



# Salzburger Land Band 2

Kleinarl  
Flachauwinkl  
Altenmarkt - Zauchensee  
Unter- und Obertauern  
Tweng - Mauterndorf  
Weißpriach - Tamsweg  
Salzburger Nockberge  
Katschberg - Murtal  
Zederhaus  
Riedingtal

inklusive Downloadcode für  
**GPS-Tracks**

PANICO ALPINVERLAG

Titelbild	Perfektes Skitourenwetter im Aufstieg zur Schliererscharte (Tour M8)   Foto: Peter Bruckbauer
Schmutztitel	Am Preber (Tour G15), hoch über dem Lungauer Talnebel.   Foto: Uta Philipp
Seite 2/3	Zöpferrflechten an der Glöcknerin (Tour E3)   Foto: Stefan Stadler
Bildnachweis	Alle Fotos stammen – soweit nicht anders vermerkt – aus dem Archiv des Autors.
Layout & Satz	Markus Stadler
Karten	Anna Rösch

1. Auflage 2024  
 ISBN 978-3-95611-173-0



© by Panico Alpinverlag GmbH  
 Gunzenhauserstr. 1  
 D-73257 Köngen  
 Tel. +49 (0) 7024 82780  
 www.panico.de

printed Druckerei & Verlag Steinmeier GmbH  
 GewerbePark 6  
 86738 Deiningen  
 Tel. +49 (0) 9081 29640  
 www.steinmeier.net

Die Beschreibung aller Wege und Routen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Der Autor, der Verlag oder sonstige am Führer beteiligte Personen übernehmen jedoch für die Angaben keine Gewähr. Eine Benutzung des vorliegenden Führers geschieht auf eigenes Risiko.

© Panico Alpinverlag Köngen – Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buchs darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Panico Alpinverlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort .....	Seite	6
<b>Gebrauch des Führers</b>		
– Einführung und Gliederung .....	Seite	8
– Routenbeschreibung .....	Seite	10
– Beste Zeit, Zeitangaben, Karten .....	Seite	12
– Routencharakter, Aufstiegslinien, Gipfelanstiege .....	Seite	14
– GPS-Daten .....	Seite	15
– Schwierigkeitsbewertung .....	Seite	16
– Lawinengefahr, Skitouren guru (QR-Codes) .....	Seite	18
<b>Wichtige Informationsquellen</b>		
– Lawinenlage .....	Seite	19
– Wetter, Notfall .....	Seite	20
<b>Anfahrt, Verkehrslage</b> .....	Seite	21
<b>Skitouren naturverträglich</b> .....	Seite	22

**Tourengebiete**

<b>A</b>	Kleinarl .....	Seite	34
<b>B</b>	Flachauwinkl .....	Seite	66
<b>C</b>	Altenmarkt-Zauchensee .....	Seite	106
<b>D</b>	Untertauern .....	Seite	128
<b>E</b>	Obertauern .....	Seite	158
<b>F</b>	Tweng – Mauterndorf .....	Seite	192
<b>G</b>	Weißpriach – Lessach .....	Seite	216
<b>H</b>	Karneralm .....	Seite	250
<b>I</b>	Schönfeld .....	Seite	260
<b>J</b>	Bundschuh .....	Seite	274
<b>K</b>	Katschberg – Murtal .....	Seite	282
<b>L</b>	Zederhaus .....	Seite	300
<b>M</b>	Wald – Riedingtal .....	Seite	322

<b>Übersicht der Ziele</b> .....	Seite	366
----------------------------------	-------	-----

Kartenübersicht und Kartenlegende: siehe Buchumschlag hinten

## Tourengebiet A: Kleinarl

Das schneereiche Kleinarlal bietet in seinem vorderen Abschnitt zahlreiche Skitouren, die für den Hochwinter geeignet sind. Die Touren im Bereich der Kleinarler Hütte sind hier jene, die am häufigsten begangen werden. Den Talschluss des Kleinarlals bildet der Tappenkarsee. Vom Jägersee führt eine ca. 4 km lange Straße zur Schwabalm. Dort beginnt der Aufstieg zum Tappenkarsee über eine 400 m hohe, bis 45° steile und dementsprechend lawinengefährdete Stufe. Da die Tappenkarseehütte keinen Winterraum besitzt und bis Ende Mai geschlossen ist, sind alle Skitouren um den Tappenkarsee mit diesem zweistündigen, rustikalen Anmarschweg verbunden. Im Hochwinter besuchen die Tourenger die Tourengebiete daher häufiger von Großarl aus, in dem sie von Karteis auf das Kreuzeck steigen und ins Tappenkar abfahren. So lässt sich zum Beispiel die Glingspitze besteigen, allerdings ist für den Rückweg ein Gegenanstieg fällig.

**Stützpunkte** Alle Touren werden in der Regel vom Tal aus unternommen. Die Kleinarler Hütte kann als Stützpunkt für einen mehrtägigen Aufenthalt im Bereich der Touren A3 bis A5 genutzt werden, wodurch sich die westseitigen Abfahrten ins Ellmatal mit anschließendem Gegenanstieg erschließen.

**Kleinarler Hütte:** zur Skitourensaison bewirtschaftet, Rodelbahn bis Parkplatz Hirschleiten, [www.kleinarlerhuette.at](http://www.kleinarlerhuette.at), Tel. +43 664 3709977

**Tappenkarseehütte:** im Winter geschlossen, kein Winterraum

**Anfahrt** **Mit ÖPNV:** Der Bahnhof St. Johann im Pongau liegt an der Fernverkehrsstrecke Salzburg – Villach. Von dort fährt der Regionalbus Nr. 530 ins Kleinarlal, die Endhaltestelle befindet sich am Jägersee. Alle Ausgangspunkte sind mit diesem Bus erreichbar (Siehe auch Einleitung Seite 21).

**Mit PKW:** Das Kleinarlal zweigt in Wagrain von B163 St. Johann – Flachau ab. Die befahrbare Straße führt bis zum kostenfreien Parkplatz am Nordende des Jägersees.

