

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Übersichtskarte.....	6
Touristische Hinweise.....	8
Top-Touren im Ostteil der Niederen Tauern.....	10
Symbole.....	11
GPS-Tracks.....	13
Wichtige Adressen und Telefonnummern.....	14
Wandern mit Auto, Bus und Bahn.....	17
Die Wandergebiete.....	24

## Östliche Schladminger Tauern, Sonnseite – Krakautal, Katschtal, Großsölkta

<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 Zwiefelderseen, 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

## Wölzer Tauern, Sonnseite – Sölkpass, Eselsberg, Lachtal, Pusterwald, Bretstein

<b>8</b>	5.00 Std. 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 Hochstufoben, 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 Schießbeck, 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

## Wölzer Tauern, Nordseite – Großsölkta und Donnersbachtal

<b>18</b>	6.30 Std. Schönwetterhütte, 1442 m, und Gumpeneck, 2226 m.....	74
<b>19</b>	6.45 Std. Riesernalm, 1576 m, und Großes Bärneck, 2071 m.....	77
<b>20</b>	5.30 Std. Mölbegg, 2080 m, und Messneralmispitz, 2009 m.....	80
<b>21</b>	4.45 Std. 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

### **Rottenmanner Tauern – Von Oppenberg bis Hohentauern**

<b>24</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

### **Triebener Tauern – Triebental, Liesing und Schoberpass**

<b>30</b>	7.30 Std.	Sonntagkogel, 2229 m, und Geierkogel, 2231 m	104
<b>31</b>	6.30 Std.	Aus dem Triebental auf den Großen Gießstein, 2337 m	108
<b>32</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>35</b>	7.00 Std.	Liesing, Lattenberg, 2018 m, und Kersch Kern, 2225 m	116
<b>36</b>	5.30 Std.	Schwarzbeeralm, 1420 m, und Großer Schober, 1895 m	118

### **Seckauer Tauern – Liesingtal, Aichfeld, Gaal und Pölstal**

<b>37</b>	7.45 Std.	Feistereralm, 1551 m, und Feistererhorn, 2081 m	120
<b>38</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

### **Murauer Berge und Turracher Höhe – Oberes Murtal und Nockberge**

<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.	Dörfner Höhe, 1987 m, und Gstoder, 2140 m	138
<b>47</b>	3.45 Std.	Rundtour an der Murauer Frauenalpe, 1997 m	140
<b>48</b>	2.45 Std.	Drei-Seen-Weg: Turrachsee, Grünsee und Schwarzsee	142
<b>49</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
-----------------------------	-----