Inhaltsverzeichnis

Vorwort Gerlinde Kaltenbrunner 7
Vorwort Paul und Peter Sodamin 9
Einleitung 20
Tourenbewertungen 22
Leichte Skitouren für Einsteiger*innen 23

Teichalm-Sommeralm 24
1 Heulantsch, 1471 m 26
2 Plankogel, 1531 m 28

Fischbacher Alpen 30
3 Stuhleck, 1782 m 32
4 Pretul, 1656 m 34
5 Ebenschlag, 1547 m 36

Mürzsteger Alpen 38
6 Heukuppe, 2007 m 40
7 Hochwaxenegg, 1647 m 42
8 Windberg, 1903 m 44
9 Großer und Kleiner Königskogel, 1574 m/1552 m 46
10 Hohe Veitsch, 1981m 48
11 Rauschkogel, 1720 m 50

Hochschwab 52
12 Ringkamp, 2153 m, und Hochschwab, 2277 m 54
13 Zinken, 1926 m 56
14 Hochwart, 2210 m, und Zagelkogel, 2255 m 58
15 Ebenstein, 2123 m 60
16 Großer Griesstein, 2023 m 62
17 Hochstadl (Kräuterin), 1919 m 64

Eisenerzer Alpen 66
18 Kragelschinken, 1845 m 68
19 Stadelstein, 2070 m 70
20 Lamingegg, 1959 m 72
21 Hinkareck, 1932 m 74
22 Gscheideggkogel,1788 m 76

Gesäuse und Haller Mauern 78
23 Lugauer, 2217 m 80
24 Gsuchmauer, 2116 m 82
25 Festkogel, 2269 m 84
26 Leobner, 2036 m 86
27 Blaseneck, 1969 m 88
28 Tamischbachturm, 2035 m 90
29 Lahngangkogel, 1778 m 92
30 Scheiblingstein, 2197 m 94
31 Kreuzmauer, 2091 m 96
32 Mittagskogel, 2041 m 98
33 Grabnerstein, 1847 m 100

Triebener Tauern – Rottenmanner Tauern 102
34 Triebenkogel, 2055 m 104
35 Großer Grießstein, 2337 m 106
36 Kerschkern, 2225 m 108
37 Großer Schober, 1895 m 110
38 Silberling, 1930 m 112
39 Kesseleck, 2308 m, Amachkogel, 2312 m 114
40 Krugkoppe, 2042 m 116
41 Großer Bösenstein, 2448 m 118
42 Bruderkogel, 2299 m 120
43 Stein am Mandl, 2043 m 122
44 Hochschwung, 2196 m 124
45 Schüttkogel, 2049 m 126
46 Hochrettelstein, 2220 m 128

Wölzer und Donnersbacher Tauern 130
47 Greim, 2474 m 132
48 Hühnerkogel, 2242 m 134
49 Großhansl, 2315 m 136
50 Seitnerzinken, 2164 m 138
51 Karlspitze, 2097 m Schreinl, 2140 m 140
52 Mölbegg, 2080 m 142
53 Hochwart, 2301 m 144
54 Hochweberspitze, 2375 m 146
55 Lämmertörlkopf, 2046 m 148

Dino Sodamin in seinem Element.

Totes Gebirge 150
56 Großes Tragl, 2179 m 152
57 Roßkogel-Almkogel, 2116 m 154
58 Hochmölbing, 2336 m 156
59 Angerkogel, 2114 m 158

Dachstein 160
60 Hoher Dachstein, 2995 m 162
61 Scheichenspitze, 2667 m 164
62 Ausseer Zinken, 1854 m 166

Schladminger Tauern 168
63 Hochwildstelle, 2747 m 170
64 Großer Knallstein, 2599 m 172
65 Plöschmitzzinken, 2095 m 174
66 Zwerfenberg, 2642 m 176
67 Gumpeneck, 2226 m 178
68 Preber, 2740 m 180
69 Bauleiteck, 2424 m 182
70 Sauofen, 2415 m 184
71 Deneck, 2433 m 186

Zirbitzkogel 188
72 Zirbitzkogel, 2396 m 190

Seckauer Alpen 192
73 Seckauer Zinken, 2397 m 194
74 Pletzen, 2345 m 196
75 Lahneck, 2216 m
Glaneck, 2262 m 198
76 Rosenkogel, 1918 m 200

Gleinalpe – Stubalpe – Koralpe 202
77 Mugel, 1630 m 204
78 Speikkogel, 1988 m 206
79 Speikkogel, 1993 m 208
80 Großer Speikkogel, 2140 m 210

Kurze Lawinenkunde – Sicher auf Tour 214
Grundausrüstung – Notfallausrüstung 216
ACHTSAM durch die Winterlandschaft 218
Übersicht aller Tourendaten, Infos 219
Danksagung 222
Die Autoren 223