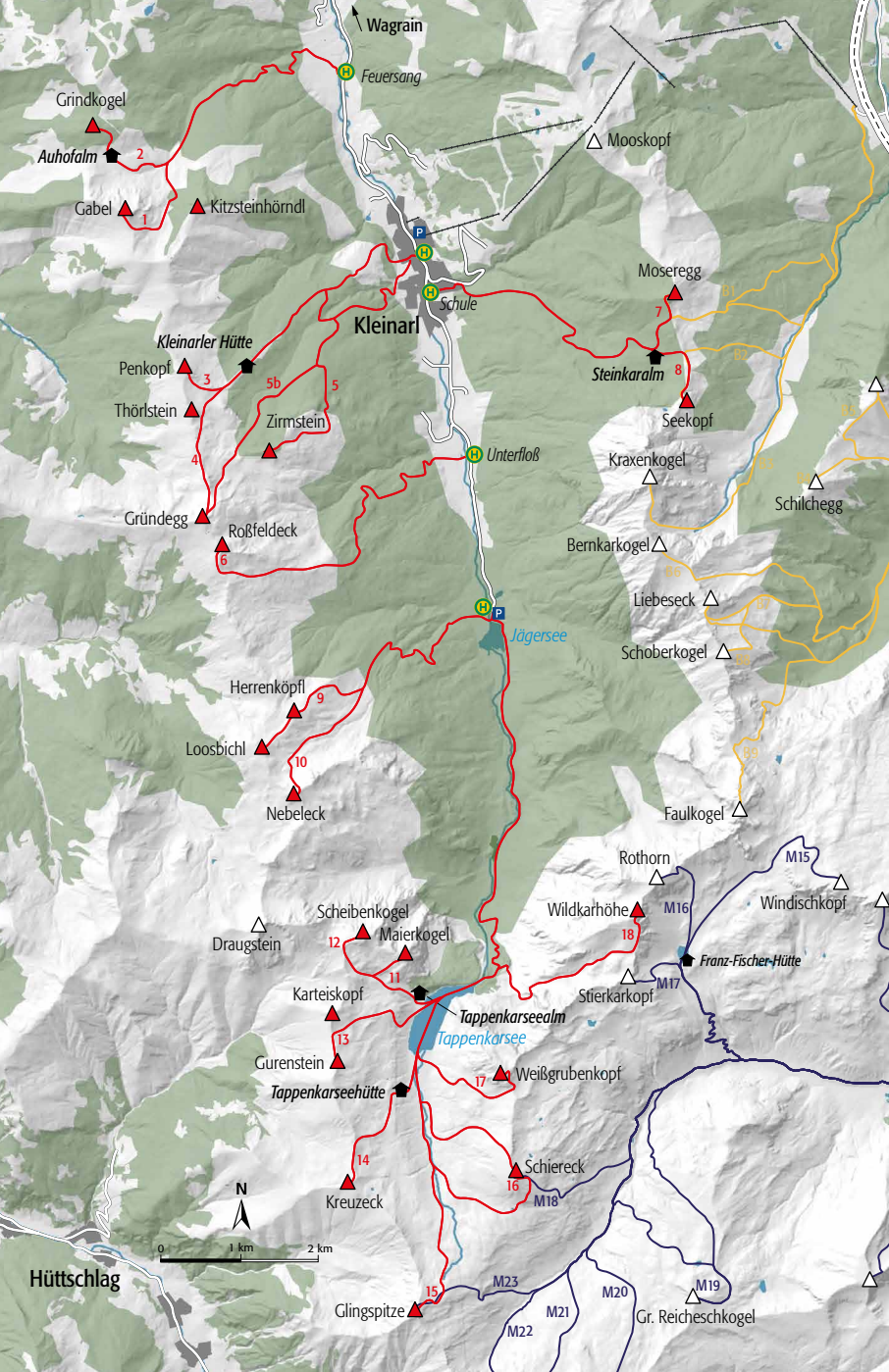
**Karten** ÖK 1:50000 Nr. 3222 – St. Johann im Pongau  
AV-Karte 1:50000 Nr. 45/1 – Niedere Tauern I

**Webcams** [www.bergfex.at/kleinarl-flachauwinkl/webcams/c13433/](http://www.bergfex.at/kleinarl-flachauwinkl/webcams/c13433/)  
[www.bergfex.at/kleinarl-flachauwinkl/webcams/c1874/](http://www.bergfex.at/kleinarl-flachauwinkl/webcams/c1874/)

■ Nach langem Anmarsch ist das einsame Tourengebiet der Tappenkarseehütte erreicht (Tour A13–A17).







Touren		
A1	Gabel, Kitzsteinhörndl .....	S. 38
A2	Grindkogel .....	S. 40
A3	Penkopf, Thörstein .....	S. 41
A4	Gründeegg .....	S. 42
A5	Zirmstein .....	S. 44
A6	Roßfeldeck .....	S. 45
A7	Moseregg .....	S. 47
A8	Seekopf .....	S. 49
A9	Herrenköpfl, Loosbichl .....	S. 50
A10	Nebeleck .....	S. 51
A11	Tappenkarsee, Maierkogel .....	S. 54
A12	Scheibenkogel .....	S. 56
A13	Gurenstein, Karteiskopf .....	S. 57
A14	Kreuzeck .....	S. 58
A15	Glingspitze .....	S. 59
A16	Schierleck, Wurmkogel .....	S. 60
A17	Weißgrubenkopf .....	S. 62
A18	Wildkarhöhe, Stierkarkopf .....	S. 64

