

Hiking experience in **3** Dimensions.

Piesendorf • Niedernsill

BERGE VOLLER SCHÄTZE
MOUNTAINS FULL OF TREASURES

WANDER GUIDE HIKING GUIDE

HOHE TAUERN
DIE NATIONALPARK-REGION



Deine Sehnsuchtsorte.
Deine Wanderdörfer.
Your paradise. Your hiking villages.





Piesendorf • Niedernsill

BERGE VOLLER SCHÄTZE

MOUNTAINS FULL OF TREASURES

FÜR ERLEBNISWANDERER

Dieser Wander Guide wird dich erfreuen. Jedes einzelne Tourblatt ist perforiert, trenne deine ausgewählte Tour einfach heraus. Mit einem Gewicht von weniger als 5 Gramm wird es deine Performance nicht belasten.

FOR HIKING ENTHUSIASTS

This Hiking Guide will delight you. Each individual tour sheet is perforated, simply separate your selected tour. With a weight of less than 5 grams, it will not affect your performance.

INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Informationen

Themenwege

Leichte Wanderungen

Bergtouren - Kitzbüheler Alpen

Bergtouren - Hohe Tauern

Anspruchsvolle Touren

Weitere Touren

Hütten & Jausenstationen

Magnesium

I TABLE OF CONTENTS

General Information	04-09	
Theme trails	11-26	
Easy hikes	27-44	
Tours - Kitzbüheler Alps	45-80	
Tours - Hohe Tauern	81-98	
Demanding tours	99-104	
Further tours	105-110	
Mountain Huts	112-114	
Magnesium	115	

VERHALTEN IN DEN BERGEN

Empfehlungen für ein genussvolles Bergwandererlebnis

1. SORGFÄLTIGE PLANUNG

- Informiere dich anhand von Wanderkarten, Führerliteraturen, Internet und bei einheimischen Alpinisten über die aktuellen Verhältnisse der geplanten Tour. Prüfe vor jeder Tour die **Bergerfahrung und körperliche Eignung** aller Teilnehmer. Beachte, dass Bergwandern oft **Trittsicherheit und Schwindelfreiheit** verlangt. Verfolge die **aktuelle Wetterlage** und Prognose. Ist ein **Gewitter** angekündigt, wähle die Tour so, dass am frühen Nachmittag eine Schutzhütte auf der Route liegt oder dass du bereits wieder im Tal bist.

2. VOLLSTÄNDIGE AUSRÜSTUNG

► 1. Dimension

leichter Wanderschuh, entsprechende Kleidung, Trinkflasche, Energieriegel

► 2. Dimension

knöchelhoher Wanderschuh, entsprechende Kleidung, Getränk, Proviant, Rucksack, Regenschutz, Mobiltelefon

► 3. Dimension

knöchelhoher Bergschuh mit guter Profilsohle, Getränke, Proviant, Rucksack, warme und winddichte Kleidung, Regenschutz, Rettungsfolie, Verbandszeug, Mobiltelefon

3. RICHTIGES GEHEN

- Mache es wie die erfahrenen Bergführer: Starte die Bergtour mit gemächlichen, gleichmäßigen Schritten. Ganz wichtig ist zwischendurch immer etwas zu trinken. Plane eine Rast ein, esse eine Kleinigkeit - aber raste nicht zu oft.

4. AUF MARKIERTEN WEGEN BLEIBEN

- Im **weglosen Gelände** steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Steile Alt-schneefelder werden häufig unterschätzt und sind sehr gefährlich!

5. RESPEKT FÜR NATUR UND UMWELT

- **Zum Schutz der Bergnatur:** Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Tagesrandzeiten meiden, Pflanzen unberührt lassen, Schutzgebiete respektieren, Hinweisschilder beachten und Rücksicht auf andere Freizeitsportler nehmen.

BEHAVIOUR IN THE MOUNTAINS

Recommendations for a safe hiking in the mountains

1. CAREFUL PLANNING

- Use hiking maps, guide books, Internet and local alpinists to inform yourself about the current conditions of the planned tour. Before each tour **check the mountain experience and physical fitness** of all participants, also children. Mountain hiking often requires **surefootedness and a head of heights**. Follow the **weather conditions** and pay attention to the current forecasts. If a **thunderstorm** is forecast, choose the tour so that there is a shelter on the route in the early afternoon or that you already will be back in the valley.

2. BE FULLY EQUIPPED

- **1st Dimension**

light hiking shoe, appropriate clothes, drinks, energy bar

- **2nd Dimension**

ankle-high hiking boot, appropriate clothes, drink & snacks, backpack, rain protection, mobile phone

- **3rd Dimension**

ankle-high mountain boot with a good profiled sole, drinks & snacks, backpack, warm and windproof clothes, rain protection, bandaging material, mobile phone

3. CORRECT WALKING

- Do as the experienced mountain guides do: start the mountain tour with leisurely, steady steps. It is very important to always drink something in between. Plan a rest, eat a snack - but don't rest too often.

4. STAY ON MARKED PATHS

- The risk of losing your bearings, falling rocks, and falling increases in **pathless terrain**. Avoid shortcuts and return to the last known trail section once you have strayed from the path. Steep **old snow fields** are often underestimated and very dangerous!

5. RESPECT FOR NATURE AND THE ENVIRONMENT

- The following help to protect the mountain environment: Do not leave any rubbish behind, avoid noise, stay on the paths, do not disturb wild or grazing animals, avoid dawn and dusk, leave plants alone, respect protected areas, observe information signs and take consideration for other people.

ACHTUNG WEIDEVIEH | ATTENTION CATTLE

Beachte folgende Regeln

Österreichs Landwirte leisten einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung unserer Almlandschaft. Wir bitten dich als Besucher um eine respektvolle Anpassung an diese wunderschöne Landschaft.

- Kontakt zum Weidevieh vermeiden, **Tiere nicht füttern, sicherer Abstand halten!**
- Ruhig verhalten, **Weidevieh nicht erschrecken!**
- Mutterkühe beschützen ihre Kälber. **Begegnung von Mutterkühen und Hunden vermeiden!**
- Hunde immer unter Kontrolle halten und an der kurzen Leine führen. Ist ein Angriff durch ein Weidetier abzusehen: **Sofort ableinen!**
- **Wanderwege auf Almen und Weiden nicht verlassen!**
- Wenn Weidevieh den Weg versperrt, mit möglichst **großem Abstand umgehen!**
- Bei Herannahen von Weidevieh: **Ruhig bleiben, nicht den Rücken zukehren, den Tieren ausweichen!**
- Schon bei ersten Anzeichen von Unruhe der Tiere **Weidefläche zügig verlassen!**
- **Zäune sind zu beachten!** Falls es ein Tor gibt, dieses nutzen, danach wieder gut schließen und Weide zügig queren!
- **Begegne den hier arbeitenden Menschen, der Natur und den Tieren mit Respekt!**

Observe the following rules

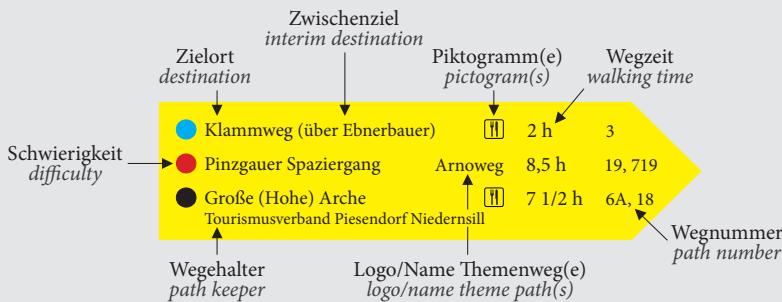
Austria's farmers make an important contribution to preserving our alpine countryside. As a visitor you can show you appreciation for the countryside by behaving appropriately and with respect.

- Avoid contact with grazing animals. **Do not feed the animals, maintain a safe distance at all times!**
- Try not to be loud. **Do not startle cattle!**
- Mother cows protect their calves. **Avoid cows with calves, especially if you have a dog with you!**
- Always keep dogs under control and on a short leash. If it becomes clear that a cow is going to attack: **Let your dog off the lead immediately!**
- **Do not stray from the path!**
- If cattle block your path **give them the widest berth you can!**
- If a cow approaches you: **Stay calm, don't turn your back on the animal and give it a wide berth!**
- At the first sign of the animals seeming unsettled, **remain calm and leave the area quickly!**
- **Respect fences!** If there is a gate, please use it and close it afterwards, then cross the meadow swiftly!
- **Treat the people who work here, the countryside and the animals with respect!**

ORIENTIERUNG | ORIENTATION

Leitsystem Wanderwege

Die einheitliche Beschilderung und Wegmarkierung in Salzburgs Bergen erleichtern Naturliebhabern die richtige Wegfindung. Auch die landesweite Klassifizierung von Wanderwegen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden hilft dabei die persönlich passende Route einzuschlagen.



Gehzeit - Zeitangaben

Die Zeitangaben sind nur Durchschnittswerte und inklusive einer Rast berechnet.

Faustformel zur Berechnung der Gehzeit:

- 300 Höhenmeter im Aufstieg
- 500 Höhenmeter im Abstieg
- 4 Kilometer Horizontalentfernung

Die tatsächliche Gehzeit einer Strecke lässt sich errechnen, indem von den für Horizontal- und Vertikalentfernung errechneten Zeiten der kleinere Wert halbiert und zum größeren addiert wird.

Beispiel (900 hm | 8 km Entfernung):

Höhenunterschied: $900 \text{ m} / 300 \text{ m} = 3 \text{ h}$

Entfernung: $8 \text{ km} / 4 \text{ km} = 2 \text{ h}$

Ansatz: $2 \text{ h} \times 0,5 = 1 + 3 \text{ h} = 4 \text{ h}$

Ergebnis: $\text{Gehzeit} = 4 \text{ Stunden}$

Guidance system hiking trails

Thanks to a standardized signposting system for trail markers, you will easily find the right way in and around the mountains of Salzburg. Furthermore, the classification of trails in different levels of difficulty helps to choose the suitable hiking route.

Walking time

The time limits are only average values and includes a break.

Rule for calculation the walking times:

- 300 metres in ascent
- 500 metres in descent
- 4 kilometres horizontal distance

The actual walking time of a distance can be calculated by halving the smaller value of the times calculated for horizontal and vertical distance and adding it to the larger one.

Example (900 m | 8 km distance):

Altitude difference: $900 \text{ m} / 300 \text{ m} = 3 \text{ hrs}$.

Distance: $8 \text{ km} / 4 \text{ km} = 2 \text{ hrs}$.

Approach: $2 \text{ h} \times 0,5 = 1 + 3 \text{ h} = 4 \text{ h}$

Result: walking time = 4 hrs.

SCHWIERIGKEITSGRADE | LEVELS OF DIFFICULTY

1. Dimension



Leicht bis 1.300 m

- leichte, breite und nicht ausgesetzte markierte Wege mit geringer Steigung
- **Für wen?** Einsteiger und Spaziergeher
- **Anforderung:** Sportschuhe, Witterung angepasste Kleidung/Schuhe

Easy up to 1,300 m

- broad and almost level walking trails on the valley floor, close to settlements, leading through wooded areas
- **Suitable for:** walkers, no alpine experience
- **Demands:** light hiking shoes, weather appropriate clothes

2. Dimension



Mittel bis 2.300 m

- überwiegend schmal
- oft steil angelegt und teilweise ausgesetzt
- **Für wen?** Trittsichere und geübte Bergwanderer
- **Anforderungen:** gute körperliche Verfassung, Berg erfahrung, Bergausrüstung, gute Wetterverhältnisse

Medium up to 2,300 m

- often narrow and steep and feature some exposed places (danger of falling) - have secured sections
- **Suitable for:** surefooted, experienced mountain hikers
- **Demands:** good physical condition, experience in the mountains is necessary, mountain equipment, good weather conditions

3. Dimension



Schwer bis 3.000 m ...

- schwierig, großteils schmal, steil und sehr ausgesetzt
- längere versicherte Ab schnitte od. Kletterpassagen
- **Für wen?** Schwindelfreie, trittsichere, alpin erfahrene Bergsteiger
- **Anforderung:** sehr gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung, Bergausrüstung, alpine Sicherungsmittel, gute Wetterverhältnisse

Difficult up to 3,000 m ...

- difficult, mostly narrow and steep, very exposed (risk of falling)
- have longer secured sections or climbing passages
- **Suitable for:** surefooted mountaineers with alpine experience and a good head for heights
- **Demands:** excellent physical condition, extensive mountain experience, assess and avoid alpine dangers, climbing or glacier equipment, good weather conditions

DEINE NAVI-TOOLS | YOUR NAVIGATION

Tour App - Piesendorf Niedernsill erleben



Dein TOP-Begleiter in Piesendorf Niedernsill.

- In Sekundenschnelle kannst du Touren und Informationen abrufen!

Your TOP companion in Piesendorf Niedernsill.

- *In seconds you can get tours and information!*

Jetzt **kostenlos** erhältlich im Apple & Google Play Store!

Download now for free on the Apple & Google Play Store.



