



Südtirol Band 1

Pustertal • Nördliche Dolomiten • Osttirol

inklusive Downloadcode für
GPS-Tracks

PANICO ALPINVERLAG

Titelbild Abfahrt über den Gipfelhang der Antonius Spitze (Tour Q5). | Foto: Florian Wenter
Schmutztitel Blick zum Zwölferkofel auf dem Weg zur Westlichen Oberbacherspitze (Tour L10). | Foto: Florian Wenter
Seite 2/3 Hinter dem Pragser Wildsee locken mehrere tolle Abfahrten (Tour N8). | Foto: Florian Wenter

Bildnachweis Alle Fotos stammen aus den Archiven der Autoren außer Folgende:
 Michael Heller – Seiten 26, 28, 29, 30
 Stefan Lindemann – Seite 25
 Stephanie Marcher – Seite 91
 Markus Stadler – Seiten 127, 152, 161, 163, 168/169, 183, 217, 231, 253, 257, 267, 271 mitte/unten, 273

Layout & Karten Markus Stadler

2. Auflage 2025

ISBN 978-3-95611-191-4



© by Panico Alpinverlag GmbH
 Gunzenhauserstr. 1
 D-73257 Köngen
 Tel. +49 (0) 7024 82780
 www.panico.de

printed Druckerei & Verlag Steinmeier GmbH
 Gewerbepark 6
 86738 Deiningen
 Tel. +49 (0) 9081 2964-0
 www.steinmeier.net

Die Beschreibung aller Wege und Routen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Der Autor, der Verlag oder sonstige am Führer beteiligte Personen übernehmen jedoch für ihre Angaben keine Gewähr. Die Benutzung des vorliegenden Führers geschieht auf eigene Gefahr.

© Panico Alpinverlag Köngen – Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buchs darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Panico Alpinverlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort	Seite	6
Gebrauch des Führers	Seite	8
Schwierigkeitsbewertung.....	Seite	20
Anreise, Verkehrslage	Seite	22
Wichtige Informationsquellen.....	Seite	23
Skitouren naturverträglich	Seite	24

Tourengebiete

A Terentner Berge	Seite	32
B Rein in Taufers	Seite	62
C Westliche Rieserfernergruppe	Seite	86
D Antholz	Seite	98
E Gsiesertal	Seite	112
F Toblach	Seite	136
G Villgratental	Seite	148
H Defereggental	Seite	186
I Lienzer Becken und Tiroler Drautal	Seite	216
J Lienzer Dolomiten	Seite	242
K Tiroler Gailtal	Seite	256
L Sexten	Seite	286
M Höhlensteintal und Misurinasee	Seite	310
N Prags	Seite	336
O Kronplatz	Seite	360
P Sennes	Seite	370
Q Fanes - Pederü - Gadertal	Seite	382
R Campill	Seite	412

Übersicht der Ziele	Seite	432
Die Autoren	Seite	435

Kartenübersicht und Kartenlegende: siehe Buchumschlag hinten

Vorwort

Der Gebietsführer „Pustertal, nördliche Dolomiten und südliches Osttirol“ erstreckt sich in Luftlinie über ein Areal von fast 90 Kilometern Länge und mehr als 40 Kilometern Breite. Diese Alpenlandschaft bietet die ganze Vielfalt des Skitourengehens. Das Spektrum reicht von Touren durch die steilen Kare und schmalen Rinnen der Dolomiten – einer Landschaft der Superlative – über Abfahrten auf den sanften Wiesenhänge des Pustertals und im weitläufigen Gelände der Villgratner Berge bis hin zur Besteigung anspruchsvoller Dreitausender an den Bergen nördlich der Rienz.

Ziel dieses Skitourenführers ist es, einen umfangreichen Einblick in die Tourenmöglichkeiten der Region zu geben. Der Fokus wurde auf Genusstouren in den einfachen bis mittleren Schwierigkeitsgraden gelegt, aber selbstverständlich sind auch zahlreiche anspruchsvolle Touren und Varianten in diesem Buch enthalten.

Somit findet der Skitourenbegeisterte, egal ob Anfänger oder Profi, ein breites Betätigungsfeld. Ein herausragendes Merkmal des Pustertals ist es, dass nahezu alle Touren – ohne deshalb extreme Höhenunterschiede überwinden zu müssen – vom Tal aus starten. Dadurch stehen unterschiedlichste Unterkunftsoptionen zur Auswahl: Hotel oder Ferienwohnung, Wintercampingplatz oder Privatpension. Bei mehrtägigen Aufenthalten bedeutet dies gerade im Winter ein großes Komfort-Plus. So lässt sich bei schlechtem Wetter oder an Ruhetagen schnell ein abwechslungsreiches Alternativprogramm auf die Beine stellen. Die Region hat einiges zu bieten: Mehrere Skigebiete mit teils erheblicher Größe stehen zur Auswahl, dazu sind vielfältige weitere Wintersportaktivitäten wie Rodeln, Schneeschuhgehen, Eislaufen, Eisklettern oder Winterwandern möglich. In den Talorten, aber auch droben am Kronplatz, gibt es mehrere interessante Museen und Ausstellungen zu besichtigen. Oder man nutzt die langen Winterabende nach erfolgreichen Skitouren ganz einfach zur Entspannung und gibt sich den kulinarischen Genüssen Südtirols hin.

Erlebnisreiche Wintertage in einem der schönsten Skitourengebiete der Alpen wünschen

Jan Piepenstock, Florian Wenter & Peter Raffin

■ Mit einer großen Tourengruppe unterwegs zum Almerhorn (Tour H11), auf halber Höhe über dem Staller Sattel und mit Blick ins Defereggental.



Tourengebiet C: Westliche Rieserfernergruppe

Mühlbach und Tesselberg sind kleine Bergweiler oberhalb von Bruneck und dem Tauferer Tal und von dort aus gut sichtbar. Dasselbe gilt für die darüberliegenden imposanten Gipfel der Rieserfernergruppe, von denen einige die 3000-Meter-Marke überragen. Das vorgestellte Gebiet stellt den westlichen Zugang zur Berggruppe dar und ist vom Hauptort Bruneck aus schnell und einfach zu erreichen. Es ist skitouristisch sehr attraktiv, bietet direkten Blick in die Dolomiten sowie eindrucksvolle Talblicke in den Brunecker Talkessel und dessen Umgebung. Trotzdem muss man dort nicht mit Massenandrang rechnen und kann mitunter einsame Skitouren in wilder Natur genießen. Neben einigen einfacheren Touren finden sich vor allem rassistige und herausfordernde Abenteuer in hochalpinem Gelände. Die leichteren Gipfel können im Hochwinter begangen werden, die höheren Dreitausender sind vor allem für das Frühjahr geeignet. Je nach Schneelage kann die Tourenplanung durch die unterschiedlichen Expositionen sehr gut an die vorherrschenden Verhältnisse angepasst werden. Gutes Beurteilungsvermögen und skitechnische Sicherheit sind dabei unbedingte Voraussetzung.

Stützpunkt Alle Routen werden vom Tal beziehungsweise von den Bergdörfern Tesselberg und Mühlbach aus unternommen.

Gasthaus Mühbacher Badl, www.badl.it

Anfahrt **Mit ÖPNV:** Mit der Pustertalbahn (Franzensfeste–Lienz) bis nach Bruneck. Hier zum Busbahnhof, mit der Buslinie 450 in Richtung Ahrntal bis Uttenheim und weiter mit der Buslinie 457 nach Mühlbach bzw. nach Tesselberg (dreimal täglich, nur werktags).

