

# Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	3
	Übersichtskarte	6
	Touristische Hinweise	8
	Symbole	9
	Die Top-Touren im Gesäuse	11
	GPS-Tracks	12
	Bergwandern mit Auto, Bus und Bahn	14
	Nationalparkregion Gesäuse und Umgebung	16
	Die Ennstaler Alpen – Berggruppen und Gebiete	18
	<b>Haller Mauern und Bosruckstock</b>	
	<b>1</b> 4.00 Std. Dr.-Vogelgesang-Klamm und Bosruckhütte, 1043 m	24
	<b>2</b> 6.00 Std. Rundtour am Großen Pyhrgas, 2244 m	26
	<b>TOP 3</b> 7.00 Std. Grenznah über den Bosruck, 1992 m	28
	<b>4</b> 3.30 Std. Arlingsattel, 1425 m, und Wildfrauenhöhle, 1650 m	30
	<b>5</b> 5.00 Std. Rundtour über Hollingalm und Ardingalm	32
	<b>6</b> 4.00 Std. Von der Ardingalmhütte, 1037 m, rund um das Karleck	34
	<b>7</b> 7.30 Std. Aus der Mühlau, 749 m, auf den Scheiblingstein, 2197 m	36
	<b>8</b> 4.15 Std. Mühlauer Wasserfall, 870 m	38
	<b>9</b> 2.15 Std. Rundtour am Dörfelstein, 1075 m	41
	<b>10</b> 2 Tage Natterriegel, 2065 m, und Bärenkarmauer, 2172 m	43
	<b>TOP 11</b> 6.30 Std. Über den Grabnerstein, 1847 m	46
	<b>Naturpark Steirische Eisenwurzten</b>	
	<b>12</b> 6.15 Std. Großes Maierock, 1764 m	48
	<b>13</b> 5.00 Std. Spitzenbachklamm und Sauboden, 1143 m	50
	<b>14</b> 4.30 Std. Teufelskirche und Burg Gallenstein	52
	<b>Buchsteingruppe</b>	
	<b>15</b> 8.00 Std. Ennstalerhütte, 1544 m, und Tamischbachturm, 2035 m	54
	<b>TOP 16</b> 2 Tage Ennstalerhütte, 1544 m, und Tieflimauer, 1820 m	56
	<b>17</b> 2 Tage St. Gallener Spitze, 2144 m, und Großer Buchstein, 2224 m	59
	<b>Gesäuse- und Ennstalwege</b>	
	<b>18</b> 3.00 Std. Rauchboden und Gesäuse-Stausee	62
	<b>19</b> 4.00 Std. Enns-Promenaden	64
	<b>20</b> 3.00 Std. Stift Admont und Schloss Röthelstein	66
	<b>21</b> 3.30 Std. Wallfahrtskirche Frauenberg, 770 m	68
	<b>22</b> 2.30 Std. Um das Pürgschachen-Moor	70

## Reichensteingruppe und westliche Eisenerzer Alpen

<b>23</b>	3.30 Std.	Veitelgraben und Kaiserau	72
<b>TOP 24</b>	4.00 Std.	Hahnstein, 1697 m, und Jägersteig	74
<b>25</b>	5.15 Std.	Riffel, 2106 m, Kreuzkogel, 2011 m, Scheiblegger-Hochalm	76
<b>26</b>	4.00 Std.	Kalbling, 2196 m, und Sparafeld, 2247 m	80
<b>27</b>	3.45 Std.	Lahngangkogel, 1778 m, und Wagenbänkalm, 1560 m	82
<b>28</b>	2.15 Std.	Zur Goferhütte, 978 m	84
<b>TOP 29</b>	5.30 Std.	Über das Dürrenschöberl, 1737 m	86
<b>30</b>	6.30 Std.	Mödlinger Hütte, 1523 m, und Johnsbacher Höhenweg	89
<b>31</b>	7.00 Std.	Über Hinkareck, 1932 m, und Lahnerleitenspitze, 2027 m	92

## Hochtorgruppe

<b>32</b>	2.45 Std.	Wilder John, Sagenweg und Johnsbacher Bibelweg	96
<b>33</b>	3.00 Std.	Sonnseitenweg, Schattseitenweg, Odelsteinhöhle	98
<b>34</b>	4.00 Std.	Haindlkarhütte, 1121 m, und Gsengscharte, 1219 m	100
<b>35</b>	4.00 Std.	Haindlkarhütte, 1121 m, Peterpfad und Heßhütte, 1699 m	102
<b>36</b>	6.15 Std.	Wasserfallweg und Planspitze, 2117 m	104
<b>37</b>	4.30 Std.	Hochtor, 2369 m, und Planspitze, 2117 m	106
<b>TOP 38</b>	8.15 Std.	Aus dem Schneeloch über das Hochtor, 2369 m	110

## Zinödl-Lugauer-Gruppe

<b>TOP 39</b>	3.00 Std.	Panoramaweg am Hochzinödl, 2191 m	112
<b>40</b>	6.30 Std.	Gsuchmauer, 2116 m, und Stadelfeldschneid, 2092 m	114
<b>41</b>	8.30 Std.	Sulzkaralm, 1453 m, und Hochzinödl, 2191 m	117
<b>42</b>	4.00 Std.	Neuburgalm, 1409 m, und G'spitzter Stein, 1556 m	120
<b>TOP 43</b>	7.30 Std.	Lugauer-Überschreitung, 2217 m	123

## Von Hütte zu Hütte

<b>44</b>	9 Tage	Gesäusehütten-Rundwanderweg	126
-----------	--------	-----------------------------	-----

## Mittlere und östliche Eisenerzer Alpen

<b>TOP 45</b>	6.30 Std.	Zeiritzkampel, 2125 m	136
<b>46</b>	7.00 Std.	Kaiserschild, 2084 m, und Hochkogel, 2105 m	138
<b>47</b>	6.30 Std.	Wildfeld, 2043 m, und Stadelstein, 2070 m	140
<b>TOP 48</b>	5.45 Std.	Vom Präbichl auf den Eisenerzer Reichenstein, 2165 m	142
<b>49</b>	9.30 Std.	Grete-Kllinger-Steig und Eisenerzer Reichenstein, 2165 m	145
<b>50</b>	8.00 Std.	Reiting mit Göbeck, 2214 m	148

## Von Reichenstein zu Reichenstein

<b>51</b>	2 Tage	Der Eisenerzer-Alpen-Kammweg	151
-----------	--------	------------------------------	-----

		Stichwortverzeichnis	156
--	--	----------------------	-----