- Mehr als 100 Touren

More than 100 tours

- Wanderkarte

Hiking map

- Offline Speicherung

Offline storing

- Hüttenführer

Huts guide

- GPS-Ortung

GPS tracking



WANDERKARTE

Unsere Wanderkarte im Maßstab 1:25.000 sorgt für eine perfekte Orientierung zwischen den Kitzbüheler Alpen und Hohen Tauern.



WANDERINFOPOINT

Ist der Ausgangspunkt aller Touren mit Wanderkarte und Infopulten - du findest diese jeweils im Dorfzentrum von Piesendorf und Niedernsill.



WANDERINFOPULTE

Für eine perfekte Orientierung sorgen auf relevanten Wegkreuzungen die Wanderinfopulte mit Kartenausschnitt, Standortkennzeichnung und GPS Daten.



TAUERNLIEGEN

Auf besonders schönen „Logenplätzen“ laden die ergonomisch perfekt geformten Tauernliegen zum Relaxen ein: zwei Einzelleiegen mit Armlehnen und Ablagen.



WANDERNADEL

Wir haben sie wieder zum Leben erweckt: Die Wiederauferstehung der guten alten Wandernadel in besonderen Editionen: Almrausch, Enzian & Edelweiß.

HIKING MAP

Our hiking map in a scale of 1:25.000 ensures for a perfect orientation between the Kitzbühel Alps and Hohe Tauern.

HIKING INFO POINT

The hiking info points in the village centers of Piesendorf and Niedernsill with hiking maps and TOP hiking routes are the starting points for your hikes.

HIKING INFO DESKS

Our hiking info desks with a screenshot of map section, position marking and GPS coordinates ensure for a perfect orientation at relevant crossroads.

TAUERN LOUNGER

At especially beautiful „log places“ invites you our unique „Tauern lounger“ for relaxing: two single lounger with armrest and ergonomic perfectly formed.

HIKING PIN

We have arouse it back to life: The resurrection of the good old hiking pin in the particulary popular editions: Alpine Rose, Gentian and Edelweiss.

LEGENDE | LEGEND

  Wegnummer mit farblichem Schwierigkeitsgrad
Trail number with coloured level of difficulty

 Richtung
Direction

 Start

 Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops

 Aussichtsreich
Scenic

 Gipfeltour
Summit tour

 Familiengerecht
Family friendly

 Faunistische Highlights
Faunistic highlights

 Botanische Highlights
Botanical highlights

 Rundtour
Round trip

 Tourismusinformation
Tourist information

 Tauernliege
Tauern lounge

 Gipfel
Summit

 Parkplatz
Parking lot

 Niedernsiller Naturbadesee
Niedernsill natural bathing lake

 Hinkelsteinbad
Hinkelstein bath

 Bergsee
Mountain lake

 Kinderspielplatz
Children's playground

 Bergbahn
Cableway

 Kulturelle Sehenswürdigkeiten
Cultural sights

IM NOTFALL | IN EMERGENCY

 Alpiner Notruf
Mountain rescue

 140



THEMENWEGE

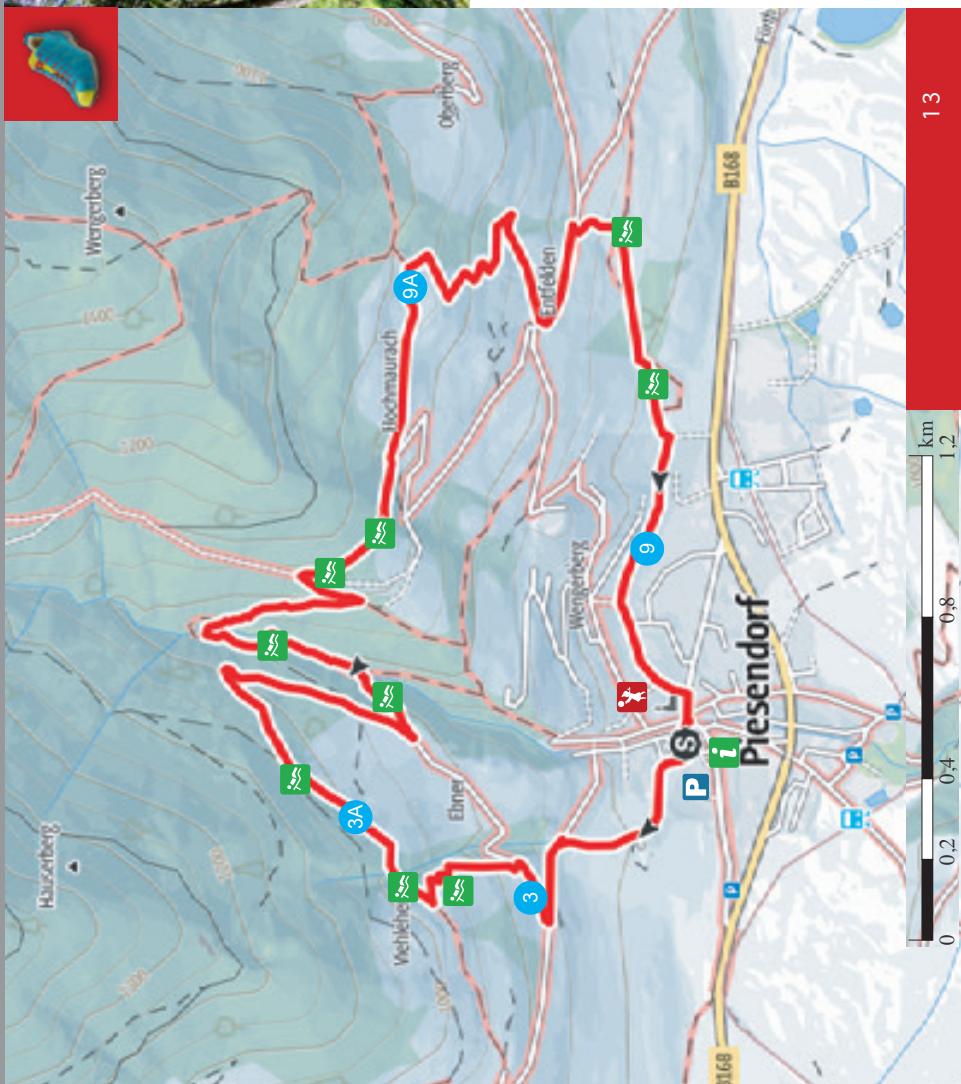
THEME TRAILS

THEMEN WEGE

THEME TRAILS

Panoramaweg	13
Naglköpflweg zum Kraftplatz	15
Spielend Wandern	17
Luziarunde	19
Kunstweg	21
Naglköpflweg zum Kraftplatz von Walchen	23
Spielend Wandern	25

Panoramaweg



Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★

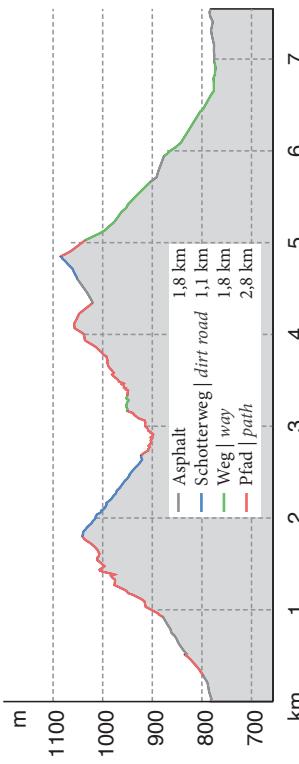
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops
N



Panoramaweg

Vom Wanderinfo point rechts in die Feuerwehrstraße einbiegen, bei der nächsten Weggabelung links weiter in die Windbachgasse und am Ende der Straße auf den Wiesenweg wechseln. Diesem in Richtung Hauserberg folgen. An der Straße links halten und weiter geht es bis zur nächsten Weggabelung. Nun rechts auf Wanderweg 3 wechseln und entlang dem bis kurz vor dem Bauernhof Ebner wandern. Von hier geht es links weiter bis Großstein und danach führen die Wanderwege 3A sowie 9A bis Hochmaurach. Nach ca. 300 m rechts Richtung Entfelden abbiegen, ein kurzes Stück der Straße wenden, nochmals rechts auf den Kulturlandschaftsweg, Weg Nr. 9 wechseln und diesem retour zum Ausgangspunkt folgen.

From the hiking info point turn right into Feuerwehrstraße, at the next fork in the road continue left into the Windbachgasse. At the end of the street, change to the meadow path and hike across it in the direction of Hauserberg. Follow the road for a short distance, turn right onto trail no. 3 and continue towards the Ebner farm. Shortly before the farm, continue left to Großstein. Then take hiking trail no. 3A and 9A to Hochmaurach. After approx. 300 m turn right in the direction of Entfelden and walk along the road for a short distance. Now turn right again and hike along the Kulturlandschaftsweg, path no. 9 back to the starting point.



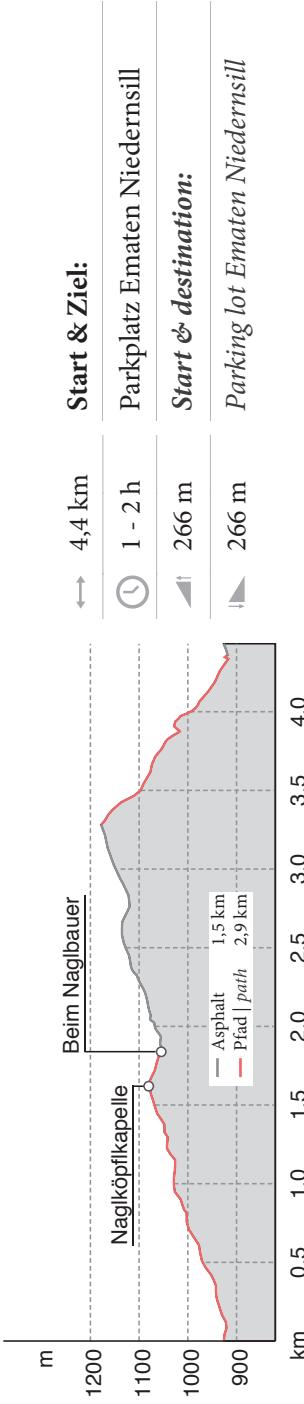
Naglköpfweg zum Kraftplatz



Naglköpfweg zum Kraftplatz

Vom Startpunkt dem Wanderweg Nr. 6 bis zum Naglköpf folgen. Nun führt die Wanderung an der Naglköpfkapelle und Jausenstation Beim Naglbauer vorbei. Weiter geht es am Weg Nr. 19, entlang der Straße in Richtung Röderlehen. In der Rechtskurve links auf Weg Nr. 5 abbiegen und diesem über Gitschen retour zum Ausgangspunkt folgen.

From the starting point follow path no. 6 to Naglköpf. Now hike past the Naglköpfkapelle (chapel) and snack station Beim Naglbauer. From there walk along the road, path no. 19 uphill towards Röderlehen. At the right-hand curve turn left onto path no. 5 and follow it via Gitschen back to the start of the tour.



Waldfreund als Begleiter

Ein Ast wird lebendig

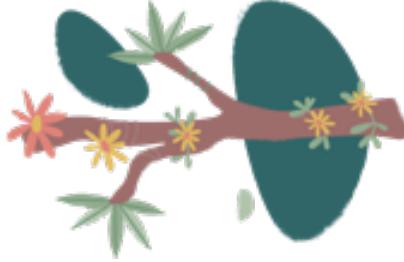
Eine Wanderung durch die Wiesen und Wälder ist ein tolles Abenteuer! Manchmal wünscht man sich einen Freund mit dem man die wagemutigen Erlebnisse teilen kann. Mit ein wenig Fantasie bastelst du dir während der Wanderung einen eigenen Begleiter aus einem Ast mit Charakter.

A branch comes alive

A hike through the meadows and forests is a great adventure! Sometimes you wish you had a friend with whom you could share the daring experiences. With a little imagination, you can make your own companion during the hike from a branch with character.

Spieldend wandern

In der Natur. Mit der Natur.



Spielregeln:

1. Suche eine handliche Astgabel,
 - die auf dem Boden zu finden ist
2. Die einzelnen Astenden
 - auf eine gute Länge kürzen
3. Ritze Kerben zur Verschönerung
 - hinein oder binde Gräser um den Ast
4. Gib deinem Waldfreund
 - einen fantasievollen Namen

Playing rules:

1. Look on the ground
 - for a handy branch fork.

2. Cut the ends of the branch
 - to a good length

3. Scratch notches or tie grasses
 - around the branch to beautify it.

4. Give your forest friend
 - an fanciful name



www.spieldend-wandern.at

Die Steinraupe

Sammeln und Legen von Tieren

Materialien, wie Blätter, Steine, Blüten und Äste sammeln, kombinieren und zusammen legen. Das Team oder jeder für sich erweckt sein einzigartiges Fantasiertier zum Leben.

Collecting and laying of animals

Collect, combine and put together materials such as leaves, stones, flowers and branches. The team or everyone for himself arouse their unique fantasy animal to life.