Mit PKW: Von der Brennerautobahn (Ausfahrt Pustertal) auf der Pustertaler Straße an Bruneck vorbei bis Percha. Alternativ von Lienz oder von Cortina über Toblach bis nach Percha kurz vor Bruneck. Am westlichen Ortsrand abbiegen und der Straße in Richtung Amaten/Oberwienbach 2 km folgen. Dort links abbiegen und über Amaten bis nach Tesselberg und Mühlbach.

Infos www.suedtirolmobil.info

www.bruneck.com/de

Karten Tabacco 032 Antholzer Tal - Gsieser Tal 1:25 000

■ Peter Raffin im Gipfelhang der Schwarzen Wand (Tour C6).



Tourengebiet H: Defereggental

Die Berge des vollständig in Osttirol liegenden Defereggentals gehören südlich des Tals noch zu den Villgratner Bergen, sind also im weiteren Sinne noch dem Hochpustertal zuzurechnen. Die nördlich gelegenen Gipfel gehören bereits zu den Hohen Tauern. Um die Lücke zum Panico-Skitourenführer Hohe Tauern zu schließen, der im Virgental endet, ist das gesamte Defereggental in diesem Buch zu finden. Eine geografisch interessante Verbindung findet man am Staller Sattel. Hier, wo mehrere Skitouren auf einer Ausgangshöhe von rund 2000 m beginnen, ist auch ein einfacher Übergang in das Südtiroler Antholzer Tal möglich. Die Tourenmöglichkeiten im Defereggental sind nicht nur zahlreich, sie bieten von der Hochwintertour über südseitige Firntouren bis hin zum hochalpin vergletscherten Hochgall auch äußerst vielseitige Möglichkeiten. Für den Skitouristen bietet es sich an, in St. Jakob oder in St. Veit nach einer Unterkunft zu suchen.

Stützpunkt Alle Routen werden vom Tal aus unternommen.

Anfahrt **Mit ÖPNV:** Von den Bahnhöfen Kitzbühel oder Lienz mit der Buslinie 950X (Kitzbühel-Lienz) nach Huben. Hier umsteigen in den Linienbus 953 in das Defereggental

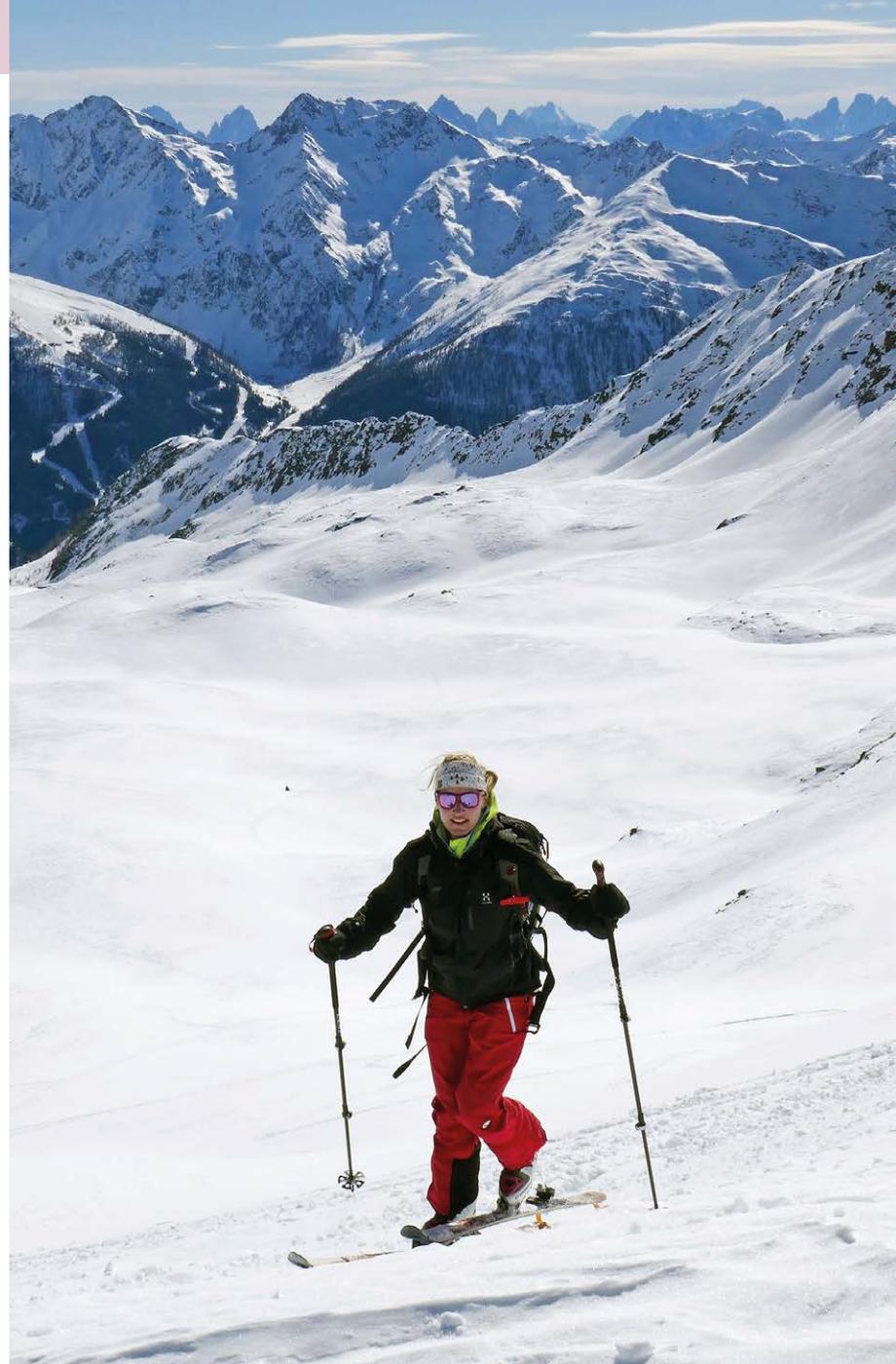
Mit PKW: Von Norden kommend wählt man am besten die Strecke über den Felbertauern (Maut) und kommt so auf der L108 nach Huben, etwa 20 km nördlich von Lienz. Hier folgt man der Beschilderung nach Westen in das Defereggental und kommt so zu den Ausgangspunkten der Skitouren. Die Straße zum Staller Sattel wird bis zum Lackenstüberl geräumt und ist den ganzen Winter (evtl. mit Schneeketten) durchgängig befahrbar, sofern sie nicht wegen Lawinengefahr gesperrt ist.

Infos www.vt.at

www.osttirol.com/defereggental

Karten Kompass Nr. 45 Defereggental, Villgratental 1:50 000
Tabacco 032 Antholzer Tal - Gsieser Tal 1:25 000 (für Touren am Staller Sattel)
Österreichische Landeskarten ÖK50 Blatt 3101 und 3102 1:50 000 (gibt es auch auf 1:25 000 vergrößert).