☐ Blick auf die Südseite der Gabel (Tour A1) | Foto: Peter Bruckbauer







### 21. Kleiner Pleißlingkeil 2417 m

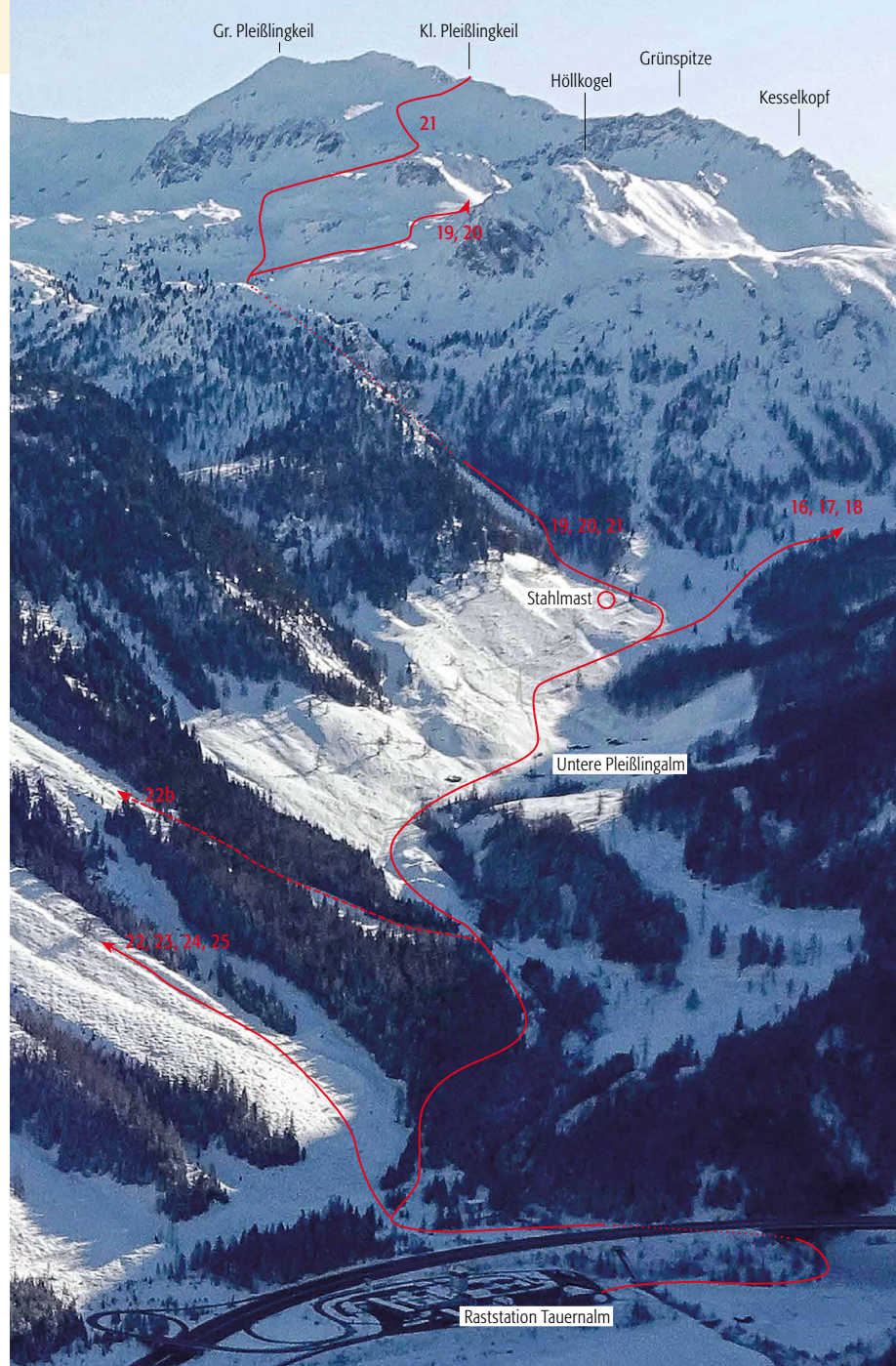
Die meistbegangene Route auf den Kleinen Pleißlingkeil führt von der Gnadenalm über die Südwienner Hütte. Man kann diesen Modeskiberg aber auch von Flachauwinkl angehen und hat dann bei der Abfahrt keinen Gegenanstieg zum Scheibenkogel zu bewältigen. Dieser untere Teil ist eher selten gespurt, während von der Südwiennerhütte meist eine „Autobahnspur“ zum Gipfel führt.



AP	Parkplatz an der Autobahn-Raststätte Tauernalm			
Schw	2   WS+	HR	N, W	D 6,3 km
AH	1192 m	HM	1230	Zeit 4 h

**Aufstieg** Wie bei Tour B20 bis zur Talverzweigung nach der Unteren Pleißlingalm auf 1549m und durch das linke Seitental bis vor die breite Senke südlich des Scheibenkogels (1900 m). Hier steigt man rechts eines mit Zirben bewachsenen Rückens durch ein schmales gewundenes Tal bis 1970 m nach Osten auf. Nun wendet man sich nach rechts und steuert eine schmale Mulde an, die zwischen zwei felsigen Kuppen hindurch zur vielbegangenen Route hinaufleitet, die von der Südwiennerhütte kommt. Ihr folgt man in südlicher Richtung bis auf einen kleinen Sattel in 2240 m und wendet sich dann nach links. Nach Osten führt dort eine kurze Steilstufe ins flache Gipfelkar, das bis in einen Sattel am Nordrücken führt. Der Gipfelhang wird knapp rechts des Rückens erstiegen und ist zuletzt 30° steil. Die letzten Meter zum Gipfel sind meist abgeblasen und steinig und werden daher häufig zu Fuß zurückgelegt.

**Abfahrt** Wie Aufstieg. Alternativ kann man auch nach dem Gipfelhang unterhalb einer kurzen Stufe bei 2040 m über einen 30° steilen Hang nach links in den Karboden nördlich des Kesselkopfs abfahren. Dort immer auf der rechten Seite bleibend gelangt man nach Norden wieder zur Aufstiegsspur.





## Tourengebiet B: Flachauwinkl

Die Tauernautobahn bildet den idealen Anreiseweg in dieses Tourengebiet. Je nach Tourenziel verlässt man die Autobahn bei der Ausfahrt Flachauwinkl oder man fährt einige Kilometer weiter bis zur Raststätte Tauernalm. Besonders Skitourengeher aus dem Salzburger und Münchner Raum nützen die bequeme Erreichbarkeit so dass sich Schilchegg, Liebeseck und Taferlnock zu beliebten Modetouren entwickelt haben. Die Radstädter Tauern fallen mit zahlreichen Kalkwänden, schroffen Pfeilern und dazwischen liegenden Steilrampen in den Talschluss des Flachautals ab. Daher gibt es in diesem Tourengebiet auch einige spektakuläre Frühjahrsabfahrten wie die Südflanke der Windschaukel oder die Steilrampen vom Hochbirg. Besonders sticht bei der Anfahrt über die Tauernautobahn die steile Nordostflanke des Faulkogels ins Auge, der auch als „Pongauer Matterhorn“ bezeichnet. Sein spektakulärer Anstieg führt in felsigen Passagen mit Stahlseil versichert zum Gipfel. Die Abfahrt weist in der Nordostflanke teils über 40° steile Stellen auf und führt direkt hinunter zum Neukarsee und weiter in den Talschluss des Marbachtals.

**Stützpunkt** Alle Touren werden vom Tal aus unternommen.

**Anfahrt** **Mit dem ÖPNV:** Radstadt liegt an der Bahnstrecke Salzburg – Schladming. Von dort fährt die SVV-Buslinie 523 (bei Liftbetrieb als Skibus) bis Flachauwinkl. Zur Tauernalm kommt man allerdings nur mit Taxi.

**Mit dem PKW:** Von Salzburg auf der Tauernautobahn bis zur Ausfahrt Flachauwinkl oder noch 5 km weiter bis zur Raststätte Tauernalm.