- 
- Playing rules:**
- 1.** Motiv überlegen,
 - seid kreativ :-)
 - 2.** Naturmaterialien sammeln,
 - alles was man am Boden finden kann
 - 3.** Körper damit bauen,
 - baut ein Tier nach
 - 4.** Augen und Beine dazulegen,
 - für die Vollendung



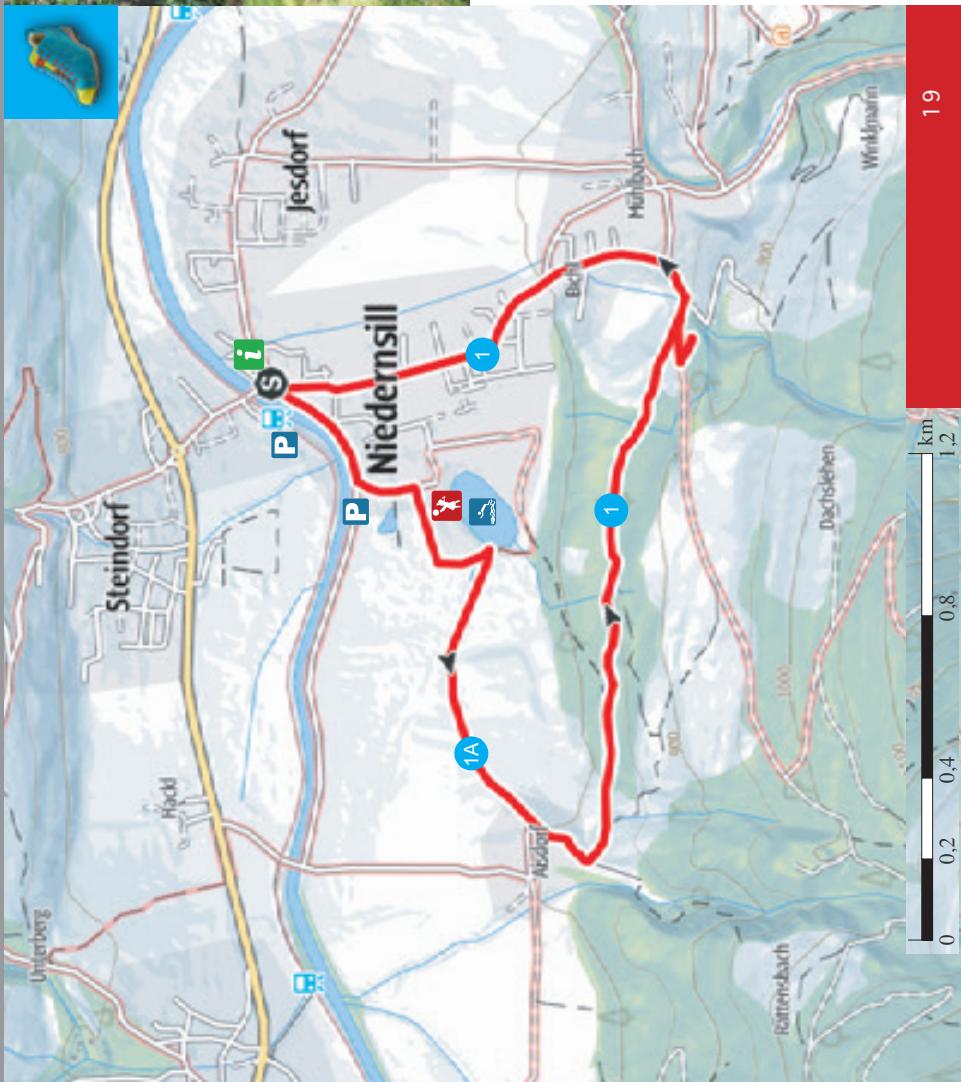
WANDERDÖRFER

www.spielend-wandern.at

Spieldend wandern

In der Natur. Mit der Natur.

Luziarunde



Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops

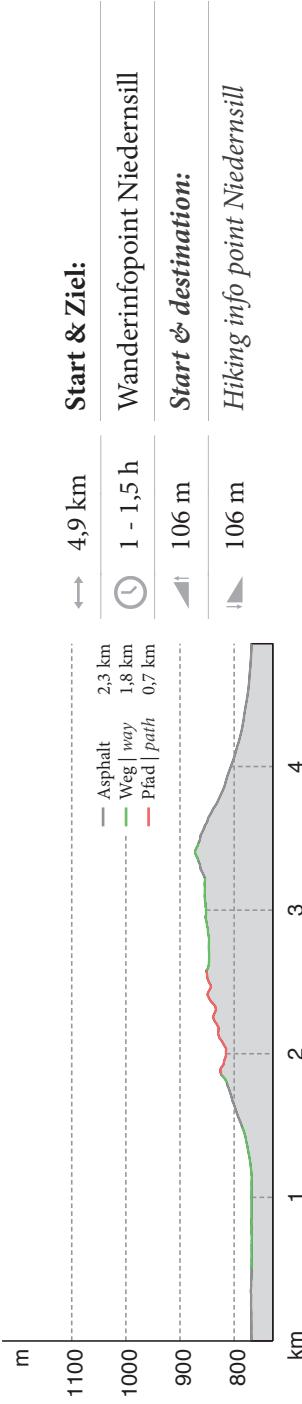


19

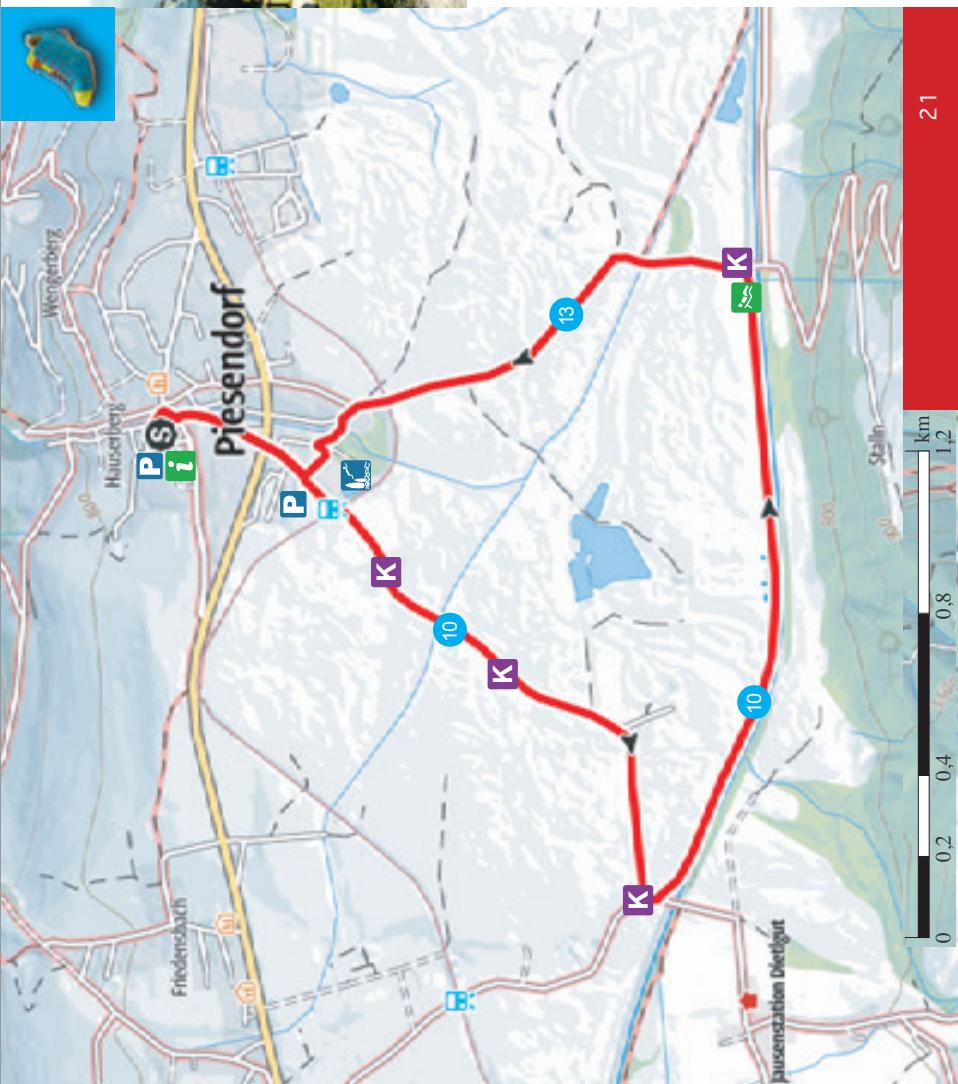
Luziarunde

Vom Wanderinfo point der Salzachstraße bis zum Badesee Parkplatz folgen und links weiter Richtung Badesee. Kurz vor dem Badeseegelände rechts abbiegen und entlang am Wanderweg 1A, vorbei am Luzia-Biotop bis Aisendorf spazieren. Ein kleines Stück der Straße bergwärts folgen, links halten und über Wanderweg Nr. 1 bis zum Liebesbrunnen wandern. Schließlich führen die Zillerstraße und Dorfstraße wieder retour zum Ausgangspunkt.

Starting from the hiking info point you walk along the Salzachstraße to the parking lot of the bathing lake. Turn left and continue in the direction of the bathing lake. Shortly before it, turn right and follow hiking path 1A past the Luzia biotope to Aisendorf. Walk uphill along the road, keep left and hike along path no. 1 to the Liebesbrunnen. From there, the roads Zillerstraße and Dorfstraße leads back to the starting point.



Kunstweg



Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★

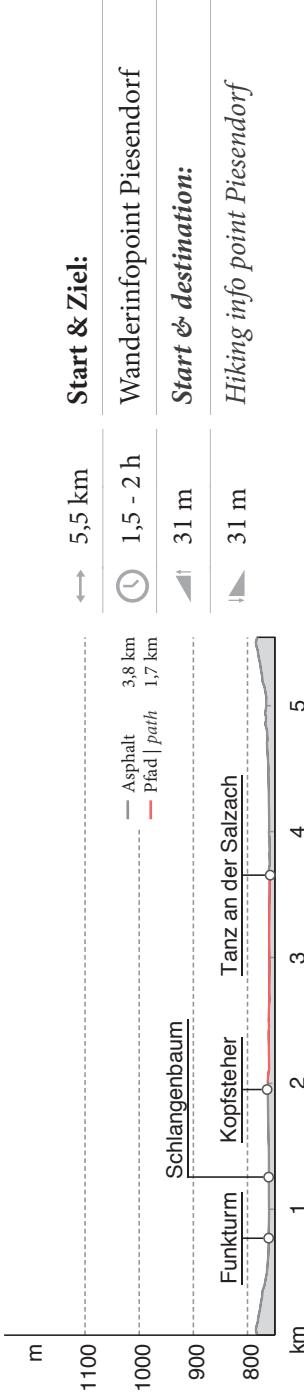
Richtung
Direction ↗
Start ⚡
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops 🍷



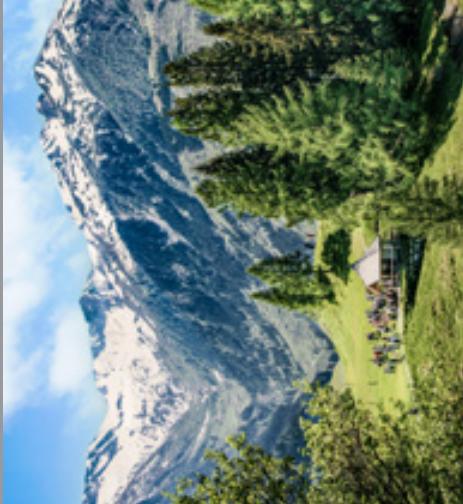
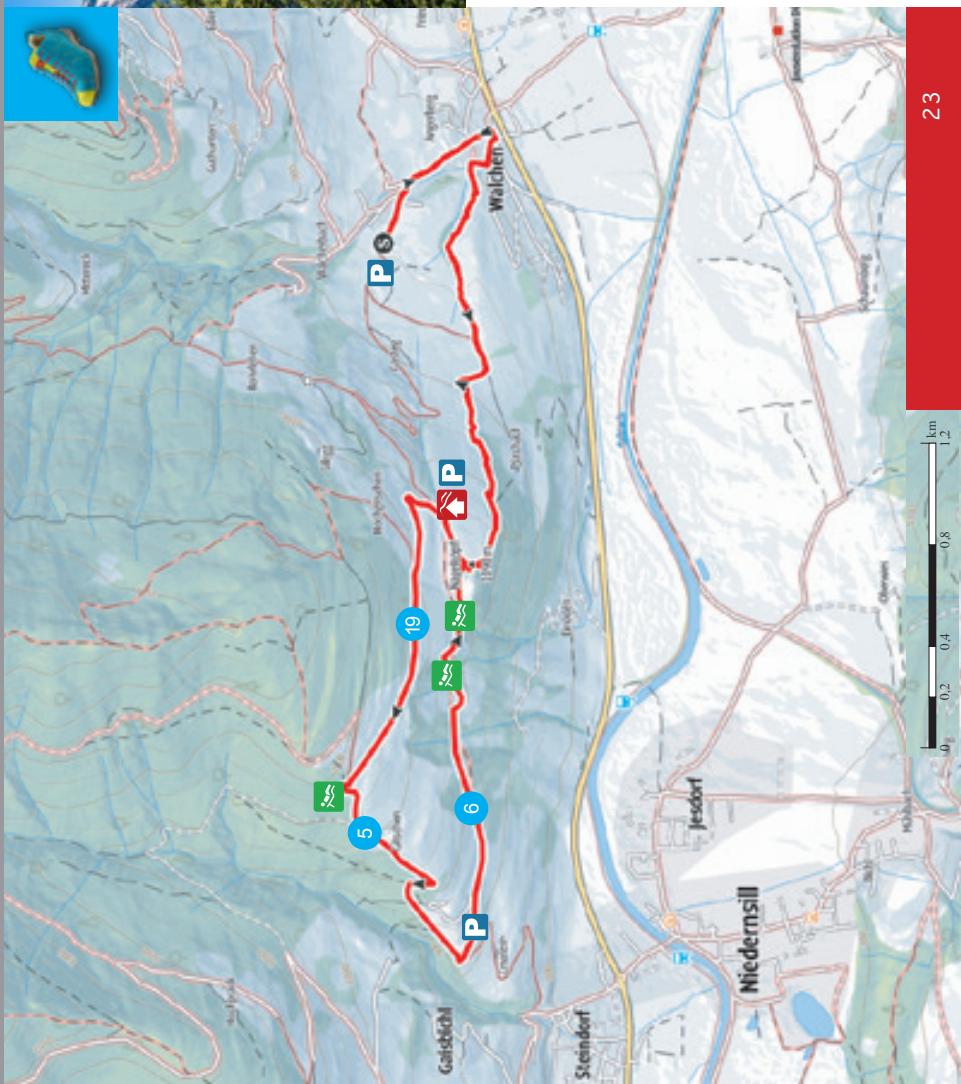
Kunstweg

