

# Etappenübersicht

Nr.	Titel	Etappe	Höhenmeter	Zeit	Seite
<b>Hauptroute (Umgehung U7, U11 und U22 nicht in der Karte eingezeichnet)</b>					16
1	Kaiserlicher Auftakt	St. Johann in Tirol - Gaudeamushütte	↗ 900 / ↘ 450	5 ½ h	16
2	Unterwegs im „Koasa“	Gaudeamushütte - Hintersteiner See	↗ 550 / ↘ 900	6 h	17
3	Im Almenparadies über Kufstein	Hintersteinersee - Kufstein	↗ 700 / ↘ 350	3 ½ h	17
4	Über luftige Höhen zur Eishöhle	Kufstein - Alpengasthaus Buchacker	↗ 1350 / ↘ 500	5 h	18
5	Zu kaiserlichen Zielen	Alpengasthaus Buchacker - Kaiserhaus	↘ 650	3 h	18
6	Das schönste Ende der Welt	Kaiserhaus - Steinberg am Rofan	↗ 400 / ↘ 100	3 ½ h	19
7	Kecke Steilwände und weiche Matten	Steinberg am Rofan - Erfurter Hütte/Maurach a. Achensee	↗ 1350 / ↘ 500	7 h	19
U7	Umgehung 6 + 7 / 1. Teilstück	Kaiserhaus - Bayreuther Hütte	↗ 1150 / ↘ 500	7-8 h	20
U7	Umgehung 6 + 7 / 2. Teilstück	Bayreuther Hütte - Erfurter Hütte/Maurach a. Achensee	↗ 650 / ↘ 400	6 h	20
8	Vom großen grünen See ins graue Karwendel	Maurach a. Achensee/Erfurter Hütte - Lamsenjochhütte	↗ 1000	2-5 h	21
9	Adler über der gewaltigsten Felswand der Ostalpen	Lamsenjochhütte - Falkenhütte	↗ 750 / ↘ 850	4 ½ h	21
10	Im Zauberreich der Karwendelalporne	Falkenhütte - Karwendelhaus	↗ 400 / ↘ 500	3 ¼ h	22
11	Auf der Königsetappe des Adlerweges	Karwendelhaus - Hallerangerhaus/-alm	↗ 1550 / ↘ 1550	8-9 h	22
U11	Umgehung 9, 10, 11 + 12 / 1. Teilstück	Lamsenjochhütte - Vomperberg	↗ 100 / ↘ 1200	5 h	23
U11	Umgehung 9, 10, 11 + 12 / 2. Teilstück	Vomperberg - Gasthof Walderbrücke	↗ 1000 / ↘ 1100	6 h	23
U11	Umgehung 9, 10, 11 + 12 / 3. Teilstück	Gasthof Walderbrücke - Pfeishütte	↗ 1450 / ↘ 300	6 h	24
12	Aus der Bergeinsamkeit in die Stadt	Hallerangerhaus/-alm - Bergstation Hafelekar - Innsbruck/Talstation Nordkettenbahn	↗ 1050 / ↘ 550	5 ½ h	24
12a	Im Hauptquartier des Adlers	Congress Innsbruck/Landestheaterplatz - Bergisel - Talstation Patscherkofelbahn	↗ 75	2 h	25
13	Almrosen, Zirben, Tannenhäher	Innsbruck/Hauptbahnhof - Zirbenweg - Innsbruck/Hauptbahnhof	↗ 200 / ↘ 100	2 ½ h	25
14	Mit der Eisenbahn auf sonnige Bergeshöhen	Innsbruck/Hauptbahnhof - Solsteinhaus	↗ 900	2 ¾ h	26
15	Durch wild-einsame Täler ins Wetterstein	Solsteinhaus - Leutasch/Ahrn	↗ 800 / ↘ 1500	6 ½ h	26
16	In Ludwig Ganghofers Jagdparadies	Leutasch/Ahrn - Ehrwald	↗ 600 / ↘ 700	7 h	27
17	Ein Stück auf der römischen Heerstraße	Ehrwald - Schloss Fernstein	↘ 800	3 ¼ h	27
18	In der einsamen Bergnatur	Schloss Fernstein - Anhalter Hütte	↗ 1350 / ↘ 250	5 ¾ h	28
19	Über wildromantische Schluchten	Anhalter Hütte - Häselgehr	↗ 200 / ↘ 1200	6 ½ h	28
20	Genusswandern am Lech entlang	Häselgehr - Steeg	↗ 120	6 h	29
21	Adler, Marmeltier und Edelweiß	Steeg - Stuttgarter Hütte	↗ 1200	5 h	29
22	Felsen, Eis und grüne Wiesen	Stuttgarter Hütte - Ulmer Hütte	↗ 350 / ↘ 400	3 h	30
U22	Umgehung 21-23	Steeg - Kaisers - Leutkircherhütte	↗ 1250 / ↘ 100	5 h	30
23	Auf dem Zielschuss nach St. Anton am Arlberg	Ulmer Hütte - St. Anton am Arlberg	↘ 1000	2 h	31