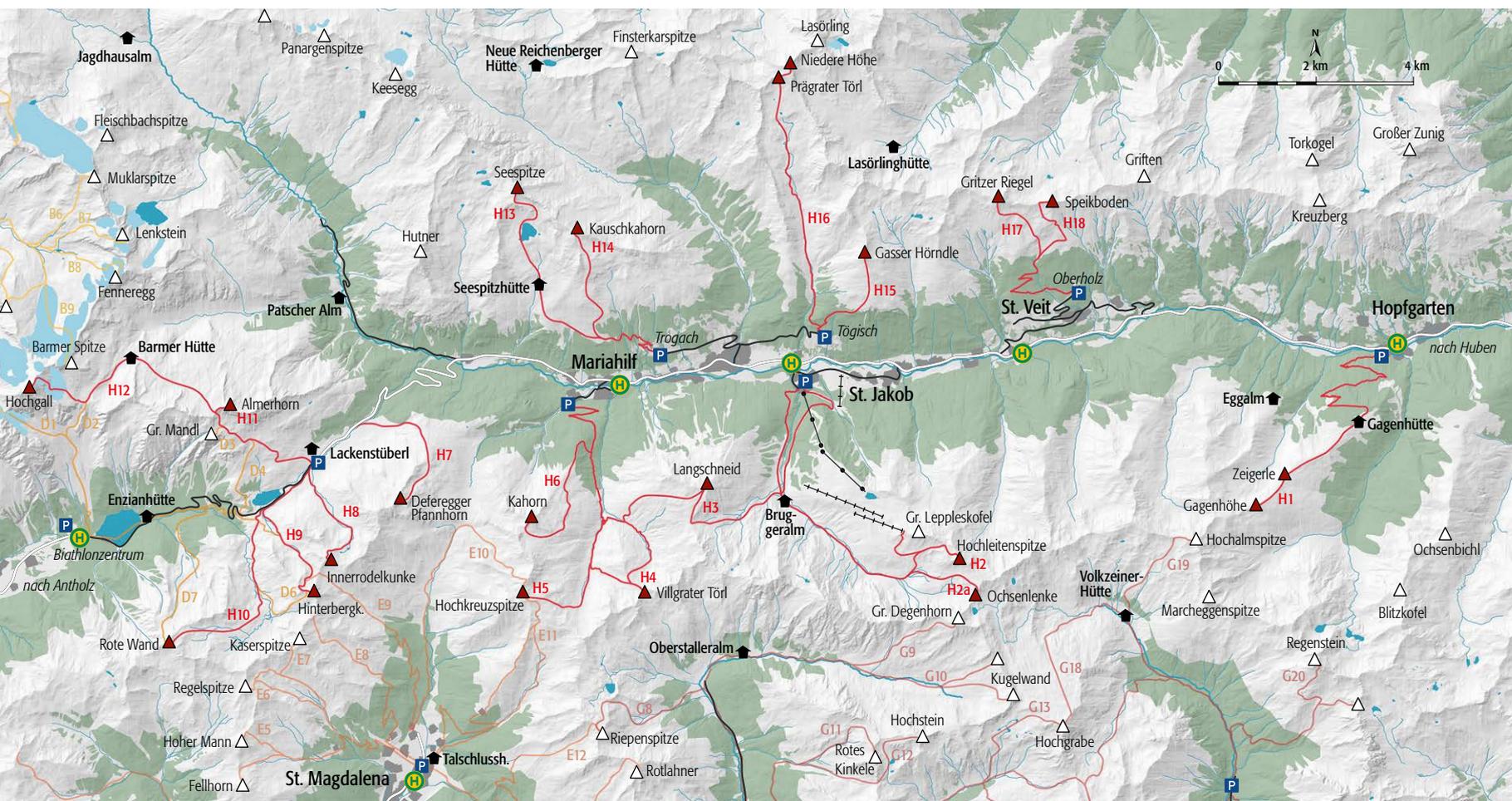
■ Auf den letzten Metern zum Prägrater Törl (Tour H15).



Touren

H1	Gagenhöhe.....	S. 190
H2	Hochleitenspitze, Ochsenlenke	S. 191
H3	Langschneid	S. 194
H4	Villgrater Törl	S. 195
H5	Hochkreuzspitze.....	S. 196
H6	Kahorn.....	S. 197
H7	Deferegger Pfannhorn.....	S. 198
H8	Innerrodelkunke.....	S. 200
H9	Hinterbergkofel.....	S. 201

H10	Rote Wand.....	S. 204
H11	Almerhorn.....	S. 205
H12	Hochgall	S. 207
H13	Seespitze.....	S. 209
H14	Kauschkahorn	S. 210
H15	Prägrater Törl, Niedere Höhe	S. 211
H16	Gasser Hörndle.....	S. 213
H17	Gritzer Riegel.....	S. 213
H18	Speikboden	S. 214



1. Gagenhöhe 2463 m

Die meisten Skitouren im Defereggental haben ihren Startpunkt weit hinten im Tal, einzig die Gagenhöhe oberhalb der Ortschaft Hopfgarten liegt im vorderen Teil. Es handelt sich dabei um eine leichte Skitour, welche mit einer längeren Forststraße beginnt, die in der Folge durch einen weitgehend lawinsicheren und nur sanft ansteigenden Rücken abgelöst wird. Die Tour kann bereits im Hochwinter nach den ersten ausreichenden Schneefällen empfohlen werden.



AP	Auf der Deferegger Landesstraße L25 bis an den Parkplatz 1 km westlich von Hopfgarten (eine kleine Brücke über die Schwarzach führt direkt von der L25 zum Parkplatz), 200 m von der Bushaltestelle „Zwenewaldbrücke“.				
Schw	2 WS	HR	N, NO	D	8,6 km
AH	1100 m	HM	1360	Zeit	4½ h

Aufstieg Man folgt der Forststraße, die direkt am Parkplatz beginnt, ansteigend nach Westen. Nach drei kurz aufeinanderfolgenden Kehren geht es dann für etwa 1 km nach Osten, bis scharf nach rechts eine Abzweigung den weiteren Weg anzeigt. Nach zwei weiteren Kehren zweigt man in der dritten Kehre nun scharf nach links ab und gelangt auf dem Forstweg bis auf einen Bergrücken kurz unterhalb der Gagenalm. Von hier aus immer nach Südwesten auf dem Rücken aufstei-

gend über das Zeigerle (2311 m) bis zur eher unscheinbaren Gagenhöhe, die man etwa 3 km von der Gagenalm entfernt erreicht.

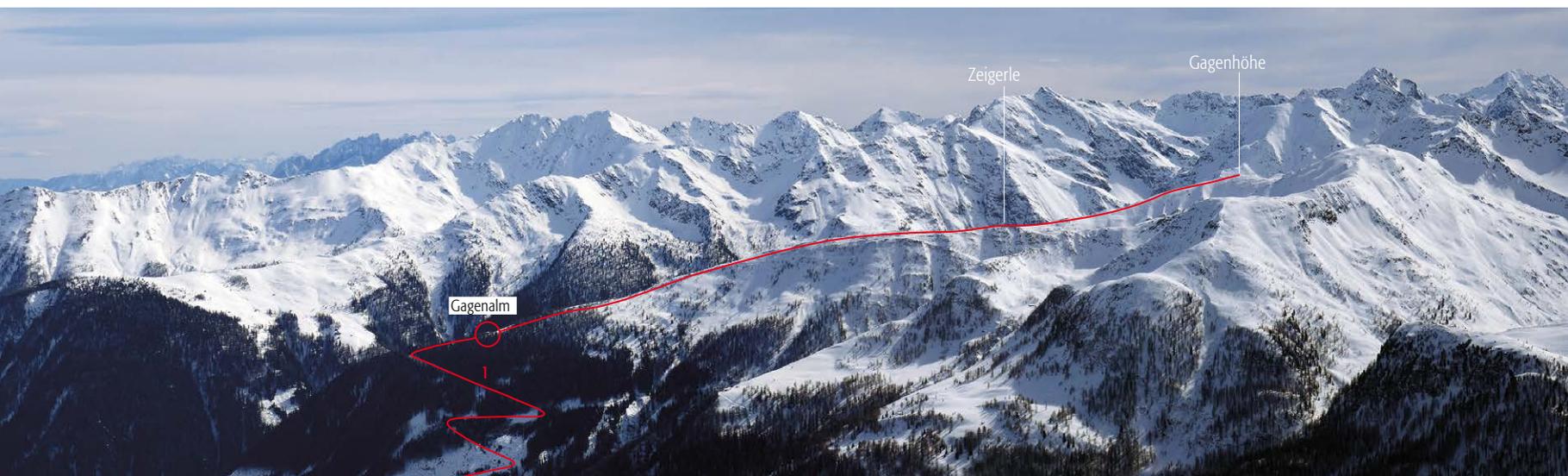
Abfahrt Wie Aufstieg.