Vom Wanderinfo point der Straße bis zur Dorfbrücke folgen, vor der Brücke rechts abbiegen und entlang der Schwimmbadstraße und dem Weg Nr. 10 in Richtung Hummersdorf. Kurz vor der Salzachbrücke links abbiegen und am Weg Nr. 10 weiter bis zur Krinnerbrücke. Hier wieder links abbiegen und nun geht es am Weg Nr. 13 zurück zum Ausgangspunkt.

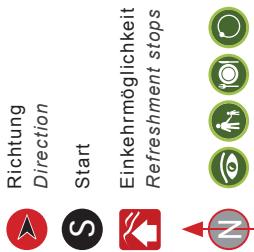
From the hiking info point follow the road to the village bridge and turn right before it. Now follow the Schwimmbadstraße and path no. 10 in the direction of Hummersdorf. Just before the bridge of the Salzach river turn left and continue along path no. 10 to the Krinner bridge. Turn left here and return along path no. 13 to the starting point of the tour.



Naglköpflweg zum Kraftplatz von Walchen



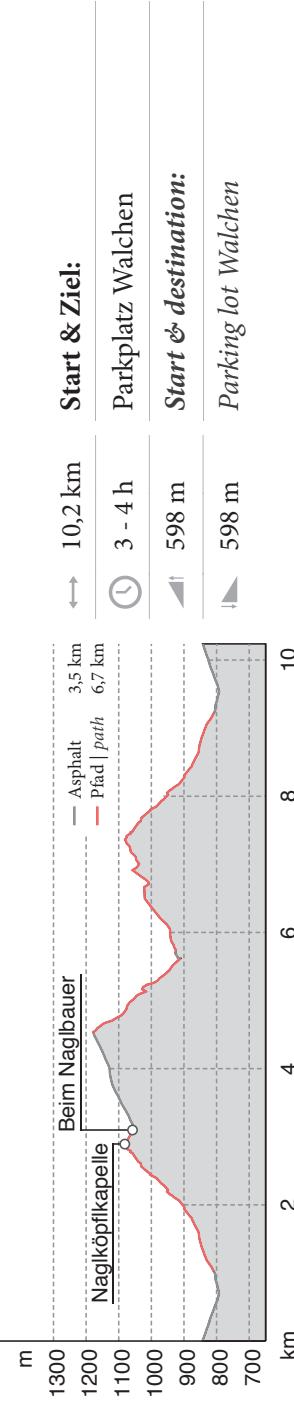
Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★
Stamina ★★★★



Naglköpfweg zum Kraftplatz von Walchen

Vom Parkplatz der Schilifstraße talwärts bis zur Kirche folgen und rechts in die Alte Landesstraße einbiegen. Gleich nachmals rechts weiter in den Bachweg und bei der nächsten Wegabteilung links weiter in die Kehlbachgasse. Nun dem Kulturlandschaftsweg auf das Naglköpfli folgen. An der Naglköpfkapelle und Jausenstation Beim Naglbauer vorbei und entlang der Straße, Weg Nr. 19 Richtung Röderlehen spazieren. In der Rechtskurve links auf Wanderweg 5 abbiegen und entlang dem geht es bergab bis Ematen. An der Straße links abbiegen und danach führt der Naglköpfweg Nr. 6 sowie der Kulturlandschaftsweg wieder retour zum Start.

From the car park follow the Schilifstraße downhill to the church, turn right into the Alte Landesstraße and immediately right again into Bachweg. At the fork in the road turn left into Kehlbachgasse and from here follow the Kulturlandschaftsweg trail uphill to Naglköpfli. Pass the Naglköpfli Chapel and snack station Beim Naglbauer and continue along the road, hiking path no. 19 in the direction of Röderlehen. At the right-hand bend, turn left onto path no. 5 and follow it downhill to Ematen. At the road turn left and take the Naglköpfweg, path no. 6 and the Kulturlandschaftsweg trail back to the starting point.



Hahn & Henne

Ratespiel aus Omas Zeiten

Suche entlang des Wanderweges immer wieder Gräser und schiebe deren Blüte nach oben, sodass ein kleines „Büscherl“ entsteht. Ist es kompakt und steht kein Teil weiter heraus als die anderen, dann ist es eine „Henne“. Ein „Hahn“ mit Schwanz ist es, wenn es jedoch struppig und fedrig ist und ein Teil höher heraussteht.

Guessing game from granny's time

Keep searching for grasses along the hiking trail and push their flowers upwards to create a small „bush“. If it is compact and no part sticks out more than the others, then it is a „hen“. It is a „cock“ with a tail, however, if it is shaggy and feathery and one part sticks out higher than the others.

Spielregeln:

- Blühendes Gras aussuchen**
1. und mit 2 Fingern unter der Blüte halten
- „Hahn oder Henne?“** den Spielpartner fragen, dieser spricht die Vermutung aus
2. „Cock or hen?“ ask the game partner, he or she will voice the guess
- Grasblüte zusammenschieben**
3. Push the grass flower together
und mit der Antwort vergleichen
- Büscherl mit Schweif = Hahn**
4. A small bush with tail = cock
Büscherl ohne Schweif = Henne
A small bush without tail = hen

Spieldend wandern

In der Natur. Mit der Natur.



Playing rules:

1. Choose flowering grass

- and hold it under the flower with 2 fingers

2. „Cock or hen?“ ask the game partner,

- he or she will voice the guess

3. Push the grass flower together

- and compare with the answer

4. A small bush with tail = cock

- A small bush without tail = hen



www.spieldend-wandern.at

Blätterschlange

Fantasia boas & Holzwürmer legen

Naturmaterialien von einer Sorte sammeln und daraus kunstvolle Fanta-sie-Schlangen, Holzwürmer oder Stein-schleichen bauen und sie mit Kopf uns Schwanz zum Leben erwecken.

Fantasy boas & woodworms

Gather natural materials of one kind and use them to build fantasy snakes, woodworms or stone lizards and revive them back to life with head and tail.

Spieldend wandern

In der Natur. Mit der Natur.



Playing rules:

1. Choose a place

1. and explore the nature

2. Gather many different

2. leaves and grasses

3. Lay a snake or worm

3. from leaves and grasses

4. Lay with great attention to detail,

4. so that the animal comes alive



WANDERDÖRFER



www.spieldend-wandern.at



LEICHTE WANDERUNGEN

EASY HIKES





Piesendorf Niedernsill

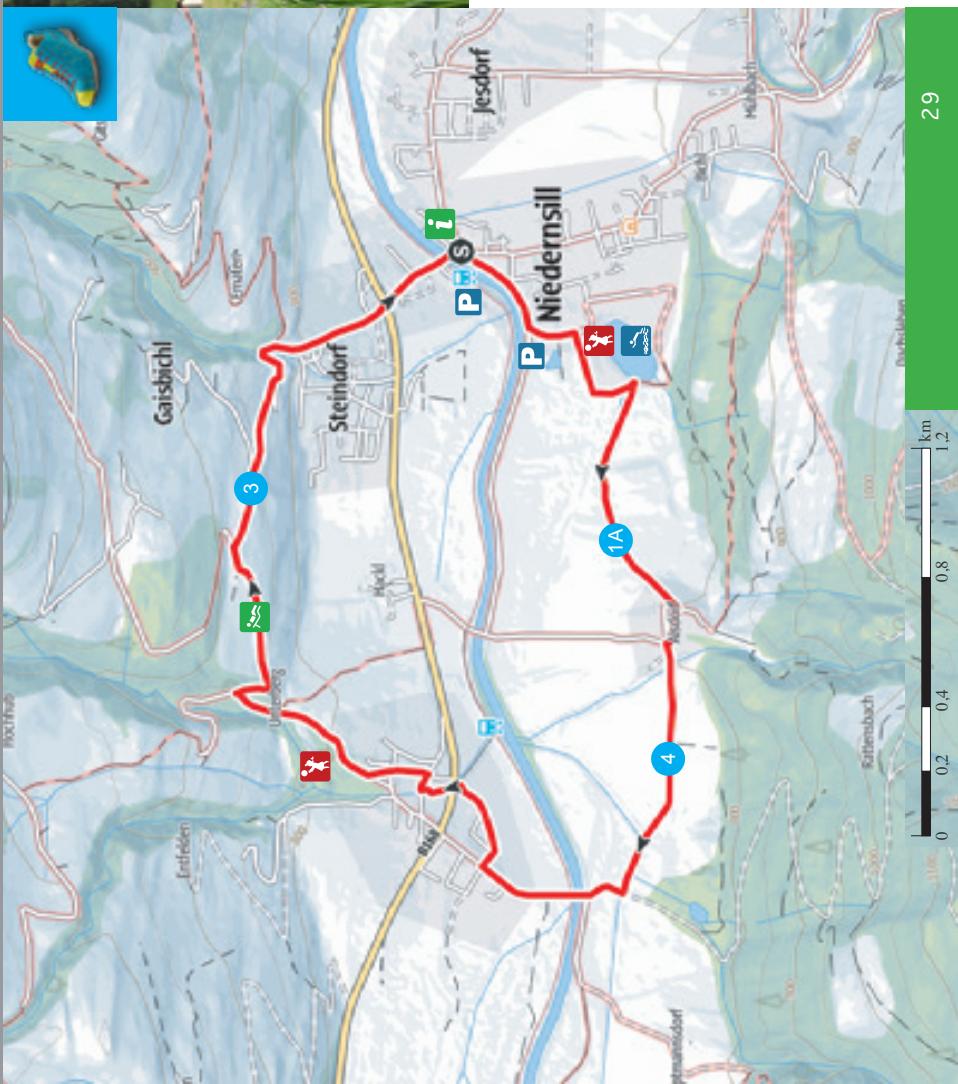
BERGE VOLLER SCHÄTZE
MOUNTAINS FULL OF TREASURES

LEICHTE WANDERUNGEN

EASY HIKES

Niedernsill - Lengdorf - Gaisbichl - Steindorf	29
Klammweg über Ebnerbauer	31
Spielend Wandern	33
Friedensbachreith	35
Kulturlandschaftsweg	37
Spielend Wandern	39
Schoberalm	41
Niedernsill - Rattensbach - Lengdorf - Niedernsill	43

Niedernsill - Lengdorf - Gaisbichl - Steindorf



Erlebnis
Experience ★★★★ ★
Landschaft
Landscape ★★★★ ★
Technik
Technique ★★★★ ★
Kondition
Stamina ★★★★ ★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops

