

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Touristische Hinweise	8
Wandern in den Nockbergen	10
Informationen und Adressen	16
Die Wandergebiete im Überblick	18
Übersichtskarte	22

Vom Liesertal aus

1 Laußnitzsee, 2001 m	24
2 Kareck, 2481 m	26
3 Sternspitze, 2497 m	28
4 Lieserquelle und Lanischseen	30
5 Stubeck, 2370 m	32
6 Gmeineck, 2592 m	34

Von der Innerkrems aus

7 Gaipahöhe, 2192 m	36
8 Seenock, 2260 m	38
9 Großer Königstuhl, 2336 m	40

Von der Nockalmstraße aus

10 Hohe Pressing, 2370 m	42
11 Eisental	44
12 Eisentalhöhe, 2180 m	46
13 Großer Königstuhl, 2336 m	48
14 Große Runde über den Großen Königstuhl, 2336 m	50
15 Klomnock, 2331 m	52
16 Windebensee, Naturlehrweg	54
17 Schnee grubensattel	56
18 Rinsenock, 2334 m	58
19 Hoher Steig	60

Vom Millstätter See aus

20 Tschiernock, 2088 m	62
21 Mirnock, 2110 m	64

Von Radenthein und Gegendtal aus

22 Mirnock von Norden, 2110 m	66
23 Rabenköfel, 2059 m	68
24 Großer Rosenock, 2440 m	70
25 Oberwöllan, 1119 m	72

Von Bad Kleinkirchheim aus	
26	Mallnock, 2226 m 74
27	Von St. Oswald auf den Falkert, 2308 m 76
28	Vom Falkertsee auf den Falkert, 2308 m 78
29	Wöllaner Nock, 2145 m 80
30	Kirchheimer Talrundweg 82
31	Oswalder Naturrundweg 84
32	Pfannock, 2254 m 86
33	Dreihüttenweg 88
34	Kolmnock, 1845 m 90
Von der Turracher Höhe aus	
35	Rinsennock, 2334 m, über Kornock 92
36	Winkleralm, 1823 m 94
37	Grünsee – Sauregg 96
38	Bretthöhe, 2320 m 98
39	Schwarzsee, 1841 m 100
Von Hochrindl und Flattnitz aus	
40	Großer Speikkofel, 2270 m 102
41	Lattersteighöhe, 2264 m 104
42	Wintertalernock, 2394 m 106
In den Gurktaler Alpen	
43	Gurktaler Höhenweg 108
44	Bad St. Leonhard, 1110 m 110
45	Moschitzberg, 1258 m 112
46	Friesacher Burgen- und Kulturwanderweg 114
In der Norischen Region	
47	Dobritsch, 1165 m 116
48	Maria Waitschach, 1153 m 118
49	Zosen, 1128 m 120
50	Knappenberg, 1123 m 122
Stichwortverzeichnis 124	