Varianten a) Abfahrt von der Gagenhöhe nach Norden in das teils steile Kar (Vorsicht: im oberen Bereich felsdurchsetzt) zur Bichleralm und weiter auf der Forststraße zurück zum Ausgangspunkt.

b) Vom Zeigerle nach Südosten über freie Almwiesen zur Bloshütte und auf einem Forstweg zurück zum Parkplatz.

2. Hochleitenspitze 2877 m, Ochsenlenke 2744 m

Von Hopfgarten bis St. Jakob gibt es viele Nordkare, die aber allesamt skitouristisch nicht sehr interessant sind, da der Waldgürtel und die steil eingeschnittenen Bachgräben im unteren Teil dieser Kare nur unschön zu überwinden sind. Somit findet man erst direkt südlich über St. Jakob das erste Tal, welches lohnenswerte Ausflüge auf Tourenski verspricht. Die Brunneralm ist umringt von 1000 m aufragenden Gipfeln, die großartige Skitouren in verschiedenen Schwierigkeitsklassen ermöglichen. Die hier genannten Ziele können auch mit Liftunterstützung angegangen werden, allerdings benötigt man dafür eine teure Tageskarte. Das Skigebiet bietet dafür auch den By-fair-means-Bergsteigern den Vorteil einer schneesicheren Talabfahrt entlang der Skipiste.





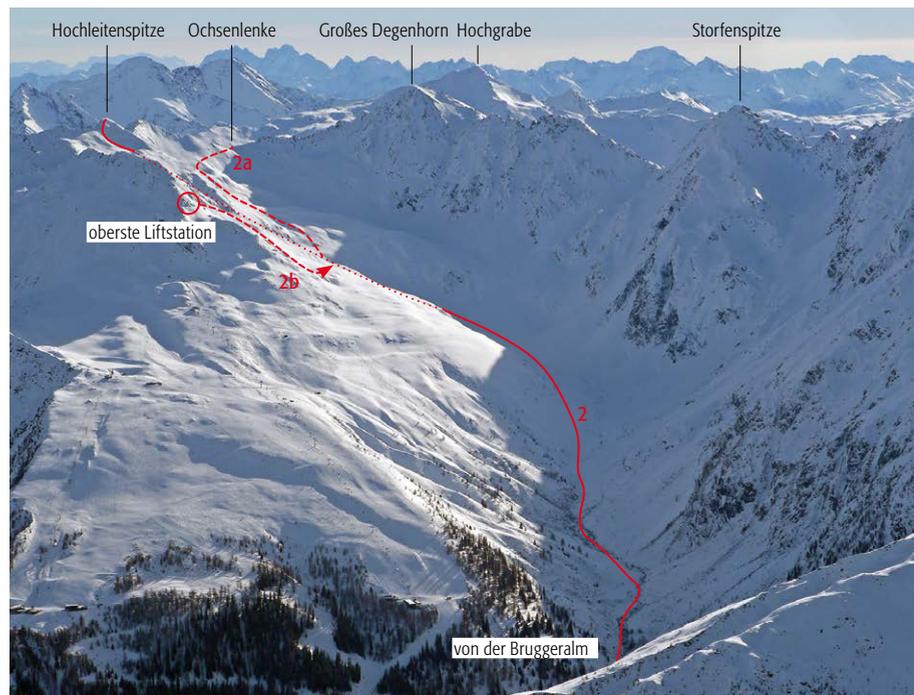
AP	Auf der Deferegger Landesstraße L25 bis nach St. Jakob und östlich des Ortes auf den Parkplatz des gut ausgeschilderten Skigebiets.			
Schw	2-3 ZS	HR	N, SW	D 7,5 km
AH	1400 m	HM	1480	Zeit 4½ h

Aufstieg Von der Talstation nach rechts über den Bach bis kurz vor das Kraftwerk. Hier zweigt links der Sommerweg zur Bruggeralm ab. Auf diesem steigt man – teilweise steil – durch den Wald und durch Schneisen hinauf in flacheres Almgebirge. Nun taleinwärts zur Bruggeralm (1818 m) und dem Talverlauf folgen bis in den Talschluss auf ca. 2300 m. Über die breiten Südwesthänge zur Linken geht es nun 300 Hm aufwärts zum Beginn einer Rampe, die nach Osten an eine Steilstufe heranführt. Diese umgeht man links (knapp 35 Grad steil) und erreicht einen flachen Karboden in etwa 2770 m Höhe. Noch kurz direkt auf die Hochleitenspitze zu, bis man nach Osten an der flachsten Hangstelle zum Nordgrat aufsteigen kann. Je nach Schnee dann noch zu Fuß oder mit Ski bis zum Gipfel.

Abfahrt Wie Aufstieg zur Bruggeralm. Nach der Alm quert man besser nach rechts über den Bach zur Skipiste und fährt auf dieser zur Talstation ab.

Varianten a) Ochsenlenke: Wie oben bis auf etwa 2300 m, wo das Tal von einer Steilstufe versperrt wird. Diese wird links umgangen und man erreicht den flachen Karboden westlich der Ochsenlenke. Von links her auf einer Rampe unterhalb des Wagensteins nach rechts in die Scharte. Bei sicheren Bedingungen kann man in dem riesigen Kar aber fast beliebig aufsteigen und abfahren, insbesondere auch im Schatten unter der Nordwand des Degenhorns (2 | WS+).

b) Aus dem Skigebiet: Die Lifte führen inzwischen hinauf bis kurz unter den Leppleskofel (zum Zeitpunkt der Aufnahme unseres Luftbildes endeten sie noch weiter unten). Von der obersten Bergstation fährt man nach Süden ab bis auf eine Höhe von etwa 2500 m und quert noch kurz nach links (Osten) bis zur oben beschriebenen Aufstiegsroute, um sodann die Felle aufzuziehen. Nach knapp 400 Hm Aufstieg steht man auf der Hochleitenspitze. Möchte man stattdessen zur Ochsenlenke, fällt die Querfahrt etwas länger aus, bis man die Variante H2a erreicht. Achtung: Es gibt keine Einzelfahrten für Tourenger. Man benötigt also eine komplette Tageskarte. Aufgrund der so stark verkürzten Touren bleibt allerdings in der Regel ausreichend Zeit, um anschließend noch einen halben Tag auf der Piste zu verbringen.



Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
A Terentner Berge 32									
A1	Ofen	2439 m	1-2 WS	S	1220	4,4 km	3½ h		36
A2	Eidechsspitze	2738 m	3 ZS+	SO	1300	4,7 km	4 h		38
A3	Hochgrubbachspitze	2809 m	3 ZS+	SO	1400	6,0 km	4 h		40
A4	Reisnock	2663 m	2 ZS-	S, SW	1300	5,4 km	4 h		42
	Kempspitze	2704 m	3 S+	N	1300	4,9 km	3¾ h		42
A5	Großes Tor	2355 m	1-2 WS-	SW	940	4,3 km	3 h		44
A6	Terner Jöchl (Am Joch)	2405 m	1 L	S	820	3,4 km	2½ h		46
A7	Mutenock	2484 m	2 WS+	S	900	4,9 km	3 h		48
A8	Zwölferspitz	2387 m	1-2 L+	S, SW	800	5,5 km	2½ h		50
A9	Putzenhöhe von Aschbach	2438 m	1-2 WS	S	860	3,9 km	2½ h		52
A10	Putzenhöhe durchs Bärenal	2438 m	2 WS+	SO	1010	4,7 km	3 h		53
A11	Bärenalispitz	2450 m	1-2 WS-	S	1020	4,5 km	3 h		54
A12	Plattnerspitz	2439 m	1 WS-	S	840	5,0 km	2½ h		55
A13	Sambock	2394 m	1 L+	S	790	4,1 km	2¼ h		56
A14	Windeck	2418 m	1 L	S	810	5,9 km	2½ h		58
A15	Terner Kombi	bis 2484 m	2-3 WS+	SO, S, SW	1750	17 km	6 h		60
B Rein in Taufers 62									
B1	Hirberneck	3010 m	2 ZS+	SO	1400	4,7 km	4 h		66
	Gamskarschneid	2931 m	2-3 S-	SO	1300	4,1 km	3¾ h		66
B2	Schneespitze	2925 m	2 ZS-	S	1250	7,6 km	4 h		68
B3	Klammjoch	2290 m	1 L	W	600	6,3 km	2¼ h		69
B4	Dreieckspitze – Nordroute	3031 m	2 ZS-	NO, S	1350	8,0 km	4½ h		70
	Kleiner Rotstein	3048 m	3 S	NO, O	1400	8,5 km	4¾ h		71
B5	Dreieckspitze – Südwestroute	3031 m	2 ZS	SW, N	1350	7,3 km	4¼ h		72
	Sosseneck	2950 m	2 ZS	SW	1270	7,0 km	4 h		72
B6	Muklarspitze (Mulle)	3162 m	2-3 ZS-	SW	1580	7,2 km	5 h		74
B7	Lenkstein	3238 m	3 ZS-	W	1650	7,4 km	5½ h		75
B8	Fenner Eck	3123 m	2-3 WS+	NW	1540	7,4 km	5 h		77
B9	Barmer Spitze	3260 m	3 WS+	N	1700	7,8 km	5½ h		78
B10	Riesernock-Wintergipfel	2937 m	2 WS+	N, O	1350	6,9 km	4½ h		80
B11	Hochflachkofel	3085 m	2 WS+	N	1500	7,9 km	5 h		82
B12	Magerstein	3272 m	2-3 WS+	N	1700	6,7 km	5 h		84
B13	Schneebiger Nock	3358 m	3 S-	N	1780	6,2 km	5½ h		84
C Westliche Rieserfernergruppe 86									
C1	Schönbichl	2452 m	1 L+	SW	980	4,7 km	3 h		89
C2	Kor	2437 m	1 L	SW	970	4,8 km	3 h		90
C3	Bramstaller	2559 m	1-2 WS+	SO, N	960	5,4 km	3 h		93
C4	Große Windschar	3041 m	3 ZS+	SO, O	1440	6,5 km	4½ h		94
C5	Morgenkofel	3073 m	3 S	SW, W	1470	6,6 km	4½ h		96
C6	Schwarze Wand	3105 m	2-3 ZS+	SW, N	1500	6,6 km	4½ h		97

Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
D Antholz 98									
D1	Schwarze Scharte	2930 m	2 WS+	S, SO	1300	3,6 km	3½ h		100
D2	Hochgall	3436 m	4 S	S, O	1800	4,6 km	5½ h		102
D3	Großes Mandl	2818 m	2 ZS-	S, O	1200	6,9 km	4 h		103
D4	Almerhorn	2985 m	2-3 ZS+	W, SO	1360	7,2 km	4½ h		104
D5	Staller Sattel	2052 m	1 L	W	420	3,9 km	1½ h		106
D6	Hinterbergkofel	2726 m	2 WS+	W, NW	1100	6,7 km	3½ h		107
D7	Rote Wand – durch das Agsttal	2818 m	1-2 WS	W, N, O	1190	8,3 km	4 h		108
	Rote Wand – durch das Hintermontal	2818 m	2 ZS	W, N	1190	6,3 km	3½ h		108
E Gsiesertal 112									
E1	Lutterkopf, Durakopf	2275 m	1 L	W, S	650	5,0 km	2 h		115
	Rudlhorn	2448 m	2 WS+	NW	950	6,6 km	3 h		115
E2	Million	2438 m	1-2 WS-	O	1000	6,6 km	3¾ h		116
E3	Ochsenfelder	2609 m	2 WS	O	1200	8,2 km	4½ h		118
	Amperetörl	2413 m	1-2 WS-	O	1000	7,8 km	4 h		118
E4	Fellhorn (Karbacher Berg)	2518 m	1-2 WS	O, N	1050	5,4 km	3½ h		119
E5	Hoher Mann	2593 m	2 WS	O, N	1130	5,3 km	3½ h		120
E6	Regelspitze	2747 m	2 WS+	S, O	1280	5,6 km	4 h		122
E7	Kaserspitze (Edelweißknopf)	2768 m	2 ZS-	SO	1250	5,5 km	4 h		123
E8	Punkt 2694 m (Gipfel ohne Name)	2694 m	2 ZS	O, SO	1230	5,5 km	4 h		124
E9	Hinterbergkofel	2726 m	2 ZS-	SO, N	1250	6,2 km	4½ h		125
E10	Hochkreuz über das Gsieser Törl	2739 m	2 WS	S, NW	1260	7,0 km	4½ h		126
E11	Hochkreuz durch das Pfoital	2739 m	2 ZS-	S	1280	5,5 km	4 h		128
E12	Riepenspitze	2774 m	2-3 ZS+	W, SW	1310	7,0 km	4½ h		130
E13	Rotlahner	2735 m	2 WS+	SW	1270	6,0 km	4 h		130
E14	Kalksteinjöchl	2349 m	1 WS-	NW, W	880	4,8 km	2½ h		132
	Gail	2467 m	1-2 WS	NW, SW	1050	5,6 km	3 h		132
E15	Körl	2612 m	2 ZS	W, S	1350	7,1 km	4½ h		133
E16	Pürglers Kunke	2500 m	2 WS+	W, N	1220	6,8 km	4 h		134
E17	Golfen	2493 m	1-2 L	S, W	1270	8,0 km	4½ h		134
	Hochhorn	2623 m	2 WS+	S, W	1500	8,9 km	5 h		134
F Toblach 136									
F1	Golfen	2493 m	1 L	SW	830	4,9 km	2½ h		139
	Hochhorn	2623 m	2 WS+	SW	1100	5,8 km	3 h		139
F2	Gaishörndl	2615 m	1-2 WS+	S, W	1020	4,9 km	3 h		140
F3	Toblacher Pfannhorn über die Bonner Hütte	2663 m	1-2 WS	S, W	1060	4,7 km	3 h		141
F4	Toblacher Pfannhorn über den Schlichten	2663 m	1-2 WS	SW, SO	1180	4,3 km	3¼ h		142
F5	Marchkinkele durch das Silvestertal	2545 m	1-2 WS	S, W	1050	8,1 km	4 h		144
F6	Marchkinkele und Strickberg von Winnebach	2545 m	1-2 WS+	S	1150	7,6 km	4 h		146
		2553 m	1-2 WS+	S	1100	6,7 km	3½ h		146

Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
G	Villgratental								148
G1	Hochrast	2436 m	1-2 WS	N	1090	7,5 km	3½ h	●	154
G2	Marchkinkele von Innervillgraten	2545 m	1-2 WS	N, O	1200	5,7 km	4 h	●	155
G3	Marchkinkele von Kalkstein	2545 m	1-2 WS+	N, W	900	3,8 km	3 h	●	156
G4	Tablacher Pfannhorn	2663 m	1-2 WS+	O, N	1020	4,7 km	3¼ h	●	158
G5	Gaishörndl	2615 m	1 WS	O	980	4,0 km	3 h	●	159
G6	Pürglers Künke	2500 m	1 WS	SO	850	3,8 km	2½ h.	●	161
G7	Kreuzspitze	2624 m	1 WS	S, W	990	5,0 km	3 h	●	162
	Gail	2494 m	1-2 WS+	SO	850	4,1 km	2½ h	●	162
	Mosesgungge	2552 m	1 WS	W	910	4,7 km	3 h	●	162
G8	Riepenspitze	2774 m	2-3 ZS	O, N, S	1300	7,2 km	4½ h	●	164
G9	Großes Degenhorn	2946 m	2-3 ZS-	SW	1470	10,1 km	5½ h	●	166
G10	Kugelwand durch das Arntal	2803 m	2-3 ZS	W, NW	1330	11,1 km	5½ h	●	168
	Arntaler Lenke	2655 m	2 L	W	1180	10,7 km	5 h	●	168
G11	Rotes Kinkele	2763 m	2 WS	SW, NW	1070	4,7 km	3½ h	●	169
G12	Hochstein	2827 m	2 ZS-	W, SO	1200	5,8 km	4 h	●	171
G13	Hochgrabe durch das Einattal	2951 m	2-3 ZS	S, NW	1400	6,3 km	4½ h	●	172
G14	Hohes Haus durch das Einattal	2784 m	2 WS	W, N	1230	6,8 km	4¼ h	●	174
G15	Kesseberg	2589 m	1-2 WS	W, N	1040	5,0 km	3½ h	●	175
G16	Gabesiten	2665 m	1-2 WS+	SO	970	3,2 km	3 h	●	176
G17	Hohes Haus aus dem Winkeltal	2784 m	2-3 ZS+	O, N	1290	9,3 km	4½ h	●	177
G18	Hochgrabe durch das Winkeltal	2951 m	2-3 ZS	SO, N	1450	11,6 km	5½ h	●	179
G19	Hochalm spitze	2797 m	2-3 ZS	SW	1300	9,2 km	5 h	●	181
G20	Regenstein	2891 m	2-3 S-	SW	1400	7,4 km	4½ h	●	182
G21	Gölbner	2943 m	3 ZS	SW	1450	6,9 km	4½ h	●	184

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
H	Deferegental								186
H1	Gagenhöhe	2463 m	2 WS	N, NO	1360	8,6 km	4½ h	●	190
H2	Hochleitenspitze	2877 m	2-3 ZS	N, SW	1480	7,5 km	4½ h	●	191
	Ochsenlenke	2744 m	2 WS+	N, W	1350	7,6 km	4 h	●	191
H3	Langschneid	2688 m	2 WS+	NO, SW	1300	6,2 km	4 h	●	194
H4	Villgrater Törl	2501 m	2 WS+	O, N, W	1000	6,8 km	3½ h	●	195
H5	Hochkreuzspitze	2739 m	2 WS	O, N	1240	7,1 km	4 h	●	196
H6	Kahorn	2692 m	2 WS	O, S	1200	5,9 km	3¼ h	●	197
H7	Deferegger Pfannhorn	2820 m	3 S	NW, NO	920	3,2 km	3 h	●	198
H8	Innerrodelkünke	2729 m	1-2 WS+	NW, NO	750	2,7 km	2½ h	●	200
H9	Hinterbergkofel	2727 m	2 WS+	NW, N	750	3,9 km	2½ h	●	201
H10	Rote Wand	2818 m	1-2 WS	N, O	850	5,9 km	3 h	●	204
H11	Almerhorn	2985 m	2-3 ZS+	SO	1000	3,0 km	3 h	●	205
H12	Hochgall	3436 m	4 S	alle	1750	7,7 km	6 h	●	205
H13	Seespitze	3021 m	2-3 ZS	S, SW	1320	6,7 km	4½ h	●	209
H14	Kauschkahorn	2903 m	2 ZS	S, O	1200	4,7 km	4 h	●	211
H15	Prägerer Törl, Niedere Höhe	2919 m	2 WS+	S	1250	6,2 km	4 h	●	212
H16	Gasser Hörndle	2612 m	2 WS+	S	920	2,4 km	2½ h	●	213
H17	Gritzer Riegel	2736 m	2-3 ZS+	S	1080	4,8 km	3 h	●	213
H18	Speikboden	2653 m	2 ZS-	S	1000	5,1 km	3 h	●	214

Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
I	Lienz & Tiroler Drautal								216
11	Hornischegg	2550 m	2 WS	N, W	1480	7,1 km	4½ h	●	220
	Hochgruben	2538 m	2 WS	N, W	1460	6,5 km	4¼ h	●	220
	Helm	2433 m	2 WS	N, O	1400	7,5 km	4½ h	●	220
12	Kühegg	2253 m	1 L	S, SW	920	4,9 km	2¾ h	●	221
13	Gumriaul	2918 m	2-3 ZS	S, SO	1630	6,9 km	5 h	●	222
14	Finsterkofel	2642 m	2 ZS-	SO, S	1140	6,6 km	3¼ h	●	224
	Rieder Gampen	2390 m	1 WS-	SO	870	5,4 km	2½ h	●	224
15	Compedal	2180 m	1 L	SO	880	3,6 km	2¼ h	●	226
16	Tullenkogel	2551 m	2 WS+	SO	1250	5,6 km	3½ h	●	227
17	Reisachspitze	2582 m	1-2 WS	SO, O, N	1060	5,0 km	3½ h	●	228
18	Munzalspitze	2682 m	2 WS+	S, O, N	1180	6,8 km	4 h	●	229
19	Rotstein	2702 m	2 ZS	S, O	1200	6,6 km	4 h	●	230
110	Böses Weibele	2521 m	1-2 WS	S	1120	5,1 km	3¼ h	●	232
111	Hochstein	2056 m	1-2 L	O, NO	1370	6,5 km	4 h	●	234
112	Schönbergspitze	2640 m	2-3 ZS-	O, NO	1600	7,2 km	5 h	●	235
113	Rotgabel	2696 m	2-3 ZS-	S	1500	6,0 km	4½ h	●	236
114	Schleinitz	2904 m	2-3 ZS	S, O	1030	5,4 km	3 h	●	237
115	Östlicher Sattelkopf	2643 m	2 WS+	S	800	4,3 km	2½ h	●	239
	Goisele	2433 m	1 L	S	550	2,2 km	1½ h	●	239
116	Stronachkogel	1831 m	1 L	SW, W	700	2,4 km	2 h	●	240
117	Edermplan	2063 m	2 WS-	W, NW	1300	7,2 km	4 h	●	241

Die Autoren

Jan Piepenstock (Jahrgang 1968) steht seit seinem 3. Lebensjahr auf den Skiern. Nachdem er am Pistentrubel keinen Gefallen mehr fand, machte er eine vierjährige Skipause und begann 1991 mit dem Tourengehen. Schnell kam er auf den Geschmack, absolvierte die Ausbildung zum Fachübungsleiter Skibergsteigen und Skihochtouren der DAV-Sektion Oberland und ist seitdem 30 bis 50 Tage pro Wintersaison auf den Tourenskiern unterwegs. Während seiner 12-jährigen Tätigkeit als Hüttenwirt sammelte er viel Erfahrung auf und mit dem Berg und lernte die Bedürfnisse der Bergsteiger bestens kennen. Im Berufsleben ist er als Tonmeister im Bereich Musikproduktion tätig, aber auch als Filmtonemeister für Natur- und Bergfilme.