**Karten** ÖK 1:50 000 Nr. 3223 – Radstadt

AV-Karte 1:50 000 Nr. 45/1 – Niedere Tauern I

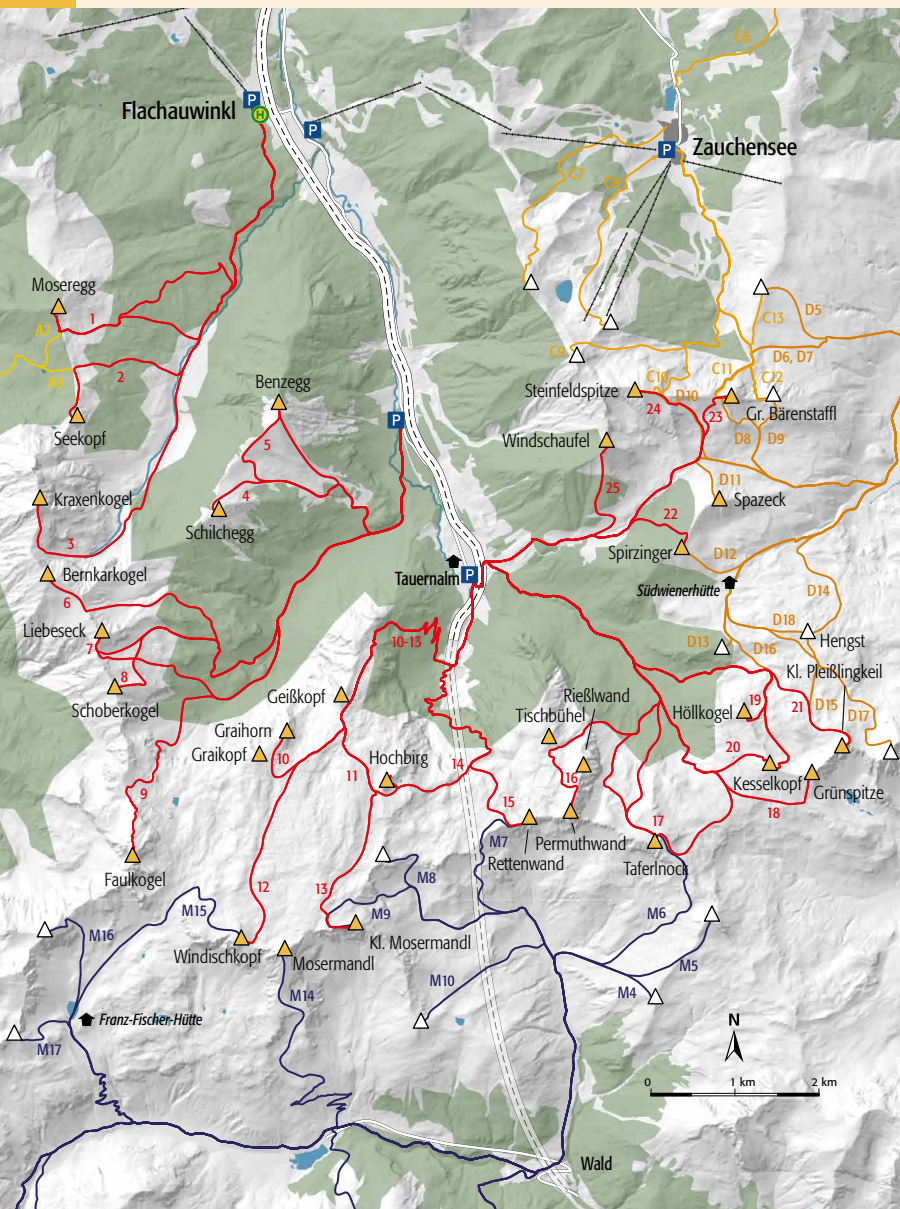
AV-Karte 1:50 000 Nr. 45/2 – Niedere Tauern II

**Webcams** [www.bergfex.at/kleinarl-flachauwinkl/webcams/c1874/](http://www.bergfex.at/kleinarl-flachauwinkl/webcams/c1874/)

[www.bergfex.at/kleinarl-flachauwinkl/webcams/c4640/](http://www.bergfex.at/kleinarl-flachauwinkl/webcams/c4640/)

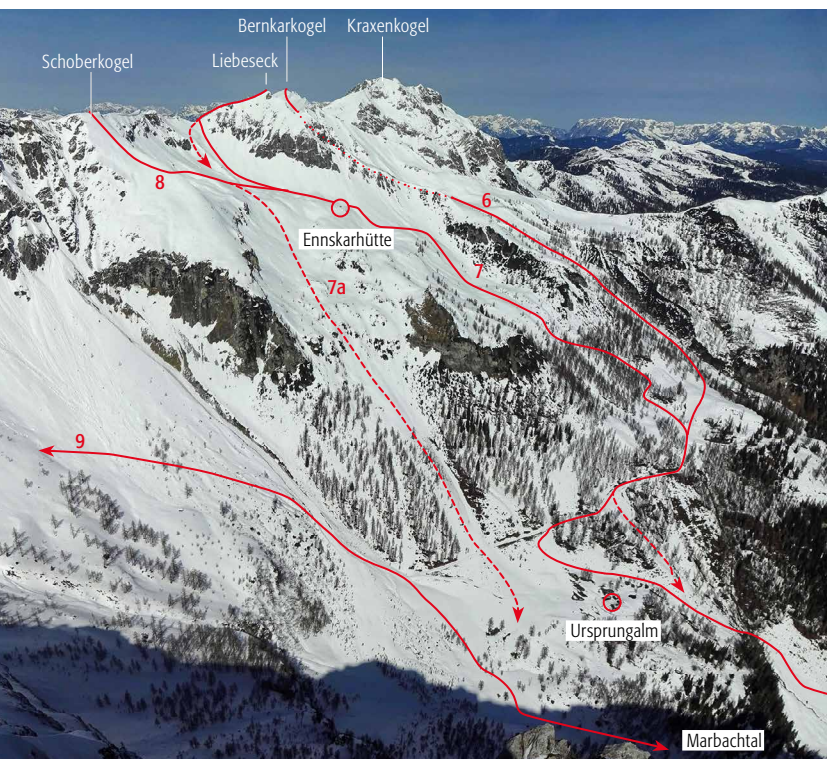


■ Beste Firnverhältnisse an der Hafeichtalm bei der Abfahrt von der Windschaukel (Tour B25)  
Foto: Peter Bruckbauer



