

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	17
Gebietsüberblick	20
Touristische Hinweise	23
Sehenswürdigkeiten	28

Traisen- und Gölsental

1	4.00 h	Seelackenberg, 348 m	38
2	4.00 h	Kreisbacher Runde	41
3	2.45 h	Steinwandleiten, 734 m	44
4	3.00 h	Kukubauerwiese, 782 m	46
5	3.15 h	Hainfelder Kirchenberg, 924 m	48
6	5.30 h	Unterberg, 1342 m, von Norden	50
7	5.15 h	Schwarzwaldeck, Ebenwaldhöhe und Kleinzeller Hinteralm	53
TOP 8	4.30 h	Hochstaff, 1305 m, und Reisalpe, 1399 m	56
9	2.15 h	Staffspitze (St. Veiter Staff), 786 m	58
10	3.30 h	Lilienfelder Parapluieberg, Elisenhöhe und Habernreit	60
11	3.30 h	Muckenkogel, 1248 m, und Kloster-Hinteralpe, 1311 m	62
12	2 Tage	Vom Muckenkogel, 1248 m, zur Reisalpe, 1399 m	66

Laaben und Böhmeikirchen

TOP 13	7.00 h	Schöpfung-Göhlberg-Runde	70
14	2.45 h	Hegerberg, 655 m	74

Triestingtal

15	2.30 h	Araburg, 799 m	77
16	4.15 h	Hocheck, 1037 m	80
17	6.30 h	Vom Hocheck zur Araburg	82
18	4.45 h	Über das Waxeneck	86
19	5.00 h	Um den Steinwandgraben	90
TOP 20	1.45 h	Steinwandklamm, Rudolf-Decker-Steig, Türkenloch	94
21	3.15 h	Almesbrunnberg, 1079 m	96
TOP 22	3.45 h	Gaisstein, 974 m	98

Piestingtal

23	2.30 h	Myrafälle, Hausstein und Kreuthsattel	100
24	5.00 h	Kieneck, 1107 m	102
TOP 25	4.15 h	Unterberg, 1342 m, von Osten	105

26	3.00 h	Mariahilfberg, Residenzberg-Runde	108
27	3.45 h	Um Schober und Öhler	110
28	3.15 h	Großer Neukogel, 1053 m	112
29	2.45 h	Großer Kitzberg	114
30	5.00 h	Mandling-Überschreitung	117

Hohe Wand

31	2.45 h	Hirnflitzstein, 611 m, und Herrgottschnitzerhaus, 826 m	120
TOP 32	2.00 h	Hohe Wand: Hanselsteig	122
33	2.00 h	Hohe Wand: Frauenluckensteig	124
34	2.45 h	Hohe Wand: Völlerinsteig und Straßenbahnerweg	126
35	3.15 h	Hohe Wand: Plateau-Rundwanderung	128
36	2.30 h	Hohe Wand: Springlessteig und Grafenbergweg	131
TOP 37	2.45 h	Hohe Wand: Das Gelände, 1023 m	134
38	3.00 h	Große und Kleine Klause	136

Dürre Wand, Öhler und Schober

39	3.45 h	Dürre Wand, 1154 m	138
TOP 40	4.00 h	Schober-Öhler-Überschreitung (West-Ost)	141

Fischauer und Grünbacher Berge

TOP 41	3.00 h	Teufelsmühlstein, 464 m, und Steinerner Stadl, 485 m	144
42	4.30 h	Größenberg, 605 m	146
43	3.15 h	Johannesbachklamm, Dürrenberg-Runde	148
44	3.00 h	Flatzer Wand und Gösing, 898 m	151
45	4.30 h	Von Puchberg nach Gutenmann	154

Oberes Schwarzatal

TOP 46	4.30 h	Obersberg, 1467 m	157
47	4.00 h	Handlesberg, 1370 m	160
48	2.45 h	Wasserstein (Nordgipfel), 962 m	162
49	3.15 h	Jochart, 1266 m	164
50	3.15 h	Unterberg, 1342 m, von Westen	166

Stichwortverzeichnis	168
----------------------	-----