# Etappenübersicht

<b>Alpine Varianten zur Hauptroute (A)</b>					32
A17	Vorbei an smaragdgrünen Seen	Ehrwald – Lermoos – Lorea Hütte	↗1150/↘850	5 ¾ h	32
A18	Eintauchen in die Lechtaler Alpen	Lorea Hütte – Anhalter Hütte	↗1200/↘1200	6 ½ h	33
A19	Zu den entlegensten Dörfchen Tirols	Anhalter Hütte – Hanauer Hütte	↗750/↘850	3 ¾ h	33
A20	Auf den einsamen Höhen zwischen Inn und Lech	Hanauer Hütte - Württemberger Haus	↗1150/↘850	7 h	34
A21	Über Gipfel und Grate von Hütte zu Hütte	Württembergischer Haus - Memminger Hütte	↗650/↘650	5 h	34
A22	Über steile Wiesenflanken und Schuttreisen	Memminger Hütte – Ansbacher Hütte	↗1000/↘850	6 h	35
A23	Auf schwindelnden Höhen	Ansbacher Hütte - Kaiserjochhaus	↗550/↘600	5 h	35
A24	Ein Blumenmeer in den Bergen	Kaiserjochhaus – St. Anton am Arlberg	↗300/↘1350	3 ¼ h	36
<b>Regionalrouten</b>					36
<b>Paznaun</b>					37
24	Durch das Verwalltal	St. Anton a. Arlberg - Konstanzer Hütte	↗450/↘50	3-3 ½ h	37
25	Auf einsamen Pfaden	Konstanzer Hütte - Friedrichshafener Hütte	↗950/↘500	4 h	38
26	Durch die alten Bergmähler	Friedrichshafener Hütte - Galtür	↗200/↘750	3 h	38
<b>Anbindungsetappen von der Hauptroute in die Täler Kaunertal, Pitztal und Ötztal</b>					39
27	Über Jöcher und Sättel	Anhalter Hütte - Mutteckophütte	↗750/↘850	4 ¼ h	39
28	Ins Meran von Nordtirol	Mutteckophütte - Imst	↘1100	3 ½ h	40
29	Hinein in die Mieminger Berge	Leutasch/Klamm - Coburger Hütte	↗850/↘150	6 h	40
30	Aus der Höhe hinunter aufs Mieminger Sonnenplateau	Coburger Hütte - Obsteig	↗400/↘1300	3 ½ h	41
31	Almen und sanfte Gipfel	Obsteig - Haiminger Alm	↗1150/↘350	4 h	41
32	Ein Gipfel, drei Kreuze	Haiminger Alm - Imst	↗700/↘1650	6 h	42
33	Zur Aussichtskanzel des Oberlandes	Imst/Arzl im Pitztal - Alpengasthof Plattenrain	↗600	2 h	42
34	Wie die Gämse den Kamm entlang	Alpengasthof Plattenrain - Landeck	↗1200/↘400	5 ¾ h	43
35	Auf den Spuren der alten Römer	Landeck - Prutz	↗250/↘250	4 ¼ h	43
<b>Kaunertal</b>					44
36	Zum Hexenhäuschen	Fendels - Anton-Renk-Hütte	↗400	2 ½ h	44
37	Die Aussicht genießen	Anton-Renk-Hütte - Gepatschhaus	↗1150/↘1500	9-10 h	45
38	Ins Tal mit den zwei Gesichtern	Gepatschhaus - Hohenzollernhaus	↗1150/↘950	7 h	45
39	Durch das Tal und durch die Klamm	Hohenzollernhaus - Pfunds	↘1150	3 ¾ h	46
40	Innaufwärts	Pfunds - Nauders	↗500/↘100	5 h	46
<b>Pitztal</b>					47
41	In der Heimat von Benni Raich	Bahnhof Imst/Pitztal - Jerzens/Hochzeiger Bergbahnen	↗1100/↘350	6 h	47
42	Ein Aussichtsgipfel und viele Bergseen	Jerzens - Zaunhof	↗850/↘1600	6 ½ h	48
43	Von Alm zu Alm am Kaunergrat	Zaunhof - Piösmes	↗1200/↘1100	6 ½-7 h	48
44	Bei den Eisriesen	Mandarfen - Mittelberg	↗400/↘950	6 ½ h	49
45	Am Scheitelpunkt zwischen dem Pitz- und dem Ötztal	Mittelberg - Sölden	↗1250/↘950	6 h	49

