

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	12
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	17
Der Nationalpark und das Wandergebiet	20
Orte und Sehenswürdigkeiten	26
Ausflüge und Tipps	36
1 2.45 h Von Schlierbach auf den Grillenparz, 842 m	40
2 4.30 h Über die Gradnalm auf den Rauen Kalbling, 1381 m	43
TOP 3 4.30 h Von Klaus über Burg Altpernstein ins Kremstal	46
TOP 4 3.30 h Rinnerberger Klamm und Wasserfall	51
5 3.00 h Steyrerschluft und Rinnende Mauer	54
6 6.30 h Grünburger Hütte, Hochbuchberg, 1273 m, und Gaisberg	57
7 2.15 h Herndleck, 1026 m	60
TOP 8 4.00 h Schoberstein, 1285 m	62
9 6.00 h Hohe Dirn, 1134 m	65
10 3.45 h Schieferstein, 1206 m	68
11 5.30 h Damberg, 807 m, und Schwarzberg, 838 m	72
12 2.45 h Plattenberg, 750 m	74
13 4.15 h Spindeleben, 1066 m	76
14 3.15 h Lindaumauer, 1103 m	79
15 7.00 h Kremsmauer, 1604 m	82
16 6.30 h Kasberg, 1747 m	85
17 4.00 h Stausee Klaus, Rettenbachschluft und Teufelskirche	88
18 6.00 h Weißenbachklamm	92
TOP 19 4.30 h Stodertaler Dolomitensteig	95
20 4.45 h Schrocken, Kreuzspitze und Hochmölböng	98
21 4.15 h Von der Wurzeralm zur Dümmlerhütte	101
22 3.00 h Stubwieswipfel, 1786 m	104
23 7.15 h Von der Wurzeralm auf das Warscheneck, 2388 m	107
24 5.30 h Angerkogel, 2114 m, und Nazogl, 2057 m	110
TOP 25 2.00 h Gleinkersee und Pießling-Ursprung	113
TOP 26 4.30 h Kleinerberg, 1287 m	117
TOP 27 7.00 h Kleiner Pyhrgas, 2023 m	121
28 7.00 h Scheiblingstein, 2197 m	124
29 10.30 h Hochsengs, 1838 m, und Spering, 1605 m	126
TOP 30 7.30 h Hoher Nock, 1963 m (Nordanstieg)	130
31 7.30 h Hoher Nock, 1963 m (Südanstieg)	133
32 5.15 h Ebenforstalm, Alpstein, 1443 m, und Trämpl, 1424 m	136

33	1.45 h	Weißbach-Runde	139
34	7.30 h	Wilder Graben und Wildnistrail Buchensteig	142
35	7.00 h	Großer Größtenberg, 1724 m	145
36	3.00 h	Hengstpass-Almenrunde	148
37	3.30 h	Wasserklotz, 1505 m	152
38	3.15 h	Tannschwärze, 1533 m, und Schwarzkogel, 1554 m	154
39	5.30 h	Blahbergalm und Haselschlucht	158
40	5.15 h	Bodenwies, 1540 m	161
TOP 41	7.45 h	Hochkogel, 1157 m, Anlaufalm und Große Schlucht	164
42	3.30 h	Brunnbacher Gamsstein, 1273 m	168
43	7.00 h	Almkogel, 1513 m	171
44	3.45 h	Wetterkogel, 1115 m, und Hirschkogel, 1078 m	174
45	5.00 h	Von Opponitz nach Waidhofen	177
46	7.00 h	Voralpe: Stumpfmauer, 1770 m, und Tanzboden, 1727 m	180
47	7.30 h	Gamsstein, 1770 m, und Hochkogel, 1774 m	182
TOP 48	3.15 h	Erlebniswelt Mendlingtal	185
49	2.15 h	Palfauer Wasserlochklamm	188
50	6.00 h	Vom Hochkar, 1808 m, zum Ringkogel, 1668 m	191
Stichwortverzeichnis			194