

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Symbole	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	12
Wichtige Telefonnummern und Adressen	17

Zur Region	18
------------	----

Zeller See und Umgebung

1	3.00 h	Zeller-See-Rundwanderung	24
2	3.00 h	Schmittental	26
3	2.00 h	Nikolaus-Gassner-Promenade	28
TOP 4	6.30 h	Höhenpromenade Sonnkogel – Schmittenhöhe	30
5	7.30 h	Talwanderung Kaprun	32
6	7.00 h	Unterhalb des Breiterkopfs, 1872 m	35
7	4.15 h	Rundwanderung Erlhofplatte	38
TOP 8	6.15 h	Thumersbacher Kammweg	40
9	4.30 h	Schwalbenwand, 2011 m	43
10	3.30 h	Maishofener Höhenweg	46
11	3.15 h	Stablberg, 1062 m	48

Leogang

12	6.10 h	Sonnkogel, 1727 m, und Kuhfeldhörndl, 1942 m	50
-----------	--------	--	----

Am Eingang des Glemmtales

13	7.15 h	Sausteigen, 1912 m	52
14	5.00 h	Weikersbacher Kopf, 1539 m	54
15	6.00 h	Weikersbacher Köpfl, 1618 m	56
16	3.20 h	Hecherhütte, 1250 m	58

Rund um Saalbach

17	3.45 h	Sonnseitpromenade	60
18	4.15 h	Reiterkogel, 1818 m	62
19	4.00 h	Spielberghaus, 1311 m	64
20	7.00 h	Spielberghorn, 2044 m	66
21	5.00 h	Bürglkopf, 1730 m, und Bernkogel, 1740 m	68
22	5.30 h	Limbergalm, 1715 m	70

Im Talschluss des Glemmtales

23	6.00 h	Schusterkogel, 2208 m	72
24	5.40 h	Mittagskogel, 2094 m	75

25	6.30 h	Bochumer Hütte (Kelchalm-Berghaus), 1432 m	78
TOP 26	6.15 h	Teufelssprung, Gamshag und Tristkogel	80
27	4.45 h	Staffkogel, 2115 m	82
28	5.20 h	Spieleckkogel, 1998 m, und Sonnspitze, 2062 m	84
29	5.50 h	Hochalmspitze, Reichkendlkopf und Spieleckkogel	86
30	6.00 h	Saalbachkogel, 2092 m	88
31	6.00 h	Zwölferkogel, 1984 m, und Hohe Penhab, 2112 m	90
32	7.45 h	Panoramaweg Schwarzachengraben	92

Höhenwege um das Glemmtal

TOP 33	4.40 h	Saalachtaler Höhenweg Ost	96
TOP 34	7.30 h	Saalachtaler Höhenweg West	100
TOP 35	7.30 h	Pinzgauer Spaziergang	103

An der nördlichen Talseite der Salzach

36	4.50 h	Pinzgauer Hütte, 1704 m	106
37	6.50 h	Piesendorfer Hochsonnberg	108
38	5.30 h	Sonnbergalm, 1842 m	111
TOP 39	2.15 h	Keltendorf Uttendorf am Steinerbichl	114
40	4.30 h	Hochsonnbergalm, 1841 m	116
41	5.00 h	Manlitzkogel, 2247 m	118
42	3.00 h	Rinnkogel, 2147 m, und Rescheskogel, 2182 m	120
TOP 43	3.20 h	Gaißstein, 2363 m	122

Südliche Seitentäler der Salzach

TOP 44	5.45 h	Breitkopf, Schafelkopf und Stolzkopf	124
45	4.40 h	Alexander-Enzinger-Weg	126
TOP 46	7.30 h	Gleiwitzer Hütte, 2174 m	130
TOP 47	7.50 h	Imbachhorn, 2470 m	132
48	5.00 h	Rudolfshütte, 2311 m	134
49	4.00 h	Medelzkopf, 2761 m, und Kalser Tauernkogel, 2683 m	136
TOP 50	4.20 h	Gletscherlehrpfade Ödenwinkel- und Sonnblückees	138

Stichwortverzeichnis	140
----------------------	-----