# Etappenübersicht

<b>Ötztal</b>					50
46	Auf den Spuren der Knappen	Oetz - Dortmundener Hütte	↗ 350 / ↘ 400	3 ½ h	50
47	Ein schöner Speichersee im Hochgebirge	Dortmundener Hütte - Guben- Schweinfurter Hütte	↗ 850 / ↘ 800	4 h	51
48	Zur kleinen Hütte am See	Guben-Schweinfurter Hütte - Winnebachseehütte	↗ 850 / ↘ 500	4 h	51
49	Formvollendete Berggestalten	Winnebachseehütte - Amberger Hütte	↗ 500 / ↘ 700	3 ½ h	52
50	Auf eisigen Pfaden	Amberger Hütte - Sölden	↗ 850 / ↘ 1600	7 h	52
51	Im Schatten der Ötztaler Wildspitze	Sölden - Breslauer Hütte	↗ 700 / ↘ 650	4 ½ h	53
52	Am Fuße von Dreitausendern	Breslauer Hütte - Vent	↗ 300 / ↘ 1250	7 h	53
53	Am höchsten Punkt des Adlerweges	Vent - Ramolhaus	↗ 1300 / ↘ 200	5 h	54
54	Adlerflug hinunter nach Obergurgl	Ramolhaus - Obergurgl	↘ 1100	3 h	54
<b>Tannheimer Tal &amp; Reutte</b>					55
55	Ins versteckte Berwanger Tal	Lermoos - Berwang	↗ 250 / ↘ 1100	5 ½ h	55
56	Am Rotlech entlang	Berwang - Weissenbach am Lech	↘ 450	2 ¾ h	56
57	Bergeinsamkeit erleben	Weissenbach am Lech - Landsberger Hütte	↗ 1100 / ↘ 200	5 h	56
58	Gipfel und Seen	Landsberger Hütte - Tannheim	↗ 400 / ↘ 1100	6 ¾ h	57
59	Dem Alpenvorland ganz nah	Grän - Tannheimer Hütte	↗ 650 / ↘ 750	4 ½ h	57
60	Zum Reuttener Hahnenkamm	Tannheimer Hütte - Höfen	↗ 250 / ↘ 250	2 ½ h	58
<b>Stubaital &amp; Wipptal</b>					58
61	Auf den Spuren von Hermann Buhl	Innsbruck/Hauptbahnhof - Adolf-Pichler-Hütte	↗ 1000	3 h	59
62	Von den Kalkkögeln zu den Eisriesen	Adolf-Pichler-Hütte - Franz-Senn-Hütte	↗ 750 / ↘ 600	6 h	59
63	Durch Mulden und übers Joch	Franz-Senn-Hütte - Neue Regensburger Hütte	↗ 650 / ↘ 500	4 h	60
64	Hochmoore, Seen und Gletscher	Neue Regensburger-Hütte - Dresdner Hütte	↗ 900 / ↘ 850	6 h	60
65	Wandern am Gletscherrand	Dresdner Hütte - Sulzenauhütte	↗ 400 / ↘ 500	2 ½ h	61
66	Zwei Hütten, ein Gipfel	Sulzenauhütte - Nürnberger Hütte	↗ 650 / ↘ 550	4 h	61
67	Zu pittoresken Plätzen	Nürnberger Hütte - Bremer Hütte	↗ 600 / ↘ 450	4 h	62
68	Durch Kessel und über Jöcher	Bremer Hütte - Innsbrucker Hütte	↗ 800 / ↘ 850	6-7 h	62
69	Serpentinen-Tanz ins Tal	Innsbrucker Hütte - Gschnitz	↘ 1100	2 h	63
70	Im Reich von König Serles	Trins - Matrei am Brenner	↗ 1100 / ↘ 1350	6 h	63
<b>Zillertaler &amp; Tuxer Alpen</b>					64
71	In die grünen Tuxer	Tulfes - Tulfein - Glungezerhütte	↗ 550	2 h	64
72	Gipfel (fast) ohne Ende	Glungezerhütte - Lizumer Hütte	↗ 750 / ↘ 1350	8 h	65
73	Über das Torjoch ins Tuxertal	Lizumer Hütte - Lanersbach/Finkenberg	↗ 400 / ↘ 1150	5 h	65
74	Von Bären und Wölfen	Lamsenjochhütte - Schwaz	↗ 100 / ↘ 1500	4 ½ h	66
75	Großer, kleiner Aussichtsberg	Schwaz - Kellerjochhütte	↗ 900	2 ½ h	66
76	5 Gipfel auf einen Streich	Kellerjochhütte - Hochfügen	↗ 900 / ↘ 1650	7 ¼ h	67
77	Grüne Hänge, Gletscherberge	Hochfügen - Rastkogelhütte	↗ 650	3 ¼ h	67
78	Von weit oben steil hinunter	Rastkogelhütte - Finkenberg	↗ 750 / ↘ 2000	8-9 h	68
79	Durch Urlandschaft ins Bergsteigerdorf	Finkenberg - Ginzling	↗ 1050 / ↘ 950	5 h	68