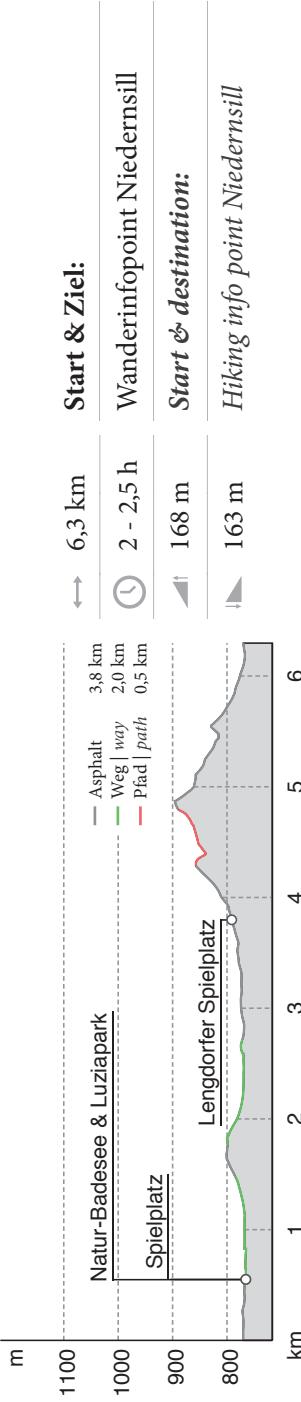


29

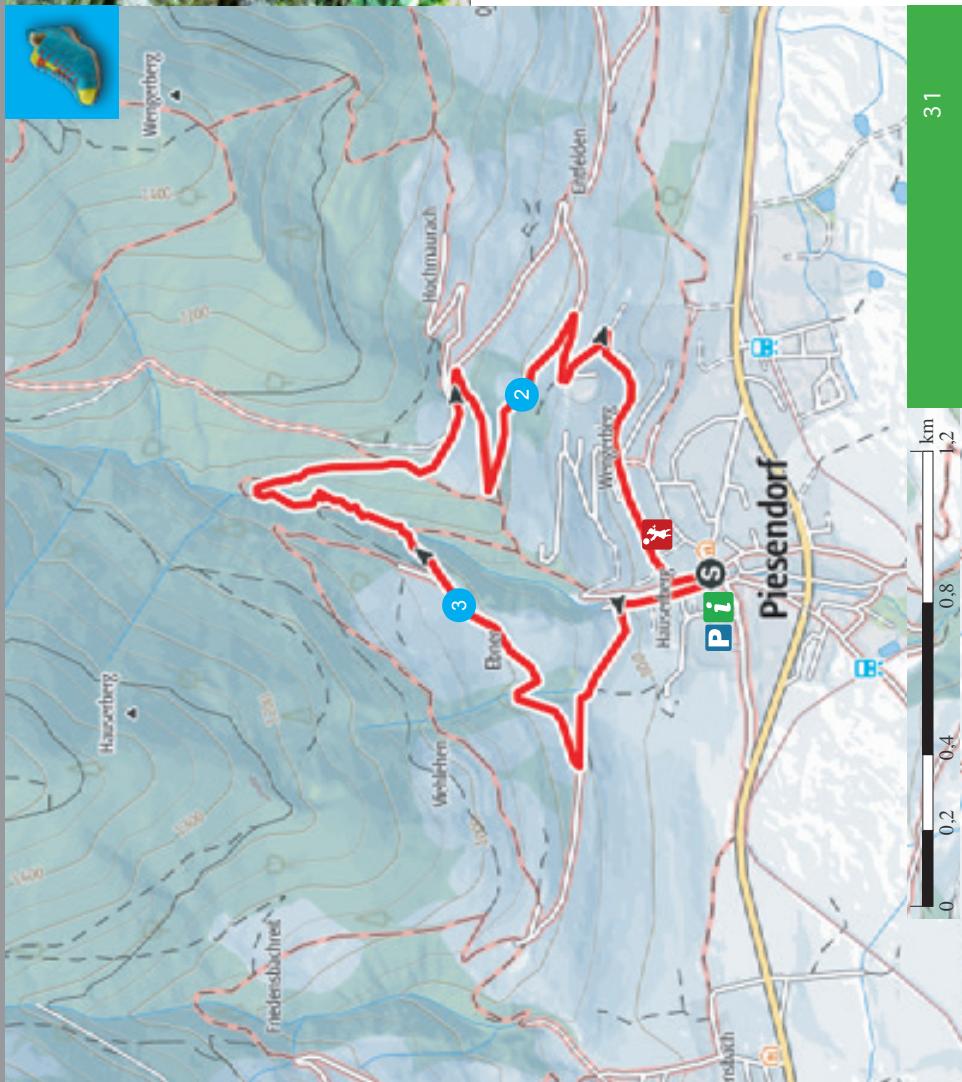
Niedernsill - Lengdorf - Gaisbichl - Steinendorf

Vom Wanderinfopoint der Salzachstraße bis kurz vor dem Badeseegelände folgen, rechts abbiegen und am Wanderweg 1A bis Aisdorf wandern. Von hier geht es am Weg Nr. 4 Richtung Hauptmannsdorf und am Tauernradweg weiter nach Lengdorf. Bei der Weggabelung rechts in die Straße Am Radweg einbiegen und anschließend dem Weg durch die Unterführung in den Lengbachweg folgen. Dann geht es entlang der Straße in Richtung Hacklberg. Nach Unterberg rechts auf den Wanderweg Krenmoosweg wechseln. Schließlich führt die Wanderung über Gaisbichl und Steinendorfer Straße, Wanderweg Nr. 3 wieder retour zum Ausgangspunkt.

From the hiking info point follow the Salzachstraße until shortly before the bathing lake, turn right and follow hiking trail 1A to Aisdorf. From here, take trail no. 4 towards Hauptmannsdorf and continue along the Tauern Cycle Path to Lengdorf. At the fork in the road turn right into the street Am Radweg, then walk left through the underpass into Lengbachweg. Now follow the road in the direction of Hacklberg. After Unterberg, turn right onto the Krenmoosweg hiking trail. Finally, the hike leads via Gaisbichl and Steinendorfer Straße, hiking trail no. 3 back to the start.



Klammweg über Ebnerbauer



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

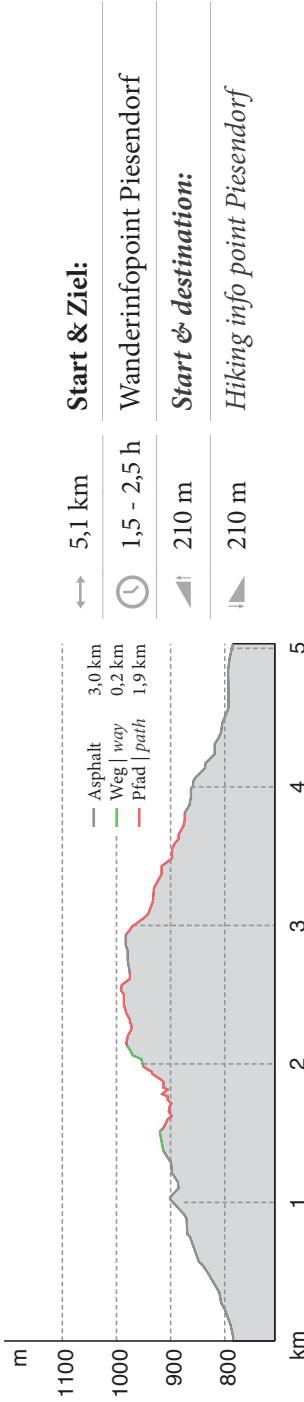
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Klammweg über Ebnerbauer

Vom Wanderinfopoint der Straße Hauserberg bis zur Abzweigung Ebnerbauer folgen. Hier rechts abbiegen und am Wanderweg 3 geht es weiter, vorbei am Bauernhof Ebner durch die Klamm. Schließlich führt der Weg Nr. 2, entlang der Straße Wengerberg wieder retour zum Ausgangspunkt.

From the hiking info point follow the road Hauserberg to the Ebnerbauer junction. Turn right here and continue on hiking path no. 3, past Ebner farm through the narrow gorge. Then take path no. 2, along the Wengerberg road back to the start.



Schatzsuche

Finde glänzende Steinschätze

Vielelleicht liegt dieser Steinschatz schon tausende Jahre hier und wartet geborgen zu werden. Du bist ein echter Schatzsucher, ein Abenteurer der durch die Wildnis streift, um im Wasser den schönsten Stein zu finden.

Shiny stone treasures

Perhaps this treasures has been lying here for thousands of years and is waiting to be founded. You are a real treasure hunter who roams through the wilderness to find the most beautiful stone in the water.

Spieldend wandern

In der Natur. Mit der Natur.



Spielregeln:

1. Wer mutig ist - Schuhe aus und rein ins Wasser
2. Augen auf, genau schauen, welche Steinschätze liegen vor euren Füßen
3. Blitzt euch ein Stein an ...
... dann ist es euer Schatz
4. Bestaunt euren Fund ...
vergleicht den nassen & trockenen Schatz

Playing rules:

1. Who is brave - take off the shoes and jump into the water

2. Open your eyes, look carefully, which stone treasures lie before your feet

3. A stone is flashing you ...
... if's your treasure

4. Marvel your stone ...
compare the wet and dry treasure



www.spieldend-wandern.at

Natur-Mandala

Jeder kann ein Künstler sein

Bilder aus Naturmaterialien legen gelingt auch den Kleinsten und Material dazu findet ihr während einer Wanderung. Das Suchen schöner Naturdinge macht Freude und das freie Arrangieren der Bilder ist am Ende immer ein Erfolg. Außerdem verschafft ihr euch dabei einen guten Überblick, was die Natur an Schätze zu bieten hat.

Everyone can be an artist

Even the smallest children can create pictures from natural materials and you can find the material during a hike. The searching for beautiful nature materials offers a lot of fun and the free arrangement of the pictures is always a success in the end. You will also get an good overview of the treasures that nature has to offer.

Spielregeln:

1. **Sucht verschieden Dinge:**
 - Blätter, Blüten, Steine, Tannenzapfen, ...
2. **Bringt alle eure Schätze an einen Sammelpunkt und sortiert diese**
3. **Sucht euch eine freie Fläche auf der Wiese oder einen großen Baumstumpf**
4. **Legt euer Mandala. Legt Kreise.**
 - Beginnt innen und werdet immer größer

Spielend wandern

In der Natur. Mit der Natur.



1. **Search for different things:**
 - leaves, flowers, stones, pine cones, moss, ...

2. **Bring all your treasures to the assembly point and sort them**

3. **Look for a free area on a meadow or a large tree stump**

4. **Lay your mandala. Lay circles.**
 - Start in the middle & get bigger and bigger



Friedensbachreith



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

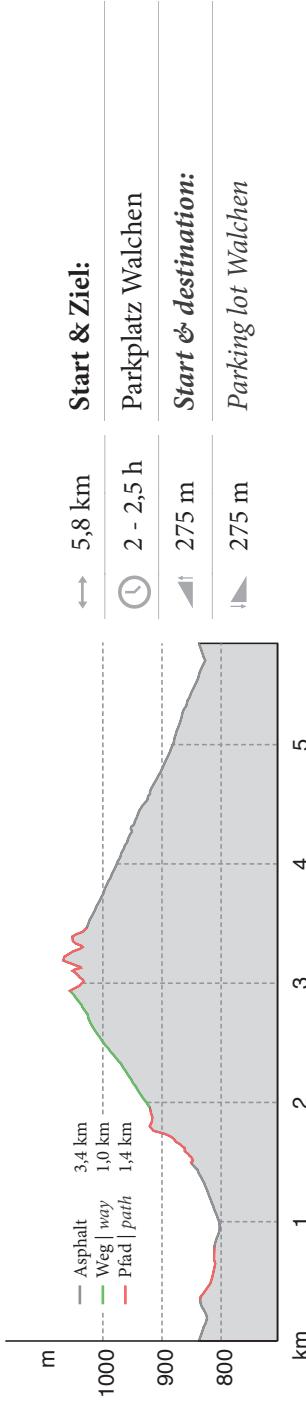
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Friedensbachreith

Vom Parkplatz der Skilifstraße talwärts bis zur Brücke folgen und links in die Oberkammerer Straße einbiegen. Weiter geht es entlang der Straße sowie anschließend am Wanderweg 5 bis zum Leitenweg. Bei der Wegabelung links halten und der Straße sowie dem Wanderweg in Richtung Hauserberg folgen. Danach auf Weg Nr. 5A wechseln, entlang dem bis Friedensbachreith wandern und schließlich geht es übern Angerberg wieder retour zum Ausgangspunkt.

