inhaltsverzeichnis

Zu den Tourenbeschreibungen.....	10
Sicher Bergwandern	12

Tour	Gipfel	Höhe	Schwierigkeit	Höhen- unterschied	Gehzeit	Seite
Rheintal						
1	Gerenalben	1938 m	●	300 m	2–2½ Std.	16
2	Hoher Freschen	2004 m	●	630 m	3–4½ Std.	18
3	First	1617 m	●	740 m	3–4 Std.	20
4	Hohe Kugel	1645 m	●	650 m	2¼–2¾ Std.	22
5	Kapf	1153 m	●	420 m	1¾–2¼ Std.	24
6	Mörzelspitze	1830 m	●	600 m	2¾–3¼ Std.	26
7	Schöner Mann	1532 m	●	380 m	2–3 Std.	28
8	Bocksberg	1461 m	●	320 m	1¾–2¼ Std.	30
9	Schwarzenberg	1475 m	●	330 m	2¼–3 Std.	32
10	Staufen	1465 m	●	320 m	1½–2 Std.	34














Bregenzerwald						
11	Braunarlspitze	2649 m	●	1140 m	5¾–7¼ Std.	38
12	Hochkünzel Spitze	2397 m	●	1300 m	5¼–6¼ Std.	40
13	Portlahorn	2010 m	●	300 m	1¾–2¼ Std.	42
14	Sünser Spitze	2061 m	●	400 m	3½–4½ Std.	44
15	Hochblanken	2068 m	●	270 m	1¾–2½ Std.	46
16	Damülser Mittagsspitze	2095 m	●	280 m	1¾–2¼ Std.	48
17	Üntschenspitze	2135 m	●	1150 m	3¾–5 Std.	50
18	Kanisfluh	2044 m	●	580 m	2–3 Std.	52
19	Diedamskopf	2090 m	●	↑ 1250 ↓ 550 m	5–6 Std.	54
20	Bullerschopf	1761 m	●	650 m	4½–6 Std.	56
21	Winterstaude	1877 m	●	470 m	3¼–4¼ Std.	58
22	Brüggelekopf	1182 m	●	460 m	1¾–2¼ Std.	60

Tour	Gipfel	Höhe	Schwierigkeit	Höhen- unterschied	Gehzeit	Seite
23	Hittisberg	1328 m		540 m	2½–3 Std.	62
24	Hochhäderich und Falken	1566/1564 m		450 m	3¼–4¼ Std.	64
25	Hirschberg	1095 m		450 m	2–2½ Std.	66

Kleinwalsertal

26	Geißhorn	2366 m		1160 m	5¼–6½ Std.	70
27	Kemptener Köpfle	2191 m		990 m	5–6½ Std.	72
28	Hoher Ifen	2230 m		650 m	2½–3½ Std.	74
29	Hahnenköpfle	2085 m		↑ 500 ↓ 800 m	4½–5½ Std.	76

Großes Walsertal

30	Kellaspitz	2017 m		1040 m	4–5½ Std.	80
31	Breithorn	2081 m		800 m	4–5¼ Std.	82
32	Glattnar	1930 m		630 m	2½–3½ Std.	84
33	Wangspitze	1873 m		1000 m	4½–6 Std.	86
34	Hochgerach	1985 m		650 m	2½–3½ Std.	88
35	Falvkopf	1849 m		560 m	2¼–3 Std.	90
36	Tälispitz	2000 m		850 m	3¼–4¼ Std.	92
37	Kreuzspitz	1944 m		1000 m	4–5 Std.	94
38	Blasenka und Hochlicht	2004/2109 m		720 m	3¾–5 Std.	96
39	Löffelspitze	1962 m		200 m	2–2¾ Std.	98
40	Türtschhorn	2096 m		900 m	3¼–4 Std.	100
41	Glatthorn	2133 m		650 m	3¼–4¼ Std.	102
42	Zafernhorn	2107 m		650 m	3¼–4¼ Std.	104