Touren		S.
B1	Moseregg – aus dem Ennstal.....	70
B2	Seekopf – aus dem Ennstal .....	71
B3	Kraxenkogel.....	72
B4	Schilchegg.....	73
B5	Benzegg.....	75
B6	Bernkarkogel.....	76
B7	Liebeseck .....	78
B8	Schoberkogel .....	79
B9	Faulkogel.....	80
B10	Graihorn, Geißkopf, Graikopf.....	82
B11	Hochbirg – aus dem Gasthofkar .....	84
B12	Windischkopf, Mosermandl – aus dem Gasthofkar.....	85
B13	Kleines Mosermandl, Schlierspitz – aus dem Gasthofkar.....	86
B14	Hochbirg – über die Abendweide.....	87
B15	Rettenwand .....	90
B16	Permutwand, Rießlwand, Tischbühel.....	91
B17	Taferlnock.....	92
B18	Kesselkopf, Grünspitze – über das Windsfeld.....	94
B19	Höllkogel.....	96
B20	Kesselkopf – von der Tauernalm.....	97
B21	Kleiner Pleißlingkeil – von der Tauernalm.....	98
B22	Spirzinger, Spazeck – von der Tauernalm .....	100
B23	Großer Bärenstafel – von der Tauernalm.....	102
B24	Steinfeldspitze.....	103
B25	Windschaukel .....	104





## 6. Bernkarkogel 2336 m

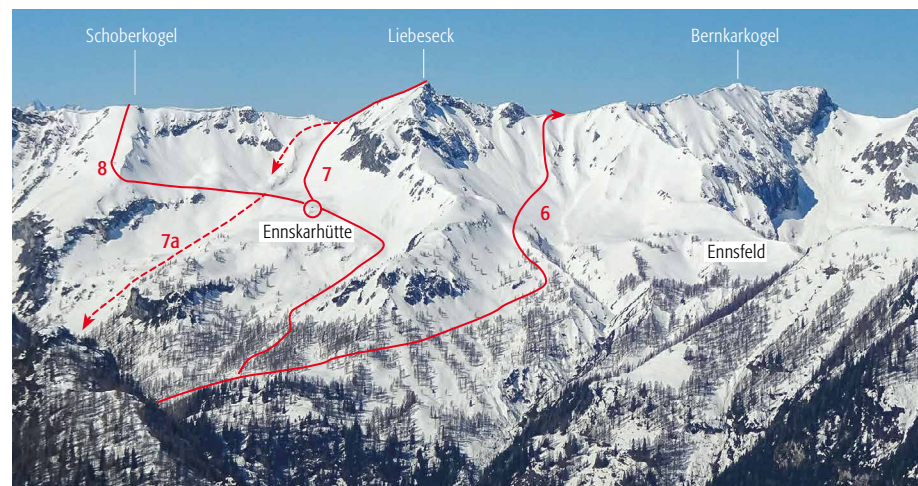
Der Anstieg zum Bernkarkogel ist im ersten Teil identisch mit der beliebten Route zum Liebeseck. Bald nach der Ursprungalm wendet man sich aber nach Norden und auf teils recht anspruchsvoller Route durch zwei einsame Kare, wofür stabile Schneeverhältnisse erforderlich sind, erreicht man diesen wenig besuchten Gipfel.



AP	Von der Skistation Flachauwinkl auf der Straße 4,5 km parallel zur Autobahn nach Süden bis zum Parkplatz am Beginn des Marbachtals (1106 m).				
Schw	2   ZS	HR	NO, SW	D	7,4 km
AH	1106 m	HM	1240	Zeit	4 h

**Aufstieg** Vom Parkplatz wandert man entlang der Forststraße ins Marbachtal bis zur Hinteren Marbachalm (1244 m). Kurz danach verlässt man die Almstraße und folgt dem Sommerweg Nr. 730, der im rechtseitigen 30° steilen Hang ansteigend bis auf eine Verflachung oberhalb eines Felsriegels (1400 m) quert. Es folgt ein baumfreier Hang rechts eines Grabens, über den man bis zum Waldrand aufsteigt. Anschließend überquert man am Sommerweg beim Zaun den Graben nach links und erreicht die Ursprungalm (1531 m). Rechts der Alm in einem Bogen zuerst nach links, dann gerade hinauf zu einer Forststraße und auf dieser leicht ansteigend nach rechts bis zu einem Flachstück (1650 m). Durch eine schöne Mulde gelangt man etwas rechts haltend in einen flachen Sattel am Ostrücken des Liebesecks (1680 m). Von dort quert man nordseitig durch lichten Lärchenwald in das Kar, das ab 1800 m markant steiler wird. Rechts einer Felsinsel steigt man entlang eines licht bewaldeten Rückens und in der Mulde hinauf bis zu einer Verflachung auf der Gratrippe (1970 m). Über einen kurz 30–35° steilen Hang quert man in das weite Kar oberhalb des Ennsfelds. In zahlreichen Spitzkehren geht es nun über schmale, anhaltend 30–35° steile Mulden und Rücken hinauf zum ebenen Verbindungsgrücken zwischen Liebeseck und Bernkarkogel. Der bis 40° steile Ausstieg rechts einer Felspyramide ist meist überwehrt und kann heikel sein. Von der Scharte (2230 m) am waagrecht Grat wechselt man auf die Westseite und quert fast waagrecht durch den 30–35° Hang, um zuletzt immer flacher über den Südosthang auf den Gipfel zu steigen.