# Etappenübersicht

80	Bergsteigen mit Stil	Ginzling - Berliner Hütte	↗ 1050	4 ¾ h	69
81	Vom Gletscher zum See	Berliner Hütte - Schleieispeicher	↗ 1200/↘ 1450	7 ¾ h	69
<b>Kitzbüheler Alpen</b>					70
82	Zwischen Salzburg und dem Koasa	Kitzbüchel - Wildseeloderhaus	↗ 450/↘ 350	5 ½ h	70
83	Vom Wildsee zum Moorsee	Wildseeloderhaus - Fieberbrunn	↗ 50/↘ 1100	3 h	71
84	Den Nabel der Skiwelt erwandern	Kitzbüchel - Aschau	↗ 350/↘ 1000	4 h	71
85	Menschenleer aber nicht einsam	Aschau - Steinberghaus	↗ 800/↘ 950	6 h	72
86	Besuch beim Almliteraten	Steinberghaus - Kelchsau	↗ 1050/↘ 1150	6 h	72
87	Auf den „brennenden“ Berg	Kelchsau - Feldalhorn - Auffach	↗ 1150/↘ 1050	7 h	73
88	Von der Alm hinab ins Inntal	Auffach - Rattenberg	↗ 150/↘ 1400	6 h	73
89	Wandern über Grün und Grau	Rattenberg - Erfurter Hütte	↗ 550/↘ 500	3 ¾ h	74
<b>Kaiserwinkl</b>					74
90	Wandern ins Kletterdorado	Kufstein - Stripsenjochhaus	↗ 1150 / ↘ 50	4 ½ h	75
91	Das Ziel ist ein Sprung in den See	Stripsenjochhaus - Walchsee	↗ 500 / ↘ 1400	6 h	75
92	Tirolisch-Bayerische Almenrunde	Walchsee - Kössen	↗ 1150/↘ 1250	8 h	76
<b>Osttirol</b>					76
<b>Osttirol - Wanderroute</b>					76
01	Dem Himmel nahe	Rundwanderung um Matrei i. O.	↗ 350/↘ 350	5 ¼ h	77
02	Kühler Schatten für heiße Tage	Nationalparkhaus Matrei i. O. - Nationalpark-Infostelle Virgen	↗ 400/↘ 200	3 ½ h	77
03	Zum Schmuckstück des Virgentals	Nationalpark-Infostelle Virgen - Infostelle Prägraten a. Großvenediger	↗ 350/↘ 250	3 h	78
04	Ein Schloß über Prägraten	Infostelle Prägraten a. Großvenediger - Steinkapelle Hinterbichl	↗ 500/↘ 500	3 ¼ h	78
