

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Übersichtskarte .....	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, Großsölkta</b>	
1 5.00 Std. Vom Rantensee, 1878 m, auf den Predigtstuhl, 2543 m .....	38
2 5.45 Std. Vom Etrachsee zum Bauleiteck, 2424 m .....	40
3 5.30 Std. Von der Grafenalm in die Schimpelscharte, 2273 m .....	42
4 7.00 Std. Rundtour am Rupprechtseck, 2591 m .....	44
5 4.45 Std. Die Zwiefelderseen, 1809 m und 1925 m .....	46
6 6.30 Std. Eisenhut, 2456 m – und vielleicht noch weiter .....	48
7 4.00 Std. Von Schöderberg zum Feldkögerkreuz, 1929 m .....	50
<b>Wölzer Tauern, Sonnseite – Sölkpass, Eselsberg, Lachtal, Pusterwald, Bretstein</b>	
8 5.00 Std. Kaltenbachseen und Deneck, 2433 m .....	52
9 2.30 Std. Vom Sölkpass, 1788 m, auf die Hornfeldspitze, 2277 m .....	54
10 4.30 Std. Greim, 2474 m, und Sandkogel, 2214 m .....	56
11 5.30 Std. Rundtour am Hochstubofen, 2385 m .....	58
12 4.30 Std. Funklsee, 1910 m, und Talkenschrein, 2319 m .....	60
13 5.30 Std. Grünsee, 2030 m, und Wölzer Schoberspitze, 2423 m .....	62
14 4.30 Std. Lachtal, Windpark und Hoher Zinken, 2222 m .....	64
15 3.30 Std. Grillerrhütte, 1763 m, und Schießbeck, 2275 m .....	66
16 6.30 Std. Kleinhansl, 2217 m, und Großhansl, 2315 m .....	68
17 3.30 Std. Kreuzkogel, 2109 m, und Breiteckkoppe, 2144 m .....	72
<b>Wölzer Tauern, Nordseite – Großsölkta und Donnersbachtal</b>	
18 6.30 Std. Schönwetterhütte, 1442 m, und Gumpeneck, 2226 m .....	74
19 6.45 Std. Riesneralm, 1576 m, und Großes Bärneck, 2071 m .....	77
20 5.30 Std. Mölbegg, 2080 m, und Messneralmispitz, 2009 m .....	80
21 4.45 Std. Schoberspitze, 2126 m, und Jochspitze, 2037 m .....	82

22 5.00 Std. Hochrettelstein, Plannereck und Rotbühel .....	84
23 9.00 Std. Riednersee, Seekoppe und Hochgrößen .....	87

## Rottenmanner Tauern – Von Oppenberg bis Hohentauern

24 6.30 Std. Hochschwung, 2196 m, und Sommereck, 2095 m .....	90
25 4.00 Std. Rottenmanner Hütte, 1650 m, und Stein am Mandl, 2043 m ..	92
26 2 Tage Großer Bösenstein, 2448 m, und Hochhaide, 2363 m .....	94
27 6.30 Std. Großer Hengst, Bösensteine und Sonntagskarspitze .....	98
28 2.00 Std. Großer Scheibelsee, 1750 m, und Hauseck, 1982 m .....	100
29 2.45 Std. Triebenstein, 1810 m .....	102

## Triebener Tauern – Triebental, Liesing und Schoberpass

30 7.30 Std. Sonntagskogel, 2229 m, und Geierkogel, 2231 m .....	104
31 6.30 Std. Aus dem Triebental auf den Großen Griebstein, 2337 m .....	108
32 6.30 Std. Westlicher Gamskogel und Hochleitenspitze .....	110
33 4.15 Std. Moaralmhütte, 1539 m, und Triebfeldkogel, 1884 m .....	112
34 4.15 Std. Himmelkogel, 2019 m, und Himmeleck, 2096 m .....	114
35 7.00 Std. Liesing, Lattenberg, 2018 m, und Kersch kern, 2225 m .....	116
36 5.30 Std. Schwarzbeeralm, 1420 m, und Großer Schober, 1895 m .....	118

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

37 7.45 Std. Feistereralm, 1551 m, und Feistererhorn, 2081 m .....	120
38 3.45 Std. Bremstein, 1868 m, und Mitterkogel, 1847 m .....	122
39 5.00 Std. Von der Grafenalm, 1432 m, zum Kumpitzstein, 1924 m .....	124
40 8.30 Std. Seckauer Zinken, 2397 m .....	126
41 8.30 Std. Brandstätterkogel, 2234 m, und Hochreichart, 2416 m .....	128
42 7.00 Std. Repenstein, Großer Ringkogel und Pletzen .....	130
43 7.00 Std. Kesseleck, 2308 m, und Rosenkogel, 1918 m .....	132

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

44 4.30 Std. Oberwölz-Hinterburg, 1112 m, und Pleschaitz, 1797 m .....	134
45 6.30 Std. Aus der Stadt Murau auf die Stolzalpe, 1817 m .....	136
46 3.00 Std. Dörfler Höhe, 1987 m, und Gstoder, 2140 m .....	138
47 3.45 Std. Rundtour an der Murauer Frauenalpe, 1997 m .....	140
48 2.45 Std. Drei-Seen-Weg: Turrachsee, Grünsee und Schwarzsee .....	142
49 4.00 Std. Schoberriegel, 2208 m, und Gruft, 2232 m .....	144
50 5.00 Std. Barbaraweg, Kornock, 2193 m, und Rinsennock, 2334 m .....	146

Stichwortverzeichnis .....	148
----------------------------	-----