**Abfahrt** Entlang der Aufstiegsroute.





Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	Seite
<b>A</b>	<b>Kleinarl</b>	⚡	🏠	✈	🏠	--	🕒	<b>34</b>
A1	Gabel (Kitzstein)	2037 m	2 ZS-	N	1080	5,2 km	3 h	38
A2	Grindkogel	1823 m	1-2 WS	N, SO	850	5,0 km	2½ h	40
A3	Penkkopf	2011 m	1 L	NO	1000	4,2 km	3 h	41
A4	Gründegg	2168 m	2 ZS-	NO	1200	5,4 km	3½ h	42
A5	Zürnstein	1965 m	1-2 WS+	O	950	4,5 km	3 h	44
A6	Roßfeldeck	2165 m	1-2 WS	O, SO	1120	5,3 km	3½ h	45
A7	Moseregg	1960 m	1-2 WS-	W, N	950	4,7 km	3 h	47
A8	Seekopf	1986 m	2 ZS-	W, N	980	4,9 km	3 h	49
A9	Herrenköpfl	2012 m	1-2 WS	NO, O	920	4,7 km	2½ h	50
A10	Nebeleck	2158 m	2 ZS-	NO, N	1060	4,8 km	3 h	51
A11	Maierkogel über das Tappenkar	2169 m	3 S	N, S	1070	8,4 km	4 h	54
A12	Scheibenkogel über das Tappenkar	2251 m	3 S	N, SO	1150	8,9 km	4½ h	56
A13	Gurenstein über das Tappenkar	2219 m	3 S	N, S	1120	9,0 km	4½ h	57
A14	Kreuzeck über das Tappenkar	2204 m	3 S	N, O	1100	9,8 km	4½ h	58
A15	Glingspitze über das Tappenkar	2431 m	3 S	N	1350	11,4 km	5 h	59
A16	Schierneck über das Tappenkar	2366 m	3 S	N, O	1270	11,2 km	4½ h	60
A17	Weißgrubenkopf über das Tappenkar	2369 m	3 S	N, S	1270	9,5 km	4½ h	62
A18	Wildkarhöhe	2511 m	3-4 S	W, N	1410	8,6 km	4½ h	64
<b>B</b>	<b>Flachauwinkl</b>	⚡	🏠	✈	🏠	--	🕒	<b>66</b>
B1	Moseregg	1960 m	1 WS	O	920	5,6 km	2½ h	70
B2	Seekopf	1986 m	2 ZS-	O, N	950	5,7 km	2½ h	71
B3	Kraxenkogel	2436 m	2-3 WS	O	1400	7,5 km	4½ h	72
B4	Schilchegg	2040 m	1 L	O, NO	940	4,2 km	2½ h	73
B5	Benzegg	2076 m	2 WS	O, S	980	4,5 km	2½ h	75
B6	Bernkarkogel	2336 m	2 ZS	NO, SW	1240	7,4 km	4 h	76
B7	Liebeseck	2305 m	2 WS	O, S	1200	6,5 km	3½ h	78
B8	Schoberkogel	2229 m	2 ZS	O	1130	6,8 km	3½ h	79
B9	Faulkogel	2656 m	3-4 S+	O, NO	1550	7,4 km	5 h	80
B10	Graihorn	2221 m	2 ZS	O, NO	1050	6,3 km	3½ h	82
B11	Hochbirg (Gasthofkar)	2319 m	2-3 ZS	O, N, S	1150	6,3 km	4 h	84
B12	Windischkopf	2609 m	2 ZS	O, N	1430	7,9 km	4½ h	85
B13	Kleines Mosermandl	2538 m	2-3 ZS	O, N	1350	7,8 km	4½ h	86
B14	Hochbirg (Abendweide)	2319 m	3 S	N	1150	5,1 km	3½ h	87
B15	Rettenwand	2364 m	3 S	N	1200	4,9 km	3½ h	90
B16	Permuthwand	2479 m	3 S	N, W	1300	6,2 km	4 h	91
B17	Taferlnock	2375 m	2 WS+	N	1200	5,8 km	3½ h	92
B18	Kesselkopf über das Windsfeld	2252 m	2 ZS	N, NW	1070	5,5 km	3 h	94
B19	Höllkogel	2211 m	2-3 ZS	N, O	1120	5,5 km	3 h	96
B20	Kesselkopf von der Tauernalm	2252 m	2 WS+	N, NO	1070	6,2 km	3½ h	97
B21	Kleiner Pleißlingkeil	2417 m	2 WS+	N, W	1230	6,3 km	4 h	98
B22	Spirzinger	2066 m	1-2 WS+	SW, NW	870	3,5 km	2½ h	100
B23	Große Bärenstaffl	2115 m	2 ZS-	SW, W	930	4,6 km	3 h	102
B24	Steinfeldspitze	2344 m	2-3 ZS+	W, SO	1150	5,1 km	3½ h	103
B25	Windschaufl	2214 m	2-3 ZS+	SW, W	1030	3,5 km	3 h	104

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	Seite
<b>C</b>	<b>Altenmarkt – Zauchensee</b>	⚡	🏠	✈	🏠	--	🕒	<b>106</b>
C1	Lackenkogel	2051 m	2 WS	O, N	1120	4,7 km	3½ h	110
C2	Brandkopf	1753 m	1 WS-	W, N	850	3,4 km	2½ h	111
C3	Totenkarspitze	1974 m	2-3 ZS	O, NO	900	4,2 km	2½ h	112
C4	Vorderes Labeneck	1832 m	1 L+	W	750	4,0 km	2 h	114
C5	Hinteres Labeneck	1986 m	1-2 WS	N	900	4,4 km	2½ h	115
C6	Strimskogel	2139 m	1 WS	SW, S	800	2,5 km	2 h	116
C7	Tagweidegg	2135 m	1-2 WS	N, O	800	3,5 km	2½ h	118
C8	Gamskogel	2186 m	1 WS+	W, N	840	2,8 km	2½ h	120
C9	Schwarzkopf	2263 m	1-2 WS+	N, O	900	2,8 km	2½ h	121
C10	Steinfeldspitze	2344 m	4 SS	NO	800	2,9 km	2 h	123
C11	Große Bärenstaffl	2115 m	2 ZS-	N	780	3,8 km	2 h	124
C12	Kleine Bärenstaffl	2013 m	2 ZS-	N	680	3,7 km	2 h	126
C13	Leckriedel	1846 m	1 L+	W, S	500	3,5 km	1½ h	127

