

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Wichtige Hinweise für unterwegs	8
Schwierigkeitskategorien	8
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	9
Top-Touren	10
Symbole	13
Zur Region Lungau	19
1 7.00 h Weißgrubenkopf, 2369 m	28
TOP 2 6.30 h Riedingtal-Höhenweg	30
3 6.15 h Mosermendl, 2680 m	32
TOP 4 4.20 h Hirschwandsteig	34
5 5.30 h Gamskarlspitz, 2411 m	36
6 3.45 h Blausee, 2015 m	38
7 8.00 h Lungauer Kalkspitze, 2471 m	40
TOP 8 7.15 h Zinkwand, 2442 m	42
9 5.30 h Großes Gurpitscheck, 2526 m	44
10 7.00 h Karnereck, 2380 m	46
11 4.45 h Lignitzhöhe, 2205 m	48
12 5.30 h Zechnerkarspitze, 2452 m	50
13 7.15 h Leßhöhe, 2490 m	52
14 4.30 h Landwierseen, 1985 m und 2047 m	54
TOP 15 8.00 h Hochgolling, 2862 m	56
16 4.15 h Gralatisee, 1816 m	58
TOP 17 8.30 h Greifenberg, 2618 m	60
18 5.15 h Landschitzseen, 1778 m, 1937 m und 2060 m	62
19 5.30 h Gummaberg, 2315 m, und Granglitzalm, 1839 m	64
20 3.00 h Lachriegel, 2132 m	66
21 3.30 h Rundtour über dem Prebersee	68
22 7.00 h Speiereck, 2411 m	70
23 6.15 h Fanninghöhe, 2115 m	72
24 4.00 h Rund um Mariapfarr	74
TOP 25 7.30 h Preber, 2740 m	76
26 7.45 h Rantentörl, 2166 m, und Prebertörl, 2194 m	78
27 5.15 h Wildenkarseen, 1891 m und 2053 m	82
28 5.30 h Trübeck, 2367 m	84
29 3.15 h Zwiefflerseen, 1809 m und 1925 m	86
30 2.45 h Kaltenbachseen, 1748 m, 1912 m und 2050 m	88
31 4.45 h Greim, 2474 m	90
TOP 32 4.30 h Gstoder, 2140 m	92
33 5.45 h Lasaberg, 1935 m	94

34	2.30 h	Tamsweger Rundweg	96
35	3.15 h	Rund um den Mitterberg	98
36	4.30 h	Kleiner Königstuhl, 2254 m	100
TOP 37	6.00 h	Großer Königstuhl, 2336 m	102
38	5.30 h	Gaipahöhe, 2192 m	104
39	4.45 h	Durch den Leisnitzgraben	106
40	5.00 h	Laußnitzsee, 2001 m	108
41	5.30 h	Kareck, 2481 m	110
42	4.30 h	Stöcklalm, 1757 m	112
43	5.30 h	Treberling Spitze, 2083 m	114
44	7.30 h	Schareck, 2466 m	116
45	3.30 h	Am Fuße des Speiereck	118
46	5.00 h	Ins Wastikar, 1920 m	120
47	5.30 h	Mühlbachsee, 2120 m	122
48	6.30 h	Weißbeck, 2711 m	124
49	7.45 h	Schrovinscharte, 2039 m, und Rotgüldenseen, 2000 m ..	126
TOP 50	5.45 h	Murursprung, 1898 m, und Schmalzscharte, 2444 m	128
Stichwortverzeichnis			130