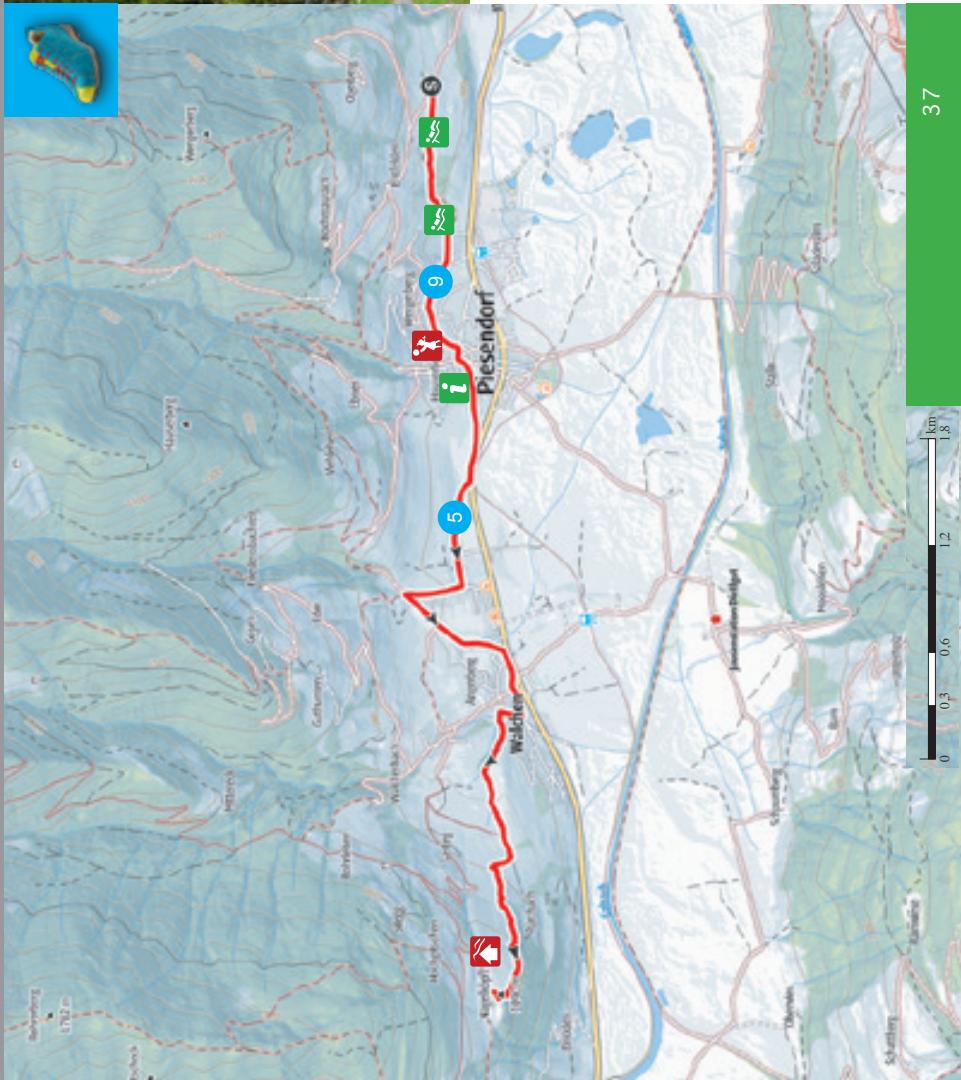
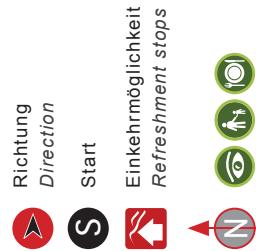
From the parking lot walk downhill along the Skilifstraße to the bridge and turn left into the road Oberkammerer Straße. Continue along the road and then along hiking trail 5 to the Leitenweg. Keep left at the fork in the road and follow the road and hiking path uphill towards Hauserberg. Then change to trail no. 5A and hike along it to Friedensbachreith. Now hike via the Angerberg back to the starting point.



Kulturlandschaftsweg



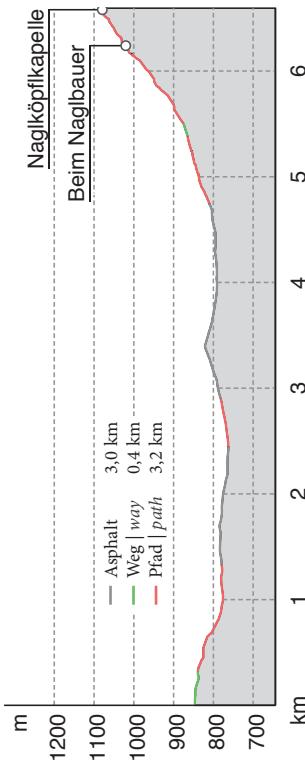
Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★



Kulturlandschaftsweg

Vom Ausgangspunkt, beim Wengerbauer im Pammerweg dem Wanderweg Nr. 9 nach Piesendorf folgen. Weiter entlang am Weg Nr. 5 über Friedensbach bis zur Kirche in Walchen spazieren. Dann rechts in den Bachweg abbiegen und links weiter in die Kehlbachgasse. Nun dem Anstieg aufs Naglköpfel folgen. Der Rückweg erfolgt über dieselbe Route. Parkmöglichkeiten: Bahnhof in Fürth/Kaprun.

From the starting point at Wengerbauer in Pammerweg, follow the hiking path no. 9 to Piesendorf. Continue along path no. 5 via Friedensbach to the church in Walchen. Then turn right into Bachweg and continue left into Kehlbachgasse. Now follow the ascent to Naglköpfel. The way back is via the same route. Car park: train station Fürth/Kaprun.



Mit einer Kutsche reisen

Königlich durch die Berge reiten

Mit den Wanderstöcken als Zügel durch die Berge reiten ... Mit einer Kutsche den Berg hinaufreiten und dabei die Wanderstöcke als Deichsel und den Spielpartner als Pferd „einspannen“. Hopp, hopp, mit Pferdeschnauben fantasievoll weiterkommen.

Riding royally through the mountains

Ride through the mountains with the hiking sticks as reins ... Ride up the mountain in a carriage, use the walking sticks as a drawbar and the game partner as a horse. Chop, chop, imaginative get on with a snort of the horse's.

Spielregeln:

- Krone basteln**
aus weichen Ästen oder Blumen drehen
- Wanderstücke einspannen**
oder suche 2 Stücke mit ca. 1-1,5 m Länge
- Kutsche der Prinzessin, des Prinzen**
mit Hilfe der Stöcke ziehen
- Pferdewechsel** - bei Gelegenheit tauschen und eine Pause einlegen

Playing rules:

- Make a crown**
turn it from soft branches or flowers
- Harness the hiking sticks or look**
for 2 sticks with approx. 1-1,5 m length
- Use the sticks and pull the carriage**
of the princess or prince
- Change the horses - on opportunity**
change the horses and take a break

Spieldend wandern

In der Natur. Mit der Natur.



www.spieldend-wandern.at

Von Stein zu Stein

So leise wie möglich sich bewegen

Eine denkbar einfache Aufgabe und doch verlangt sie volle Konzentration. Wie geht man so leise, dass man nicht gehört wird? Man springt von Stein zu Stein und versucht kein Geräusch zu machen. Balanciert sich immer aus und nach einer Minute sind alle anderen Gedanken verschwunden.

Move as quietly as possible

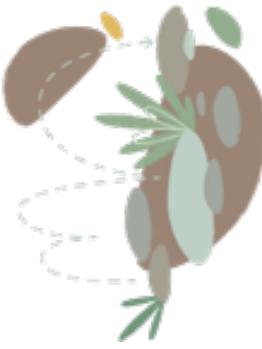
A very simple task and yet it requires full concentration. How do you walk quietly so that you are not heard? You jump from stone to stone and try to make any noise. Always balance yourself and after one minute all other thoughts have disappeared.

Spielregeln:

1. Sucht euch einen Start,
 - egal ob großer Stein oder Baum
2. Springe leise von Stein zu Stein.
 - Welche Steine eignen sich dafür?
3. Wer schafft es am längsten
 - geräuschos unterwegs zu sein?
4. Eine spannende Herausforderung,
 - egal ob allein oder in der Gruppe:-)

Spieldend wandern

In der Natur. Mit der Natur.



Playing rules:

1. Look for a start, no matter
 - if it is a big stone or a tree
2. Jump silently from stone to stone.
 - Which stones are suitable for this?
3. Who manages to be silent
 - the longest?
4. An exciting challenge,
 - whether alone or in a group:-)



WANDERDÖRFER

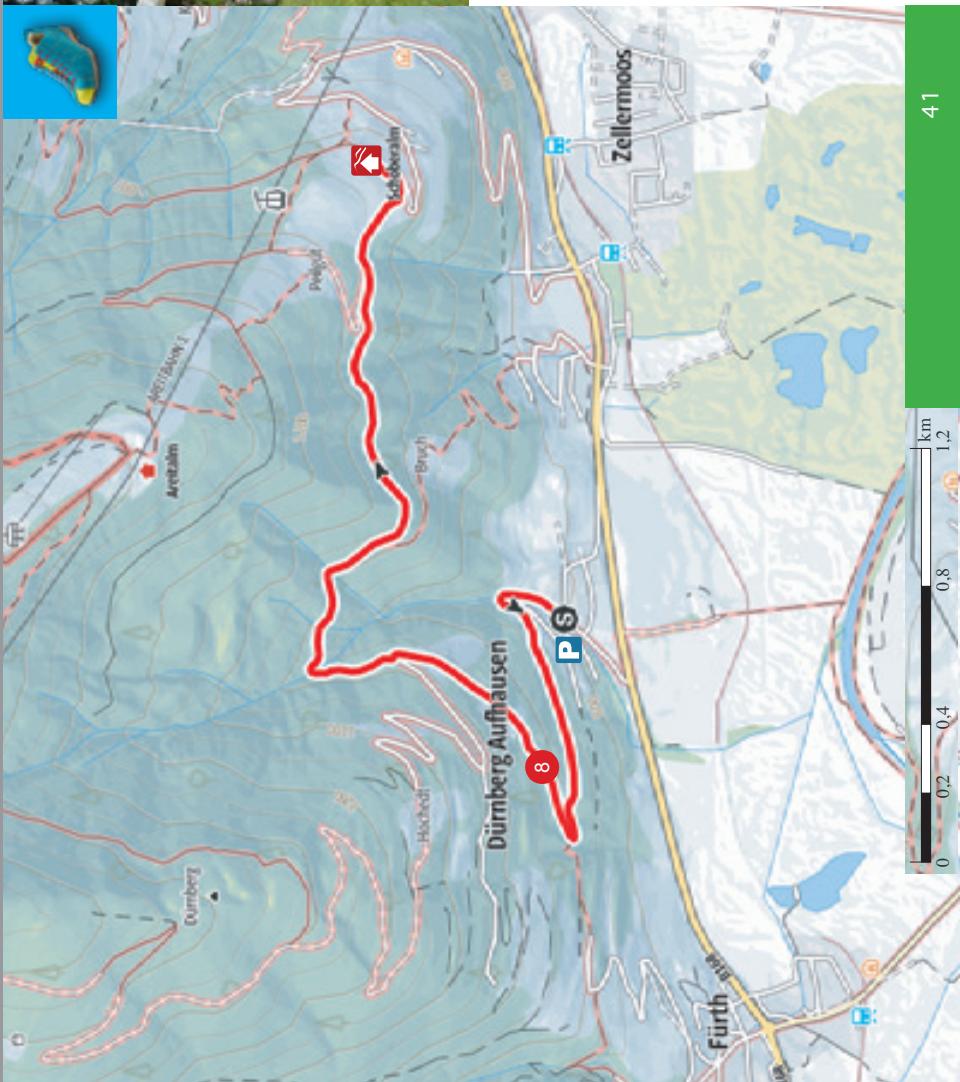


www.spieldend-wandern.at

Piesendorf • Niedernsill

BERGE VOLLER SCHÄTZE
MOUNTAINS FULL OF TREASURES

Schoberalm



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

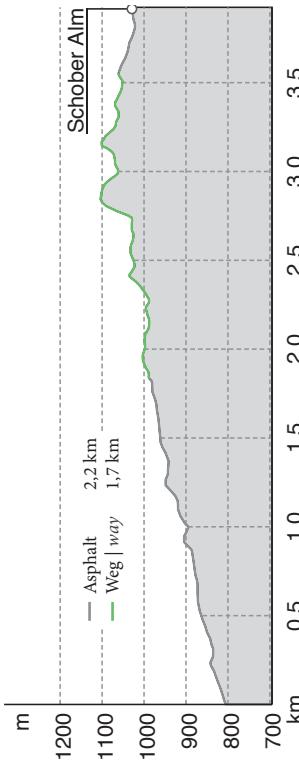
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Schoberalm

Vom Ausgangspunkt bei der Kirche dem Wanderweg 8 übern Straßerverlauf vom Dürrnberg folgen. An der dritten Kehre rechts abbiegen und die Wanderung führt weiter bis zur Schoberalm. Der Rückweg erfolgt über dieselbe Route.

From the starting point at the church, follow the hiking path no. 8 over the Dürrnberg. At the third bend, turn right and hike further on to the Schoberalm. The way back is via the same route.



