

Inhalt

Wandern im Nationalpark Hohe Tauern Ost	6
Der Nationalpark Hohe Tauern	8
Alpen ohne Gletscher?	10
Gold in den Tauern	12
Römerstraßen über die Hohen Tauern	14
Tour 1 Unter Gletschern – Vom Speicher Mooserboden über das Kapruner Törl zum Enzingerboden (6 Std.; mittelschwer)	16
Tour 2 Das perfekte Kar – Von Ferleiten auf die Walcher Almen (3.30 Std.; einfach)	21
Tour 3 Ex-Nobelhütte über rotem Moor – Vom Parkplatz Hochmais an der Großglockner- Hochalpenstraße zum Rotmoos, ins Käfertal und nach Ferleiten (4.30 Std.; einfach)	24
Tour 4 Einsamer Berg über Fusch – Von Bad Fusch auf den Breitebenkopf (6.30 Std.; mittelschwer)	28
Tour 5 Auf alten Saumhandelswegen – Vom Mittertörl durch das Seidlwinkltal nach Rauris (Wörth) (5.30 Std.; einfach)	32
Tour 6 Unter Geiern – Durch das Krumbachtal zur Geierwand (3.30 Std.; einfach)	38

Tour	7	Tauerngold am Gletscherweg – Gletscherweg und Tauerngoldweg von Kolm-Saigurn (5.30 Std.; mittelschwer)	42
Tour	8	Urwald und Wasserfall – Vom Bodenhaus durch den Rauriser Urwald und zum Barbarafall (6.15 Std.; einfach)	46
Tour	9	Panoramatur über Badgastein – Vom Stubnerkogel über den Zitterauer Tisch zum Bockhartsee und nach Nassfeld (4 Std.; mittelschwer)	50
Tour	10	Zur Bockhartscharte – Vom Nassfeld zum Niedersachsenhaus und zur Bockhartscharte (5.30 Std.; mittelschwer)	54
Tour	11	Knappenwege, Knappenhäuser – Der Peter-Sika-Weg am Kreuzkogel (6 Std.; anspruchsvoll)	58
Tour	12	Eins, zwei, drei, vier Seejuwelen – Von der Bergstation des Graukogellifts über die Palfnerscharte ins Kötschachtal (5.30 Std.; mittelschwer)	62
Tour	13	Römertauern, Korntauern – Von Böckstein über den Korntauern nach Mallnitz (7.30 Std.; mittelschwer)	66
Tour	14	Große Tour ums Schareck – Vom Niedersachsenhaus zur Hagener Hütte (8 Std.; anspruchsvoll)	70
Tour	15	Im Tal der Almen – Almrundwanderung von Karteis im Großarltal zum Jöchl (7 Std.; mittelschwer)	75
Tour	16	Im Schödertal – Von Stockham im Großarltal auf die Arlscharte (8 Std.; anspruchsvoll)	79
Tour	17	Ausflugsgipfel und Speckbrot – Von Stockham über die Kreealmen zum Murtörl und auf das Große Mureck (6.45 Std.; mittelschwer)	84

Tour	18	Die junge Möll – Von Heiligenblut durch das oberste Mölltal zur Franz-Josefs-Höhe (5 Std.; einfach)	88
Tour	19	Gletscher zum Anfassen – Gletscherweg Pasterze ab Glocknerhaus (3.15 Std.; einfach)	93
Tour	20	Zur Salmhütte – Von der Franz-Josefs-Höhe über den Wiener Hohenweg zur Salmhütte und durch das Leitertal zurück (8.30 Std.; mittelschwer)	96
Tour	21	Panoramaberg Hinterm Hap – Von Heiligenblut über den Petrusbauerkaser ins Gössnitztal und zurück (6 Std.; mittelschwer)	100
Tour	22	Hochalpine Dreiseentour – Von der Wirtsbaueralm über die Langtalseen zur Elberfelder Hütte (6.30 Std.; anspruchsvoll)	104
Tour	23	Bilderbuchhütte im Seenkar – Durch das Gradental zur Adolf-Noßberger-Hütte (5 Std.; mittelschwer)	108
Tour	24	Im Bergseenparadies – Vom Mölltal auf die Wangenitzseehütte (5.30 Std.; mittelschwer)	112
Tour	25	Seenbummel über Lienz – Vom Zettersfeld zu den Neualpseen (5 Std.; mittelschwer)	116
Tour	26	Beerensegen am Gasserkreuz – Auf dem Lienzer Höhenweg von der Lienzer Hütte zum Zettersfeld (5.30 Std.; mittelschwer)	120
Tour	27	Zwei-Hütten-Genusstour – Aus dem Debanttal zur Wangenitzseehütte und zur Lienzer Hütte (5.30 Std.; mittelschwer)	125

Tour	28	Dunkler See, dunkle Wand – Schwarzkofersee-Rundwanderung ab der Winkleralm (5 Std.; anspruchsvoll)	129
Tour	29	Zirbenwald und wildes Wasser – Wanderung in die beiden Zirknitztäler (4.15 Std. mittelschwer)	133
Tour	30	Wiesenweg im Tauerntal – Von Mallnitz durch das Tauerntal zur Jamnigalm (4 Std.; einfach)	138
Tour	31	Almrausch unter'm Eselkar – Vom Mallnitzer Tauerntal über den Mallnitzer Tauern ins Nassfeld (4 Std.; mittelschwer)	142
Tour	32	Hochweiden und Schafherden – Vom Seebachtal zum Hannoverhaus (6.30 Std.; mittelschwer)	146
Tour	33	Eisloch und »Betender Wald« – Von Mallnitz durch das Seebachtal (5.30 Std.; einfach)	150
Tour	34	Dösner See und Schöne Aussicht – Von Mallnitz durch das Dösner Tal zum Dösner See mit dem Arthur-von-Schmid-Haus (6.30 Std.; einfach)	154
Tour	35	Arnikawiese mit Sonnblick-Blick – Von Mallnitz auf die Häusleralm (3.30 Std.; einfach)	158
		Glossar	160
		Register	162
		Impressum	168