05	Fantastische Wasserspiele	Hinterbichl - Hinterbichl	↗ 400/↘ 400	3 ½ h	79
06	Den Großglockner im Visier	Matrei i.O. - Glocknerhaus Kals	↗ 250/↘ 750	4 h	79
07	Berge Denken	Kals - Rundwanderweg „BergeDenken“	↗ 1000/↘ 450	4 ½ h	80
08	Dem Großglockner nahe kommen	Lucknerhaus - Lucknerhaus	↗ 1100/↘ 1100	6 ½ h	80
<b>Osttirol - Bergsteigerroute (nicht in Karte eingezeichnet)</b>					81
09	Zu den Aussichtsterrassen über Matrei	Nationalparkhaus Matrei i. O. - Nationalparkhaus Matrei i. O.	↗ 850/↘ 850	8 ½-9 h	81
010	Mitten hinein ins Paradies	Nationalparkhaus Matrei i. O. - Nationalpark-Infostelle Virgen	↗ 700/↘ 500	6 ½ h	82
011	Fernsicht fast ohne Ende	Nationalpark-Infostelle Virgen - Bonn-Matreier Hütte	↗ 1550	5 h	82
012	Blühende Berge	Bonn-Matreier Hütte - Sajathütte	↗ 550/↘ 700	5 ½ h	83
013	Die Weltalte Majestät	Sajathütte - Johannishütte	↗ 400/↘ 850	4 ¼ h	83
014	Blumenpracht bis zum Eis	Johannishütte - Essener-Rostocker Hütte	↗ 800/↘ 700	4 ¾ h	84
015	Zur letzten Felsbastion	Essener-Rostocker Hütte - Ströden	↗ 550/↘ 1350	5 ¼ h	84
016	Bäche, Almen, Edelweiß	Nationalparkhaus Matrei i.O. - Sudetendeutsche Hütte	↗ 1700/↘ 50	5 ¾ h	85
017	Jenseits der 3000	Sudetendeutsche Hütte - Taurerwirt Kals	↗ 450/↘ 1600	6 h	85

# Etappenübersicht

018	Zur Traumstation am Fuß des Großglockners	Taurerwirt Kals - Stüdlhütte	↗ 1300	3 ½ h	86
019	Über die Pfortscharte	Stüdlhütte - Glorer Hütte	↗ 450 / ↘ 600	4 ½ h	86
020	Schuttreisen, Almböden, (Lärchen) Wälder	Glorer Hütte - Kals	↗ 100 / ↘ 1450	5 ¼ h	87