Tour	Gipfel	Höhe	Schwierigkeit	Höhen- unterschied	Gehzeit	Seite
Arlberg/Klostertal						
43	Muttjöchle	2074 m	●	220 m	2–2½ Std.	108
44	Burtschakopf	2244 m	●	400 m	2¼–3 Std.	110
45	Maroiköpfe	2528 m	●	900 m	4¾–6 Std.	112
46	Saladinaspitze	2238 m	●	400 m	4–5½ Std.	114
47	Roggelskopf	2284 m	●	440 m	4–5¼ Std.	116
48	Valluga	2809 m	●	1100 m	3½–4½ Std.	118
49	Spullerschafberg	2679 m	●	850 m	4½–5¾ Std.	120
50	Fanggekarspitze	2640 m	●	900 m	4¾–6¼ Std.	122
51	Omeshorn	2557 m	●	1080 m	3¾–4¾ Std.	124
52	Rote Wand	2704 m	●	1000 m	5¾–7 Std.	126
53	Rüfispitz	2632 m	●	400 m	1¾–2½ Std.	128
54	Nördliche Wösterspitze	2558 m	●	400 m	3½–4½ Std.	130
55	Mohnenfluh	2542 m	●	580 m	3½–4¾ Std.	132
56	Karhorn	2416 m	●	980 m	4–5¼ Std.	134
57	Warther Horn	2256 m	●	740 m	3–4 Std.	136
58	Biberkopf	2599 m	●	980 m	4–5¼ Std.	138
59	Höferspitze	2131 m	●	450 m	2–2¾ Std.	140
60	Großer Widderstein	2533 m	●	870	3½–5 Std.	142

Montafon						
61	Piz Buin	3312 m	⚠	1240 m	9–11 Std.	146
62	Hohes Rad	2934 m	●	900 m	5–6¼ Std.	150
63	Hennekopf	2704 m	●	670 m	3½–4¾ Std.	152
64	Bielerkopf und Bielperspitze	2389/2545 m	●	300 bzw. 500 m	3¼–4 Std.	154
65	Vallüla	2813 m	●	780 m	4–5½ Std.	156
66	Hochmaderer	2823 m	●	1080 m	4¼–5½ Std.	158
67	Breitspitze	2196 m	●	400 m	2¾–3½ Std.	160
68	Madrisella	2466 m	●	460 m	2½–3¼ Std.	162
69	Riedkopf	2552 m	●	550 m	3 Std.–3¾ Std.	164
70	Versalspitze und Augstenberg	2462/2489 m	●	↑ 750 ↓ 937 m	3¼–4¼ Std.	166
71	Sulzfluh	2818 m	●	1150 m	6–7½ Std.	168
72	Drei Türme	2782 m	●	1800 m	9–11 Std.	170
73	Geißspitze	2334 m	●	↑ 450 ↓ 1350 m	4¼–5¾ Std.	172

Tour	Gipfel	Höhe	Schwierigkeit	Höhen- unterschied	Gehzeit	Seite
74	Golmer- und Kreuzjoch	2261 m	●	500 m	2½–3 Std.	174
75	Tschaggunser Mittagsspitze	2168 m	●	800 m	3–3¾ Std.	176
76	Zamangspitze	2387 m	●	230 m	2–2½ Std.	178
77	Kreuzjoch	2398 m	●	550 m	2½–3½ Std.	180
78	Zimba	2643 m	⚠	1100 m	7–9 Std.	182
79	Itonskopf	2089 m	●	1030 m	4½–6 Std.	184
80	Davenna und Zwölferkopf	1881/1843 m	●	820 m	5–6 Std.	186

Walgau/Brandner Tal

81	Schesaplana	2965 m	●	1000 m	4½–5¾ Std.	190
82	Panüeler Kopf	2859 m	●	1600 m	7–9 Std.	192
83	Saulakopf	2517 m	●	600 m	3¼–4½ Std.	194
84	Mottakopf	2176 m	●	900 m	3½–4¾ Std.	196
85	Fundelkopf	2401 m	●	800 m	3½–4½ Std.	198
86	Schillerkopf	2006 m	●	800 m	3¼–4 Std.	200
87	Mondspitze	1967 m	●	750 m	3½–4 Std.	202
88	Gampberg	1711 m	●	650 m	3–4 Std.	204
89	Hohe Köpfe	2048 m	●	1100 m	5½–7 Std.	206
90	Gamsfreiheit	2211 m	●	860 m	4½–6¾ Std.	208
91	Breithorn	2009 m	●	700 m	3¼–4¼ Std.	210
92	Hoher Frassen	1979 m	●	620 m	2½–3½ Std.	212
93	Goppaschrofen	1781 m	●	730 m	4–5½ Std.	214
94	Gurtisspitze	1778 m	●	700 m	2½–3½ Std.	216
95	Drei Schwestern	2053 m	●	1200 m	4¾–6½ Std.	218

Liechtenstein

96	Naafkopf	2571 m	●	↑ 600 ↓ 900 m	5–6¼ Std.	222
97	Rappenstein	2222 m	●	920 m	5–6¾ Std.	224
98	Augstenberg	2359 m	●	600 m	2¾–3¾ Std.	226
99	Schönberg	2104 m	●	500 m	3–4¼ Std.	228
100	Alpspitz	1943 m	●	450 m	3¼–4½ Std.	230
101	Galinakopf	2198 m	●	700 m	4¼–5¾ Std.	232

Gipfel und Talorte von A bis Z 234