Florian Wenter (Jahrgang 1979) lebt mit seiner Familie in Pfalzen im Pustertal. Die in diesem Führer beschriebenen Skitouren führen auf seine Hausberge, in denen er seit Kindheitstagen unterwegs ist. Neben seiner größten Leidenschaft, dem Bouldern, ist er Sommers wie Winters auch in anderen Bergsportdisziplinen aktiv. In den vergangenen Jahren hat er sich wieder verstärkt dem Skitourengehen zugewandt. Neben dem vorliegenden Skitourenführer ist Florian Autor zahlreicher Bücher, wie z.B. des Mehrseil-länglenführers „Dolomiten“ oder des zweiteiligen Boulderführers „Alpen en bloc Band 1 und Band 2“, in dem die Bouldermöglichkeiten zwischen seiner zwischenzeitlichen Heimat Wien und der Schweiz beschrieben sind.



Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
J	Lienzer Dolomiten								242
J1	Dolomitenhütte	1616 m	1 L	O, N	580	3,4 km	1½ h	●	244
J2	Auerlingköpfl	2026 m	1 WS	W, NW	410	2,0 km	1¼ h	●	246
J3	Karlsbader Hütte	2261 m	1 WS	N	650	4,2 km	2 h	●	247
J4	Laserzwand	2614 m	3 S-	N, SW	1000	5,2 km	3 h	●	248
J5	Großer Laserkopf	2718 m	4 SS	N, W, S	1100	5,2 km	3½ h	●	248
J6	Schartenschartl	2615 m	2 ZS+	N, SW	1000	5,0 km	3 h	●	250
J7	Laserztörl	2497 m	2 ZS-	N	900	5,0 km	3 h	●	252
J8	Ödkarscharte	2596 m	2 WS+	N	1000	5,3 km	3 h	●	254
K	Tiroler Gailtal								256
K1	Golzentipp von Sankt Oswald	2317 m	1-2 WS-	W	1000	10,3 km	4 h	●	260
K2	Dorfberg	2115 m	1 L	S	600	4,0 km	1¾ h	●	262
K3	Golzentipp von Obertilliach	2317 m	1 WS	SO, S	870	3,9 km	2¼ h	●	263
K4	Steinrastl	2184 m	1 L	S	730	3,5 km	2 h	●	264
K5	Hochspitz	2581 m	2-3 ZS+	N, W	1330	5,8 km	4 h	●	266
K6	Reiterkarspitze	2422 m	2 WS+	N, O	1180	6,0 km	3¾ h	●	268
K7	Spitzköfele	2314 m	2 WS+	N, O	1070	5,8 km	3½ h	●	270
K8	Hoher Börsing	2324 m	1-2 WS	N, NO	930	4,1 km	3 h	●	272
K9	Reslerknollen Tscharrknollen	2306 m 2482 m	1-2 WS+ 2 WS+	N O	860 1040	5,7 km 6,6 km	2¾ h 3½ h	●	273
K10	Hohegg	2477 m	2 WS+	N, O, S	950	7,6 km	3½ h	●	276
K11	Öfenspitze	2334 m	2 WS+	N, NW	820	3,7 km	2¼ h	●	277
K12	Große Kinigat	2689 m	2-3 ZS-	alle	1160	7,3 km	4 h	●	278
K13	Pfannspitze	2678 m	3 ZS+	N	1250	6,4 km	4 h	●	280
K14	Eisenreich	2655 m	3 ZS+	N, NO	1240	5,6 km	4 h	●	282
K15	Gatterspitze	2430 m	3 ZS+	N, O	1000	5,0 km	3½ h	●	283
K16	Hollbrucker Spitze Demut	2580 m 2592 m	2 WS+ 2-3 ZS	N, NO N	1240 1250	5,9 km 5,5 km	4 h 4 h	●	284
L	Sexten								286
L1	Lücke-Scharte	2545 m	2 WS-	N, SO, O	1200	8,2 km	4 h	●	290
L2	Hochebenkofel Birnenkofel	2905 m 2922 m	2 WS+ 3 WS+	N, SO N, SO	1580 1600	9,7 km 9,9 km	5 h 5¼ h	●	291
L3	Helm	2434 m	1 L+	S	850	3,4 km	2½ h	●	292
L4	Hornischegg	2550 m	1 WS-	S	970	5,2 km	3 h	●	292
L5	Sentinella-Scharte von Süden	2717 m	2-3 ZS	S, O	1440	7,5 km	4½ h	●	294
L6	Sentinella-Scharte von Norden	2717 m	3 S-	NW, N	1270	4,3 km	3½ h	●	296
L7	Hochbrunnenschneid	3046 m	3 ZS	N, W, S	1600	7,7 km	5 h	●	299
L8	Canalone Schuster-Moser	2860 m	4 SS	alle	1800	8,5 km	6 h	●	300
L9	Östliche Oberbacherspitze	2677 m	2 WS+	N, SO	1230	7,4 km	4 h	●	302
L10	Westliche Oberbacherspitze	2635 m	2 WS	O, W, S	1190	7,3 km	4 h	●	303
L11	Sextner Stein	2539 m	1-2 WS-	O	1090	6,3 km	3½ h	●	305
L12	Schusterplatte	2957 m	3 ZS+	O, S	1620	7,9 km	5 h	●	306
L13	Sextener Weißlahn	2445 m	1-2 WS	O	1000	2,8 km	3 h	●	308