☒ Licht. Schatten. Gams. | Foto: Uta Philipp



## Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	Seite
<b>D Untertauern</b>								
D1	Vorderer Geißstein	2177 m	2 ZS	W	1200	3,6 km	3½ h	132
D2	Koners	2048 m	1-2 WS	W, SW	1030	4,8 km	3 h	133
D3	Steinkarlspitze	2156 m	2 WS+	W, S	900	6,0 km	3 h	135
D4	Seekareck	2217 m	2 WS+	W	950	3,8 km	2½ h	137
D5	Leckriedel	1846 m	1 L	O	570	2,6 km	1½ h	138
D6	Gr. Bärenstaffl von Norden	2125 m	2 ZS-	O, N	850	3,4 km	2½ h	139
D7	Kl. Bärenstaffl von Norden	2013 m	2 ZS-	O, N	750	3,2 km	2 h	140
D8	Gr. Bärenstaffl von Süden	2125 m	2 ZS-	O, SO	850	4,4 km	2½ h	140
D9	Kl. Bärenstaffl von Süden	2013 m	2 ZS-	O, S	750	4,2 km	2½ h	142
D10	Steinfeldspitze	2344 m	2-3 ZS+	S, O	1070	5,1 km	3 h	143
D11	Spazeck	2056 m	2 WS+	O, N	800	4,5 km	2½ h	144
D12	Spirzinger	2066 m	1-2 WS	SO	800	4,5 km	2½ h	146
D13	Scheibenkogel	1997 m	1 L	N	720	4,8 km	2½ h	148
D14	Hengst	2076 m	1 WS	N, W	800	5,3 km	2½ h	149
D15	Kl. Pleißlingkeil	2417 m	2 WS	N	1200	6,9 km	3½ h	150
D16	Kesselkopf	2252 m	2 WS+	N	1020	6,7 km	4 h	152
D17	Gr. Pleißlingkeil	2501 m	2-3 ZS+	N, NW	1320	6,6 km	4½ h	153
D18	Hintere Großwandspitze	2437 m	2 WS+	N, NW	1300	6,3 km	4½ h	155
<b>E Obertauern</b>								
E1	Vordere Großwandspitze, Westseite	2380 m	2 ZS	N, NW	880	3,7 km	2½ h	162
E2	Vordere Großwandspitze, Wildsee	2380 m	2 ZS	N, O	880	3,4 km	2½ h	164
E3	Glöcknerin	2433 m	2 WS+	N, O	930	3,9 km	2½ h	166
E4	Predigtstuhl	2367 m	2 WS	N	860	3,6 km	2½ h	168
E5	Gamsstizl	2340 m	2 WS	N	680	2,5 km	1¾ h	170
E6	Gamsleitenspitze	2359 m	1-2 WS+	N, O	630	2,3 km	1½ h	171
E7	Kleine Kesselspitze	2321 m	2 ZS-	O	700	2,0 km	1¾ h	173
E8	Große Kesselspitze von Schaidberg	2361 m	2 ZS-	N, O	730	2,2 km	1¾ h	174
E9	Große Kesselspitze über die Gastalm	2361 m	2 WS+	O, SO	950	3,3 km	2½ h	175
E10	Sichelwand	2068 m	1 L+	O	650	3,5 km	1½ h	176
E11	Seekareck	2217 m	1 L	S, O	560	2,5 km	1½ h	178
E12	Seekarschneid	2288 m	2 ZS	S, O	630	3,0 km	1¾ h	179
E13	Seekarspitze	2350 m	2 WS+	S, O	690	3,1 km	1¾ h	180
E14	Hundskogel	2239 m	1 L+	W, S, O	500	2,6 km	1½ h	181
E15	Lungauer Kalkspitze	2471 m	2 WS+	W, S, O	1550	7,3 km	5 h	183
E16	Steirische Kalkspitze	2459 m	2-3 ZS	W, S, O	1450	6,9 km	4½ h	185
E17	Plattenspitze	2294 m	1 WS	W, S	550	2,9 km	1½ h	186
E18	Gamskarlspitze	2411 m	2 WS	SW	800	3,1 km	2½ h	188
E19	Tauernhöhe	2328 m	2-3 ZS+	W	700	2,9 km	2 h	189
E20	Gollitschspitze	2247 m	1-2 WS	W, S	650	4,3 km	2½ h	190

## Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	Seite
<b>F Tweng – Mauterdorf</b>								
F1	Kleiner Lanschütz	2355 m	1-2 WS	NO, O	1190	4,1 km	3½ h	194
F2	Großer Lanschütz	2347 m	2 WS+	O, NO	1180	4,2 km	3½ h	196
F3	Kleines Gurpitscheck	2378 m	2 WS+	S, SW	1150	5,0 km	3½ h	197
F4	Schareck	2466 m	2 WS+	NO	1250	4,5 km	3½ h	199
F5	Lapernigspitze	2369 m	2 ZS	N, NW	1130	4,1 km	3½ h	200
F6	Vierteleck	2340 m	2 WS	N, NO	1100	4,9 km	3½ h	202
F7	Weißeneck	2564 m	2 WS+	N, NO	1330	6,2 km	4 h	204
F8	Grubachspitze	2430 m	2 ZS-	N, NO	1200	5,3 km	3½ h	206
F9	Lackenspitze	2459 m	2 ZS-	N, NO	1250	5,3 km	3½ h	206
F10	Roskogel	2151 m	2 ZS-	N, NO	910	5,1 km	3 h	208
F11	Schwarzeck	2636 m	2-3 WS	N, NO	1450	8,2 km	5 h	210
F12	Gödernerkarköpfe	2615 m	2-3 WS	N, NO	1380	10,7 km	5 h	214
<b>G Weißbriach</b>								
G1	Zechnerriegel	2115 m	1 L	O	630	3,7 km	1½ h	220
G2	Kleines Gurpitscheck	2378 m	2 WS	O, NO	1250	6,6 km	4 h	221
G3	Großes Gurpitscheck	2526 m	2 WS	O, NO	1370	9,7 km	5 h	223
G4	Lungauer Kalkspitze über die Stockeralm	2471 m	2 WS	S, SW	1320	10,2 km	5 h	225
G5	Lungauer Kalkspitze aus dem Nachtal	2471 m	2 WS	O, NO	1320	11,5 km	5 h	226
G6	Mentenkarlspitze	2341 m	2 ZS	O, NO	1200	8,5 km	4½ h	228
G7	Engelkarlspitze	2518 m	3-4 SS-	S	1370	8,1 km	5 h	229
G8	Vetterscharte	2437 m	2 WS	S	1300	9,5 km	5 h	230
G9	Zinkwand	2442 m	2 ZS-	W, S	1300	9,3 km	5 h	231
G10	Zechnerkarlspitze	2452 m	2 WS	S, O	1100	6,8 km	3½ h	233
G11	Gensgitsch	2279 m	1-2 WS	S	950	3,8 km	2½ h	235
G12	Gumma	2316 m	1-2 WS	O, S	1120	4,2 km	3 h	237
G13	Golzhöhe	2580 m	2 WS	S	1160	3,9 km	3 h	239
G14	Mühlbachtörl	2478 m	2 WS	S	950	5,2 km	3 h	242
G15	Preber	2740 m	2 WS	S	1220	4,2 km	3½ h	247
G16	Gstoder	2140 m	1-2 WS	NW	920	5,2 km	2½ h	248
<b>H Karneralm</b>								
H1	Hühnerleitennock	2182 m	1 WS-	O	630	2,3 km	1½ h	252
H2	Mühlhauserhöhe	2216 m	1 WS	NO, O	660	3,6 km	1½ h	253
H3	Predigtstuhl	2097 m	1 L	N, W	340	1,6 km	1 h	254
H4	Kleiner Königstuhl	2254 m	1 L	S, W	360	2,2 km	1 h	256
H5	Bärennock	2234 m	1 L	W	340	2,3 km	1 h	257
H6	Schilchernock	2270 m	1 L	N	380	2,4 km	1 h	258
H7	Klöinglock	2170 m	1 L	NO	280	2,2 km	¾ h	259



# Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	Seite
<b>I</b>	<b>Schönfeld</b>	⚡	🏠	🌟	⚡	—	🕒	<b>260</b>
I1	Klölingnock über die Jochalmalm	2180 m	1 L	W	530	2,0 km	1½ h	262
I2	Klölingnock über die Neumayeralm	2180 m	1 L	W	470	1,5 km	1¼ h	263
I3	Zechnerhöhe	2188 m	1 WS	O	480	2,0 km	1¼ h	264
I4	Mattehanhöhe	2086 m	1 L	SO	360	1,4 km	1 h	265
I5	Klölingnock über die Klölingscharte	2180 m	1 L	SW	440	2,0 km	1¼ h	266
I6	Schilchernock	2270 m	1 L	SW	530	2,0 km	1½ h	267
I7	Ochsennigel	2282 m	1 L	SW	540	2,0 km	1½ h	268
I8	Rosaninhöhe	2280 m	1 L+	W	550	3,5 km	1¾ h	269
I9	Mühlbacher Nock	2273 m	1 WS	W	530	4,4 km	2 h	270
I10	Königstuhl	2336 m	1 WS-	NO; W	600	4,9 km	2 h	272
I11	Sauereggnock	2240 m	1 WS+	O, N	510	2,6 km	1½ h	273