Start: Aufhausen

3,9 km

Schober Alm

Ziel: Schoberalm

1,5 - 2 h

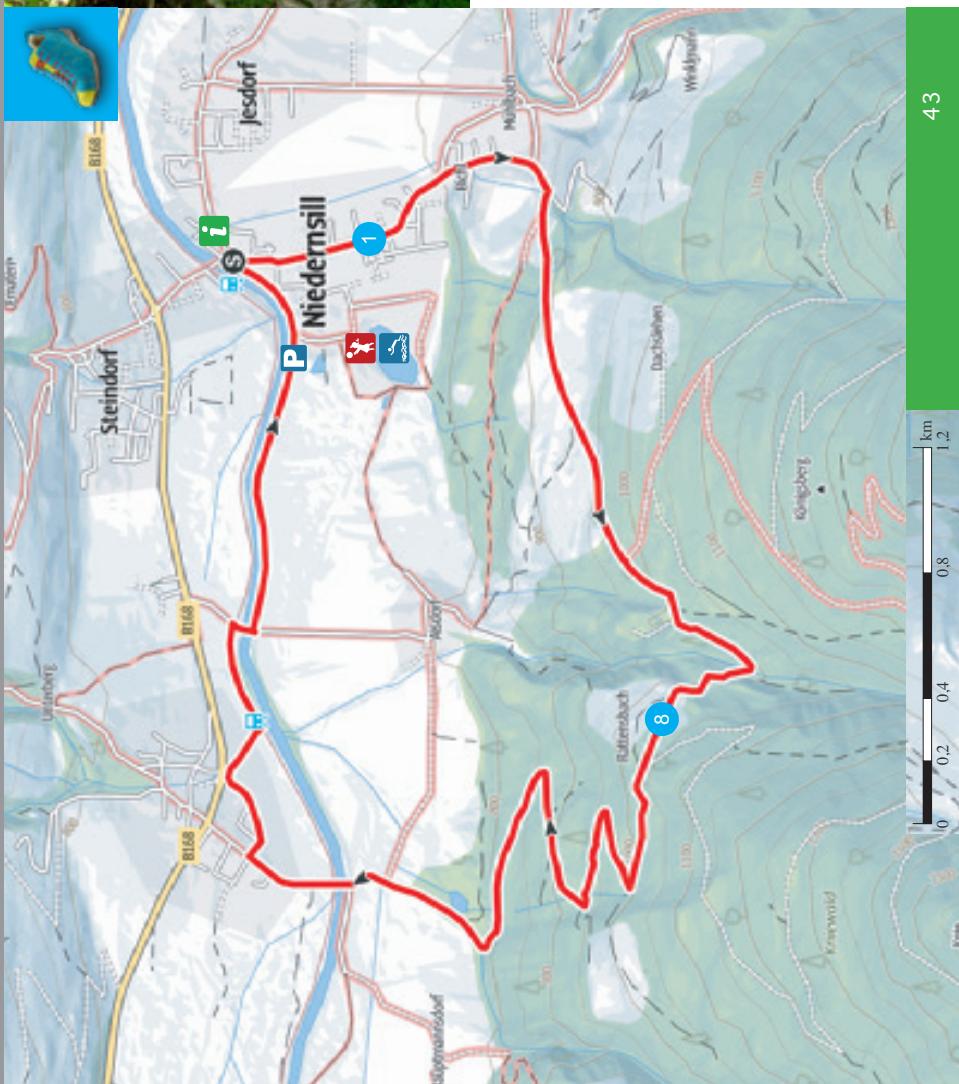
376 m

Start: Aufhausen

144 m

Destination: Schoberalm

Niedernsill - Rattensbach - Lengdorf - Niedernsill



Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★

Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops

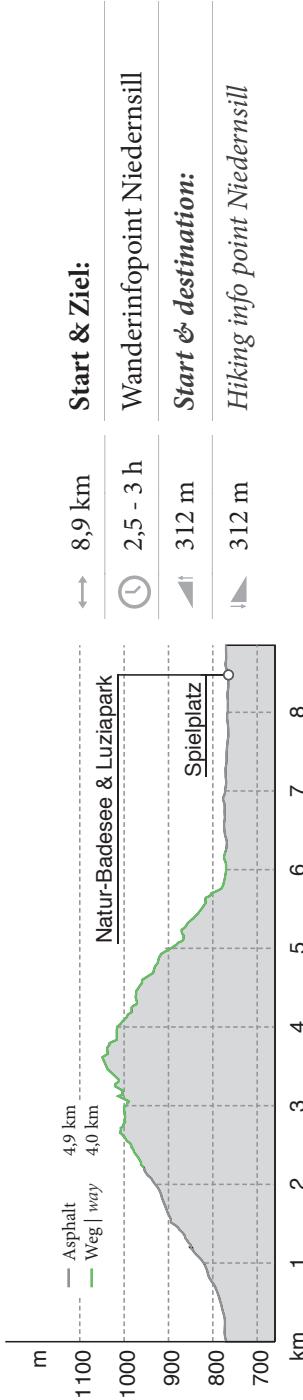


43

Niedernsill - Rattensbach - Lengdorf - Niedernsill

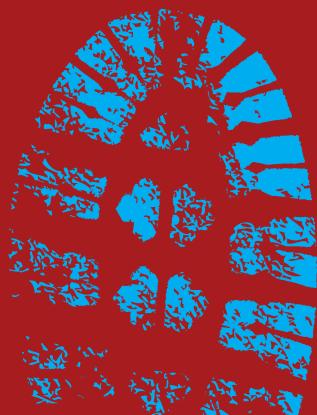
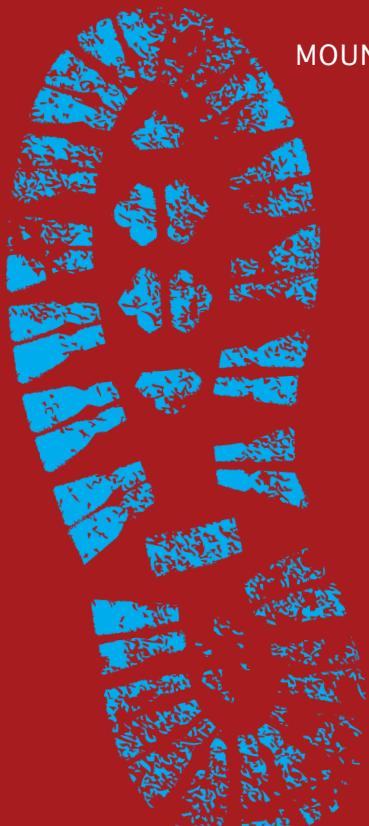
Vom Wanderinfo point der Dorfstraße, Weg Nr. 1 sowie der Zillerstraße bis zur Weggabelung folgen und rechts in den Rattensbachweg einbiegen. Weiter geht es bis zur Kehre (Burgboden) und danach führt der Wanderweg 8 über Rattensbach und Hauptmannsdorf bis Lengdorf. Entlang dem Tauernradweg geht es wieder retour zum Ausgangspunkt.

From the hiking info point, follow the Dorfstraße, path no. 1 as well as the Zillerstraße to the fork in the road and turn right into Rattensbachweg. The route continues to the bend (Burgboden) and then hiking trail 8 leads via Rattensbach and Hauptmannsdorf to Lengdorf. Now you return to the starting point along the Tauern Cycle Path.



BERGROUTEN IM BEREICH DER KITZBÜHELER ALPEN

MOUNTAIN TOURS IN THE AREA OF THE
KITZBÜHEL ALPS



BERGROUTEN IM BEREICH DER KITZBÜHELER ALPEN

MOUNTAIN TOURS IN THE AREA OF THE KITZBÜHEL ALPS

Pinzgauer Hütte	47
Pinzgauer Hütte von Fürth	49
Hochsonnbergalm	51
Katzsteinalm von Niedernsill	53
Katzsteinalm von Walchen	55
AreitAlm AreitLounge	57
Piesendorfer Hochsonnberg	59
Niedernsiller Hochsonnberg	61
Sonnenweg	63
Pinzgauer Spaziergang	65
Schmittenhöhe - Hochsonnbergalm - Pinzgauer Hütte	67
Schmittenhöhe von Piesendorf	69
Schmittenhöhe von Fürth Aufhausen	71
Hochkogel	73
Zirmkogel	75
Gernkogel	77
Maurerkogel	79

Pinzgauer Hütte



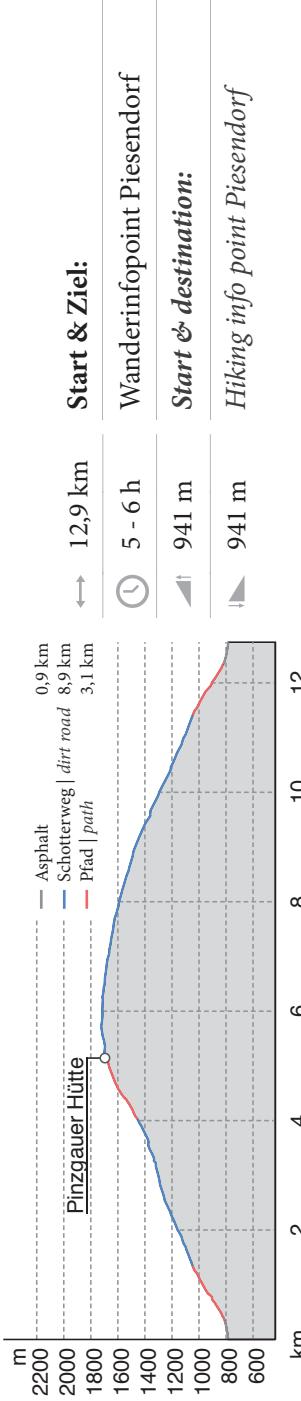
Erlebnis Experience	Technik Technique
Landschaft Landscape	Kondition Stamina



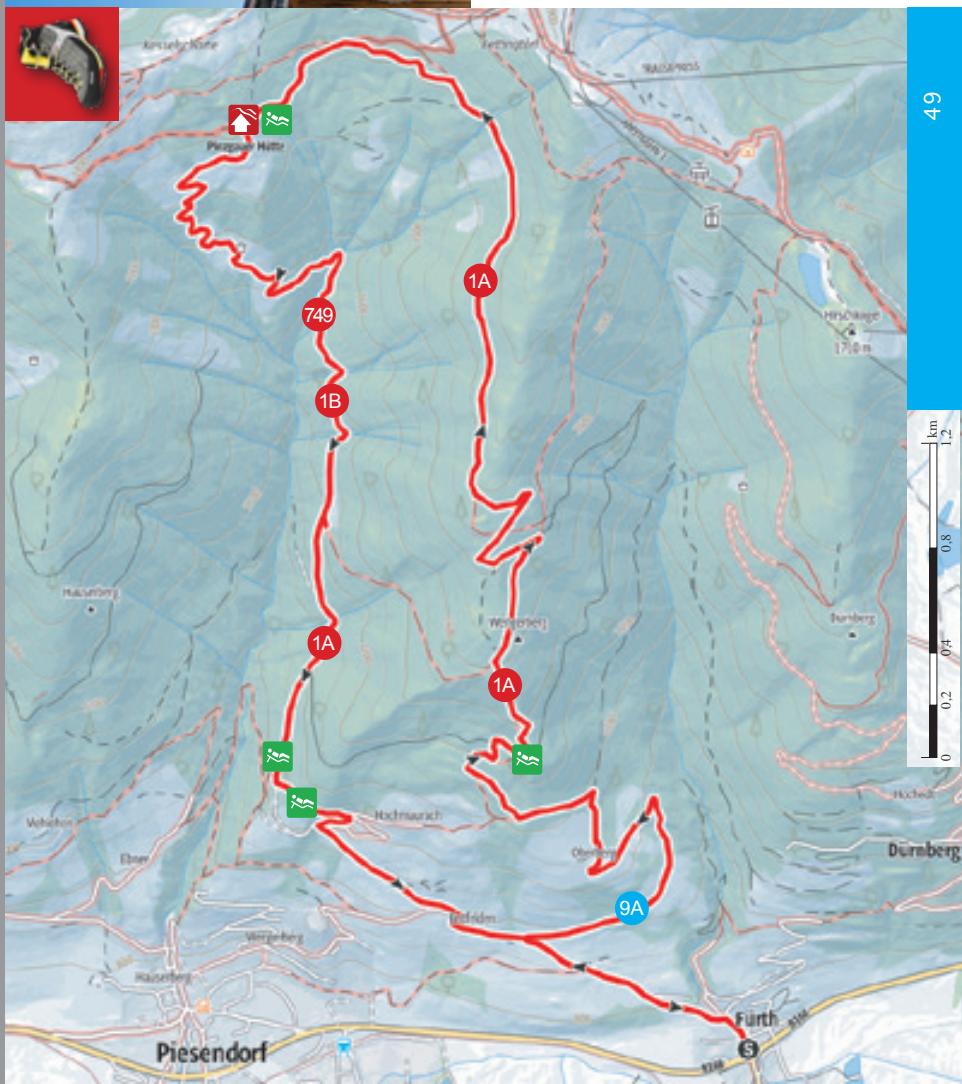
Pinzgauer Hütte

Vom Wanderinfo point entlang der Straße über die Dorfbrücke bis zur Kirche spazieren. Dann dem Wanderweg 2 sowie anschließend dem Weg Nr. 1A bis zur Weggabelung folgen. Von hier führt der Weg Nr. 749/1B über die Kottingeinödenalm bis zur Pinzgauer Hütte. Gut gestärkt erfolgt der Abstieg entlang den Wanderwegen 1A und 2.

From the hiking info point, walk along the road over the village bridge to the church. Then follow hiking trail no. 2 and then trail no. 1A uphill to the fork in the path. From here, path no. 749/1B leads via the Kottingeinödenalm to the Pinzgauer Hütte. Well refreshed, descend along hiking trails 1A and 2.