Abfahrtsvergnügen in den Westalpen | Foto: Andreas Brunner

SKITOUREN

FÜR DAS GANZE JAHR



das alles - und noch viel mehr - auf
www.panico.de

Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
M	Höhlensteintal und Misurina								310
M1	Birkenscharte	2540 m	2 ZS-	W, N	1260	4,3 km	4 h	●	314
M2	Drei Zinnen Umrundung	2454 m	2-3 ZS+	alle	1150	11 km	5 h	●	316
M3	Le Cianpedele	2362 m	1 L	W, S	500	3,8 km	1½ h	●	318
M4	Forcella del Diavolo	2520 m	2 ZS	W, N	760	2,7 km	2¼ h	●	322
M5	Forcella del Nevaio	2670 m	2 ZS	W, N	910	3,6 km	2½ h	●	323
M6	Forcella della Neve	2471 m	1-2 WS+	NW	710	2,7 km	2 h	●	324
M7	Corno d'Angolo	2430 m	1-2 WS-	NO	760	4,0 km	2½ h	●	326
M8	Cristallino-Scharte	2640 m	3-4 SS-	N, W, S	1160	4,5 km	4 h	●	328
M9	Cristallo-Scharte	2817 m	3 S-	N	1340	4,9 km	4½ h	●	331
M10	Cresta Bianca	2932 m	3 S-	N	1400	5,1 km	4½ h	●	332
M11	Colfièdo-Scharte (Forcella Col Freddo)	2721 m	2 ZS	O	1200	3,6 km	3½ h	●	334
N	Prags								336
N1	Dürrenstein	2839 m	2 ZS-	S, SW	870	3,1 km	2½ h	●	340
N2	Helltaler Schlechten (Große Pyramide)	2711 m	1-2 WS+	S, SW	740	2,9 km	2¼ h	●	341
N3	Strudelkopf	2307 m	1 L	S, W	330	3,4 km	1¼ h	●	342
N4	Pinscharte von Brücke	2565 m	2 ZS-	N, NO	1080	6,7 km	3½ h	●	343
N5	Kleiner und Großer Jaufen v. Brücke	2480 m	1-2 WS-	NO, SO	1000	6,8 km	3 h	●	344
N6	Großer Roßkopf von Brücke	2560 m	2-3 ZS	SO, S	1070	5,6 km	3 h	●	346
N7	Großer Roßkopf von Schmieden	2560 m	2-3 ZS+	N, NO	1290	5,2 km	3½ h	●	349
N8	Scharte P. 2543 m	2543 m	2-3 ZS+	W, SW	1050	4,0 km	3 h	●	349
N9	Großer Jaufen vom Prager Wildsee	2480 m	1-2 WS+	NW, SO	1000	5,7 km	3½ h	●	350
N10	Kleine Gaisl	2860 m	2 ZS-	NW	1370	8,0 km	4½ h	●	352
N11	Ofenmauer	2458 m	1-2 WS+	NW, SO	970	5,8 km	3¼ h	●	355
N12	Seekofel	2810 m	3 ZS	SO, W	1320	6,2 km	4¼ h	●	356
N13	Senneser Karspitze	2659 m	2-3 ZS+	N, NO	1270	6,3 km	4 h	●	358
N14	Col de Riciogogn	2650 m	2 ZS-	NO, N, SO	1260	6,5 km	4 h	●	359
O	Kronplatz								360
O1	Astjoch	2194 m	1 L	O	650	2,7 km	2 h	●	363
O2	Kronplatz	2275 m	1-2 L	N	1240	5,0 km	3½ h	●	364
O3	Östlicher Paracia	2452 m	1-2 WS+	W, N	1050	6,8 km	3½ h	●	365
O4	Dreifingerspitze vom Kreuzjoch	2479 m	1-2 WS-	W, S	1110	7,6 km	4 h	●	366
O5	Flatschkofel	2416 m	1-2 WS+	N, SW	1090	4,8 km	3¼ h	●	367
O6	Dreifingerspitze über die Lapedurscharte	2479 m	1-2 WS+	N, SO	1150	5,2 km	3½ h	●	368
P	Sennes								370
P1	Senneshütte	2126 m	1 L	W, S	600	4,6 km	2 h	●	373
P2	Picio Col de Lasta	2297 m	1 L+	O, SO	750	5,7 km	2½ h	●	374
P3	Monte Sella di Sennes	2787 m	2 WS	O, S	1240	9,1 km	4 h	●	374
P4	Col de Riciogogn	2650 m	1-2 WS	SO	1110	8,2 km	3¾ h	●	376
P5	Senneser Karspitze	2659 m	2 WS+	S	1120	7,9 km	3½ h	●	377



Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
P6	Kleiner Seekofel	2750 m	2 ZS	S	1220	7,3 km	4 h	●	378
P7	Großer Seekofel	2810 m	3 ZS	S, SO	1300	8,7 km	4½ h	●	379
P8	Lavinores (Sas dla Para)	2462 m	1-2 WS	N, O	920	5,3 km	3 h	●	380
P9	Ciamin über das Gran Valun	2555 m	2-3 S	N	1000	5,9 km	3¼ h	●	381

Q Fanes - Pederü 382

Q1	Ciamin	2555 m	2 ZS-	W, S	1020	4,6 km	3 h	●	386
Q2	Eisengabelspitze – Östl. Vorgipfel	2330 m	1-2 WS+	SO, S	800	4,0 km	2½ h	●	389
Q3	Eisengabelspitze – Furcia dai Fers	2530 m	2 ZS	SO, W	990	4,3 km	3 h	●	391
Q4	Zustieg Lavarellahütte, Faneshütte	2030 m	1 L	N, O	500	6,0 km	1½ h	●	392
Q5	Antonius Spitze von der Lavarellahütte	2655 m	2 ZS-	SO, S	620	2,8 km	1¾ h	●	392
Q6	Neunerspitze (Wintergipfel)	2805 m	2 WS+	SO	780	2,9 km	2 h	●	394
Q7	Col Toronn (Schildkröte)	2463 m	1 L+	O, W	430	2,0 km	1½ h	●	395
Q8	Ciastel di Fanes (Fanesburg)	2657 m	1 WS-	SO, W	620	3,6 km	2 h	●	396
Q9	Zehner	3026 m	2 WS	SO	1000	4,3 km	3¼ h	●	396
Q10	Heiligkreuzkofel	2907 m	1-2 WS	O	880	5,8 km	3 h	●	397
Q11	Piz de Medesc	2713 m	1 L+	O	680	5,2 km	2½ h	●	399
Q12	Piz de Lavarella über das Val Porom	3055 m	3 ZS+	NO, N	1020	4,4 km	3½ h	●	400
Q13	Piz Stiga	2770 m	3 ZS+	N	710	3,6 km	2½ h	●	401
Q14	Monte Castello (Castelletto)	2760 m	1 L+	N	860	5,9 km	2¾ h	●	402
Q15	Furcia Rossa III	2791 m	2-3 ZS+	N	900	5,2 km	2¾ h	●	403
Q16	Col Becchei (Pareispitze)	2794 m	2 ZS-	W, S	740	3,3 km	2¼ h	●	404
Q17	Lavarella über das Tagedajoch	3055 m	2-3 ZS+	S, W, O	1330	8,2 km	4½ h	●	405
Q18	Heiligkreuzkofel von St. Kassian	2907 m	2 WS+	W, S	1250	7,0 km	4 h	●	406
Q19	Antonius Spitze über das Val de Fanes	2655 m	2 ZS-	W, N	1100	6,0 km	3½ h	●	410

R Campill 412

R1	Col Costacia	2199 m	1 L+	S	570	2,8 km	1¾ h	●	417
R2	Roes de Pütia	2400 m	1 WS-	S	800	4,0 km	2½ h	●	418
R3	Großer Peitlerkofel	2875 m	3 ZS+	SO, S	1280	5,2 km	4 h	●	419
	Kleiner Peitlerkofel	2813 m	2-3 ZS+	SO, S	1220	4,9 km	3¾ h	●	419
R4	Zendleser Kofel	2422 m	1 L	SO, NO	830	5,9 km	2¾ h	●	421
R5	Kreuzberg-Sattel	2395 m	1-2 WS+	SO, O	800	4,1 km	2½ h	●	422
R6	Medalges	2454 m	1 L+	O, S	920	5,1 km	2¾ h	●	423
	Sobutsch	2486 m	1 L+	O, S	960	5,7 km	3 h	●	423
R7	Roa-Scharte	2617 m	2 ZS	NO, N	1080	6,3 km	3½ h	●	424
	Wasserscharte	2642 m	2-3 S	NO, O	1100	6,5 km	3½ h	●	424
R8	Zwölfer (Crëp dales Dodesc)	2384 m	1-2 WS+	NO, S	890	5,2 km	2¾ h	●	425
	Zwischenkofel (Piza de Antersasc)	2471 m	1-2 WS+	NO, S	980	5,2 km	3 h	●	425
R9	Muntejela	2666 m	2-3 ZS+	O, N, SW	1170	6,7 km	3½ h	●	426
R10	Östliche Puezzspitze	2913 m	3 ZS+	O, N, SO	1420	6,7 km	4½ h	●	428
	Puezkofel	2725 m	2-3 ZS+	O, NO	1230	6,4 km	4 h	●	428