<b>J</b>	<b>Bundschuh</b>	⚡	🏠	🌟	⚡	—	🕒	<b>274</b>
J1	Teuerlnock	2145 m	1 L	O	830	7,1 km	2½ h	276
J2	Schwarzwand	2214 m	1 L	N, NO	875	4,6 km	2½ h	277
J3	Gaipahöhe	2192 m	1 L+	NO, NW	850	6,8 km	2½ h	279
J4	Zechnerhöhe	2188 m	1 L+	NO, NW	850	7,1 km	2½ h	280
J5	Mühlhauserhöhe	2216 m	1 L	W	650	2,7 km	1½ h	281

<b>K</b>	<b>Katschberg</b>	⚡	🏠	🌟	⚡	—	🕒	<b>282</b>
K1	Tschaneck	2024 m	1 L	O, N	580	2,7 km	1½ h	286
K2	Absprung vom Katschbergpass	2288 m	1-2 L	O, N	1070	4,6 km	3 h	288
K3	Kareck	2481 m	2 WS+	NO, W, O	1100	4,6 km	3¼ h	289
K4	Harrerspitze	2434 m	2 WS	N, NO	1330	5,4 km	4 h	290
K5	Oblitzen	2658 m	2-3 WS+	NO, N	1500	7,4 km	4½ h	292
K6	Silbereck	2810 m	3 S+	NO, N, S	1670	6,4 km	4½ h	294
K7	Eisenkopf	2802 m	2-3 ZS	NO, N	1660	6,0 km	4½ h	296
K8	Frischinghöhe über die Stickerhütte	2466 m	2 WS	N	1120	9,9 km	4½ h	297
K9	Frauenock über die Stickerhütte	2678 m	2-3 ZS	N	1340	11,3 km	5 h	298
K10	Marchkareck über die Stickerhütte	2661 m	2-3 WS	N	1330	13,4 km	5½ h	299



# Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	Seite
<b>L</b>	<b>Zederhaus</b>	⚡	🏠	🌟	⚡	—	🕒	<b>300</b>
L1	Grandnhasen	2204 m	1-2 WS	N, NO	1070	5,0 km	3 h	304
L2	Brettereck	2406 m	2 ZS-	N, NW	1220	4,8 km	3½ h	306
L3	Dolzenberg	2390 m	2 ZS-	N, NW	1200	4,1 km	3½ h	308
L4	Balonspitze	2485 m	2 ZS-	NO, N	1300	4,6 km	3½ h	309
L5	Grießenspitze	2504 m	2 ZS	O, NO	1320	4,3 km	3½ h	311
L6	Silberplatten	2482 m	2 WS	N	1200	5,5 km	3½ h	312
L7	Röthspitze	2413 m	2 WS	O, NO	1140	5,2 km	3½ h	313
L8	Barleiten spitze	2431 m	2 WS	N, NO	1150	5,5 km	3½ h	315
L9	Seeköpf	2230 m	1-2 L+	O, SO	950	4,7 km	3 h	316
L10	Gröbnitzen	2128 m	1-2 WS	NO, O	840	3,1 km	2½ h	317
L11	Göderner karköpfe	2615 m	2 ZS	SO	1400	6,9 km	4 h	318
L12	Hahnschädel	2005 m	1-2 WS	SW	790	3,8 km	2 h	320
L13	Hagleitenspitze	1952 m	1-2 WS	SW	730	3,9 km	2 h	321

<b>M</b>	<b>Wald – Riedingtal</b>	⚡	🏠	🌟	⚡	—	🕒	<b>322</b>
M1	Labspitze	2223 m	1-2 WS	W	900	4,9 km	3 h	326
M2	Große Guglspitze	2638 m	2 ZS	N, W	1300	6,2 km	4 h	329
M3	Gebreinspitze	2167 m	1-2 WS	W, S	850	4,7 km	3 h	331
M4	Aignerhöhe	2104 m	1 L	NW	780	4,2 km	2½ h	333
M5	Stampferwand	2342 m	2 ZS	NW, S	1000	5,2 km	3 h	334
M6	Taferlnock	2375 m	2 ZS	W, O, NO	1050	5,2 km	3 h	335
M7	Rettenwand	2364 m	2 WS+	S, N	1050	5,6 km	3½ h	337
M8	Schliererspitz	2402 m	2 ZS-	S, O	1100	6,3 km	3½ h	340
M9	Kleines Mosermandl	2538 m	2 ZS	S, O, N	1200	6,9 km	3½ h	341
M10	Schöpfung – Wurmfeld	2153 m	1 L+	NO	1330	4,9 km	2½ h	343
M11	Seeköpf	2230 m	1-2 WS	N	900	3,6 km	2½ h	345
M12	Felskarspitze	2506 m	2 WS+	N, NO	1200	4,9 km	3½ h	347
M13	Weißbeck	2711 m	3 S-	N, S	1400	5,8 km	4 h	348
M14	Mosermandl	2680 m	3 ZS	S, O	1350	7,1 km	4½ h	351
M15	Windischkopf	2609 m	2 WS+	S, O	1280	10,7 km	4½ h	354
M16	Rothorn	2522 m	3 ZS	S, O	1350	10,0 km	4½ h	356
M17	Stierkarkopf	2366 m	2-3 ZS	S, O	1050	8,7 km	4 h	357
M18	Schierock	2366 m	2 WS+	NO	1050	9,2 km	4½ h	358
M19	Großer Reicheschkogel	2413 m	2 WS-	NW	1100	10,8 km	4½ h	359
M20	Sommerleitenskopf	2457 m	2 WS	NW, N	1130	11,4 km	5 h	362
M21	Jägerspitze	2508 m	2 WS	N	1200	11,3 km	5 h	363
M22	Nebelkareck	2535 m	2-3 ZS-	N, O	1200	12,2 km	5 h	364
M23	Clingspitze	2433 m	2 WS+	O, NO	1100	11,4 km	5 h	365

☑️ Aufstieg zur Gr. Guglspitze- beziehungsweise zur Zwillingwand im Bereich des Ecksattels | Foto: Peter Bruckbauer