

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	3	
<b>Übersichtskarte</b>	6	
<b>Touristische Hinweise</b>	8	
Top-Touren im Ostteil der Niederen Tauern	10	
Symbole	11	
GPS-Tracks	13	
Wichtige Adressen und Telefonnummern	14	
<b>Wandern mit Auto, Bus und Bahn</b>	17	
<b>Die Wandergebiete</b>	24	
<b>Östliche Schladminger Tauern, Sonnseite – Krakautal, Katschtal, Großsölkatal</b>		
<b>1</b>	5.00 Std. Vom Rantensee, 1878 m, auf den Predigtstuhl, 2543 m	38
<b>2</b>	5.45 Std. Vom Etrachsee zum Bauleiteck, 2424 m	40
<b>3</b>	5.30 Std. Von der Grafenalm in die Schimpelscharte, 2273 m	42
<b>4</b>	7.00 Std. Rundtour am Rupprechtseck, 2591 m	44
<b>5</b>	4.45 Std. Die Zwieflerseen, 1809 m und 1925 m	46
<b>5</b>	6.30 Std. Eisenhut, 2456 m – und vielleicht noch weiter	48
<b>7</b>	4.00 Std. Von Schöderberg zum Feldkögerlkreuz, 1929 m	50
<b>Wölzer Tauern, Sonnseite – Sölkpass, Eselsberg, Lachtal, Pusterwald, Bretstein</b>		
<b>8</b>	Kaltenbachseen und Deneck, 2433 m	52
<b>9</b>	2.30 Std. Vom Sölkpass, 1788 m, auf die Hornfeldspitze, 2277 m	54
<b>10</b>	4.30 Std. Greim, 2474 m, und Sandkogel, 2214 m	56
<b>11</b>	5.30 Std. Rundtour am Hochstubofen, 2385 m	58
<b>12</b>	4.30 Std. Funklsee, 1910 m, und Talkenschrein, 2319 m	60
<b>13</b>	5.30 Std. Grünsee, 2030 m, und Wölzer Schoberspitze, 2423 m	62
<b>14</b>	4.30 Std. Lachtal, Windpark und Hoher Zinken, 2222 m	64
<b>15</b>	3.30 Std. Grillerhütte, 1763 m, und Schießeck, 2275 m	66
<b>16</b>	6.30 Std. Kleinhansl, 2217 m, und Großhansl, 2315 m	68
<b>17</b>	3.30 Std. Kreuzkogel, 2109 m, und Breiteckkoppe, 2144 m	72
<b>Wölzer Tauern, Nordseite – Großsölkatal und Donnersbachtal</b>		
<b>18</b>	Schönwetterhütte, 1442 m, und Gumpeneck, 2226 m	74
<b>19</b>	Riesneralm, 1576 m, und Großes Bärneck, 2071 m	77
<b>20</b>	Mölbegg, 2080 m, und Messneralmspitz, 2009 m	80
<b>21</b>	Schoberspitze, 2126 m, und Jochspitze, 2037 m	82

<b>22</b>	5.00 Std. Hochrettelstein, Plannereck und Rotbühel . . . . .	84
<b>23</b>	9.00 Std. Riednersee, Seekoppe und Hochgrößen . . . . .	87
 <b>Rottenmanner Tauern – Von Oppenberg bis Hohentauern</b>		
<b>21</b>	6.30 Std. Hochschwung, 2196 m, und Sommereck, 2095 m . . . . .	90
<b>25</b>	4.00 Std. Rottenmanner Hütte, 1650 m, und Stein am Mandl, 2043 m . . . . .	92
<b>26</b>	2 Tage Großer Bösenstein, 2448 m, und Hochhaide, 2363 m . . . . .	94
<b>27</b>	6.30 Std. Großer Hengst, Bösensteine und Sonntagskarspitze . . . . .	98
<b>28</b>	2.00 Std. Großer Scheibelsee, 1750 m, und Hauseck, 1982 m . . . . .	100
<b>29</b>	2.45 Std. Triebenstein, 1810 m . . . . .	102
 <b>Triebener Tauern – Triebental, Liesing und Schoberpass</b>		
<b>30</b>	7.30 Std. Sonntagskogel, 2229 m, und Geierkogel, 2231 m . . . . .	104
<b>21</b>	6.30 Std. Aus dem Triebental auf den Großen Grießstein, 2337 m . . . . .	108
<b>33</b>	6.30 Std. Westlicher Gamskogel und Hochleitenspitze . . . . .	110
<b>33</b>	4.15 Std. Moaralmhütte, 1539 m, und Triebenfeldkogel, 1884 m . . . . .	112
<b>34</b>	4.15 Std. Himmelkogel, 2019 m, und Himmeleck, 2096 m . . . . .	114
<b>33</b>	7.00 Std. Liesing, Lattenberg, 2018 m, und Kerschkern, 2225 m . . . . .	116
<b>36</b>	5.30 Std. Schwarzbeeralm, 1420 m, und Großer Schober, 1895 m . . . . .	118
 <b>Seckauer Tauern – Liesingtal, Aichfeld, Gaal und Pölstal</b>		
<b>37</b>	7.45 Std. Feistereralm, 1551 m, und Feistererhorn, 2081 m . . . . .	120
<b>36</b>	3.45 Std. Bremstein, 1868 m, und Mitterkogel, 1847 m . . . . .	122
<b>39</b>	5.00 Std. Von der Grafenalm, 1432 m, zum Kumpitzstein, 1924 m . . . . .	124
<b>40</b>	8.30 Std. Seckauer Zinken, 2397 m . . . . .	126
<b>41</b>	8.30 Std. Brandstätterkogel, 2234 m, und Hochreichart, 2416 m . . . . .	128
<b>42</b>	7.00 Std. Repenstein, Großer Ringkogel und Pletzen . . . . .	130
<b>43</b>	7.00 Std. Kesseleck, 2308 m, und Rosenkogel, 1918 m . . . . .	132
 <b>Murauer Berge und Turracher Höhe – Oberes Murtal und Nockberge</b>		
<b>44</b>	4.30 Std. Oberwölz-Hinterburg, 1112 m, und Pleschaitz, 1797 m . . . . .	134
<b>45</b>	6.30 Std. Aus der Stadt Murau auf die Stolzalpe, 1817 m . . . . .	136
<b>46</b>	3.00 Std. Dörfler Höhe, 1987 m, und Gstoder, 2140 m . . . . .	138
<b>47</b>	3.45 Std. Rundtour an der Murauer Frauenalpe, 1997 m . . . . .	140
<b>42</b>	2.45 Std. Drei-Seen-Weg: Turrachsee, Grünsee und Schwarzsee . . . . .	142
<b>43</b>	4.00 Std. Schoberriegel, 2208 m, und Gruft, 2232 m . . . . .	144
<b>50</b>	5.00 Std. Barbaraweg, Kornock, 2193 m, und Rinsennock, 2334 m . . . . .	146
 <b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>		
		148