Pinzgauer Hütte von Fürth



Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★

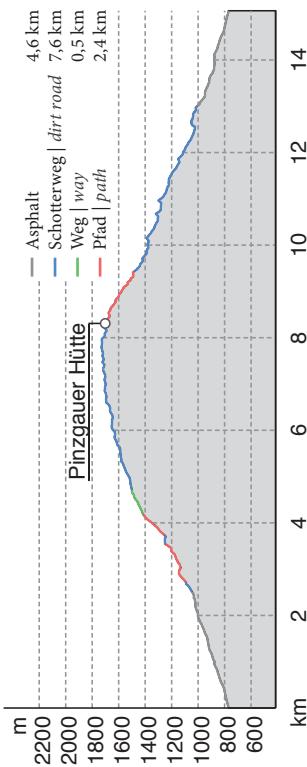
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Pinzgauer Hütte von Fürth

Ausgehend von Fürth bergwärts dem Wanderweg 9A (Pammerweg) bis Oberberg folgen. Danach geht es entlang dem sehr gut markierten Wanderweg 1A über Wengerberg bis zur Pinzgauer Hütte. Der Abstieg erfolgt am Weg Nr. 749/1B über die Kottingeinödenalm bis zur Weggabelung, von der schließlich der Wanderweg 1A wieder retour zum Start führt.

Starting from Fürth, follow hiking trail no. 9A (Pammerweg) uphill to Oberberg. Then continue along the well-marked hiking path 1A over Wengerberg to the Pinzgauer Hütte. Well refreshed, follow path no. 749/1B via Kottingeinödenalm to the fork in the path, from where trail no. 1A leads back to the start.



Hochsonnbergalm



Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Condition ★★★★
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



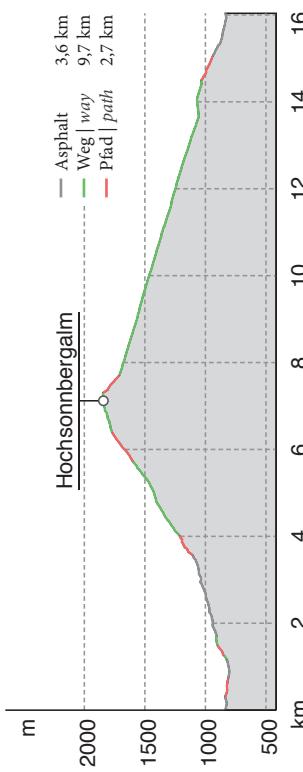
Hochsonnberglalm

Ausgehend vom Parkplatz der Schilifstraße talwärts bis zur Brücke folgen und links abbiegen. Weiter geht es entlang der Straße und am Weg Nr. 5 nach Friedensbach. An der Wegabteilung links halten, ein kurzes Stück der Straße bis zur nächsten Brücke folgen und nochmals links abbiegen. Danach am Wanderweg 5 & 5A Richtung Gosen wandern. Nun führt der Weg Nr. 17 über Angerberg bis zur Hochsonnberglalm. Der Rückweg erfolgt über die Wanderwege 18A, 18 und 6A. Weitere Abstiegsmöglichkeiten: über die Aufstiegsroute wieder retour oder am Weg Nr. 1A zur Pinzgauer Hütte wandern und weiter talwärts am Weg Nr. 1B nach Piesendorf.

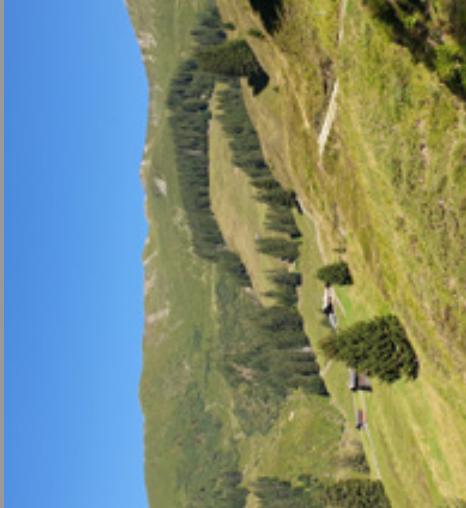
Wandertaxi: Oberkofler Touristik Tel. +43 6549 20421

Starting from the car park follow the Schilifstraße downhill to the bridge and turn left. Continue along the road and trail no. 5 to Friedensbach. Keep left at the fork in the road, walk a short distance along the road to the next bridge and turn left again. Now follow hiking trail no. 5 & 5A in the direction of Gosen and then path no. 17 leads over Angerberg to the Hochsonnberglalm. The way back is via hiking trails 18A, 18 and 6A. Further descent options: hike via the ascent route back to Walchen or via path no. 1A to the Pinzgauer Hütte and from there further downhill on path no. 1B to Piesendorf.

Hiking taxi: Oberkofler Touristik tel. +43 6549 20421



Katzsteinalm von Niedernsill



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

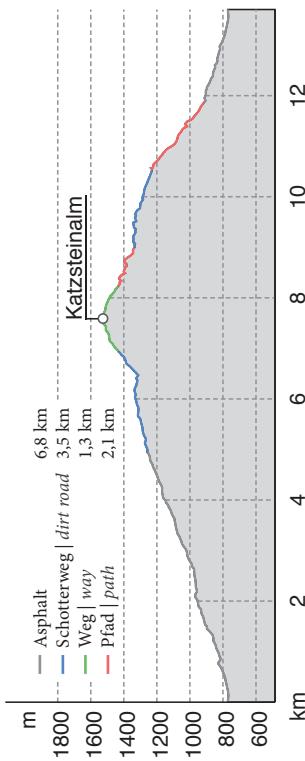
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Katzsteinalm von Niedernsill

Vom Wanderinfopoint der Straße in Richtung Bundesstraße folgen und links weiter durch die Unterführung in die Steindorfer Straße. Nun führen die Wege 3 & 5 über Gaisbichl bis Hochprack. Danach geht es entlang der Forststraße, Weg Nr. 5 geradeaus in Richtung Röderlehen. Nach der Bachüberquerung links auf den etwas steileren Wanderweg 5A wechseln und diesem bis zur Katzsteinalm folgen. Retour geht es ein kleines Stück entlang der Aufstiegsroute und weiter geradeaus am Wanderweg 5A bis zur Forststraße. Links halten, der Straße bis Röderlehen folgen und am Wanderweg 5 wieder retour zum Ausgangspunkt wandern.

From the hiking info point follow the road in the direction of the main road and continue left through the underpass into the street Steindorfer Straße. Now the paths 3 & 5 leads via Gaisbichl to Hochprack. Then walk straight on the forest road, trail no. 5 in the direction of Röderlehen. After crossing the stream, turn left and take the somewhat steeper hiking trail no. 5A to the Katzsteinalm. Return along the ascent route for a short distance and continue straight ahead along trail 5A to the forest road. Keep left here and hike along the road to Röderlehen and then take hiking trail no. 5 back to the starting point of the tour.



Start & Ziel:

↔ 13,7 km

Wanderinfopoint Niedernsill

⌚ 5 - 6 h

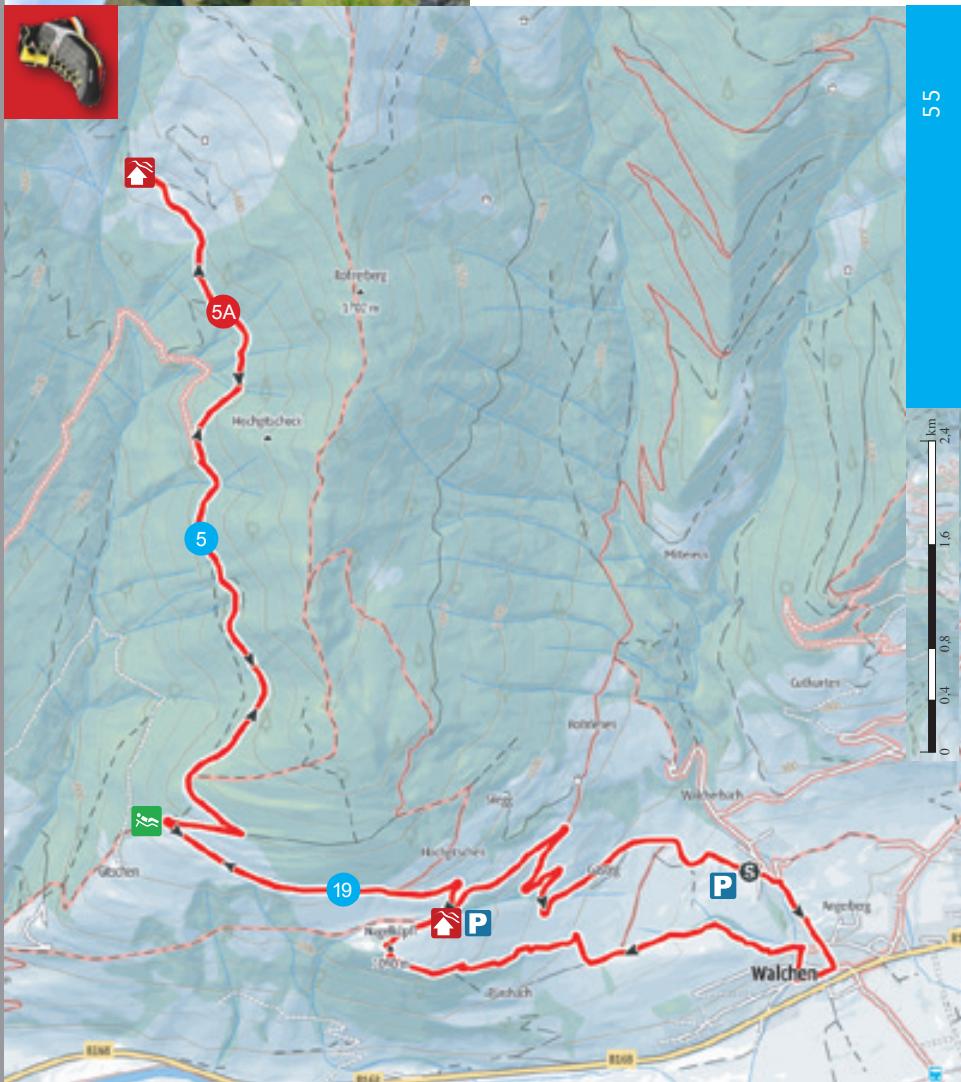
Start & destination:

▲ 771 m

Hiking info point Niedernsill

▲ 771 m

Katzsteinalm von Walchen



Erlebnis	★★★☆☆	Technik	★★★★★
Experience	★★★★★	Technique	★★★★★
Landschaft	★★★★★	Kondition	★★★☆☆
Landscape	★★★★★	Stamina	★★★☆☆

- Richtung
Direction
- Start
- Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops

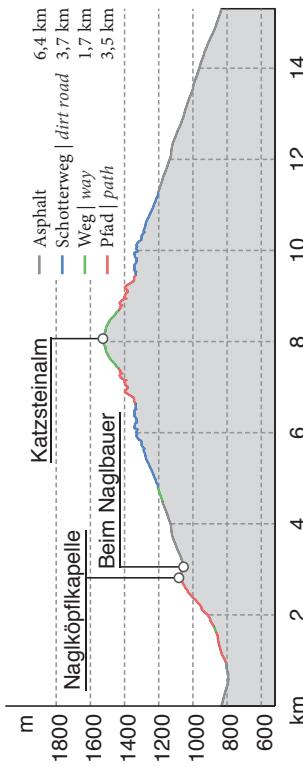


55

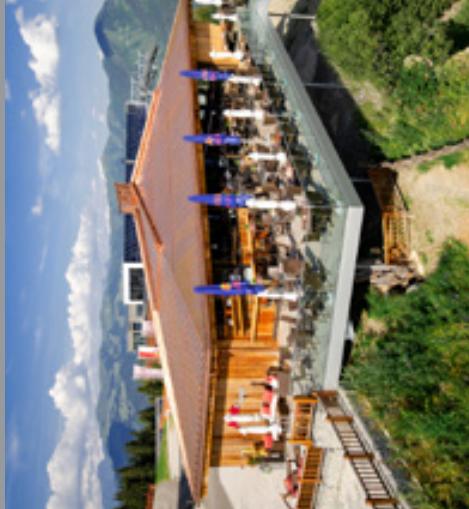
Katzsteinalm von Walchen

Vom Parkplatz der Schilifstraße talwärts bis zur Kirche folgen und danach zweimal rechts abbiegen. Dann geht es links weiter am Kulturlandschaftsweg aufs Naglköpfli. Nun führt die Wanderung an der Jausenstation Beim Naglbauer vorbei und weiter am Wanderweg 19 bis Röderlehen. Auf den Forstweg, Weg Nr. 5 wechseln und diesem in Richtung Hochprack folgen. Rechts halten, bei der Wegabteilung auf Wanderweg 5A wechseln und bergwärts bis zur Katzsteinalm wandern. Der Rückweg erfolgt über dieselbe Route bis zur Jausenstation, anschließend führt die Straße wieder retour zum Start. Parkmöglichkeit: Jausenstation Beim Naglbauer - Gehzeit ca. 4 Stunden (hin & retour)

From the car park, follow the road Schilifstraße downhill to the church and turn right two times. Then turn left and hike along the Kulturlandschaftsweg trail uphill to Naglköpfli. Now the hike leads past the snack station Beim Naglbauer and along the trail no. 19 to Röderlehen. Change to the forest road, path no. 5 and follow this in the direction of Hochprack. At the junction change to the hiking trail no. 5A on the right and continue uphill to the Katzsteinalm. For the way back, follow the same route to the snack station and from there continue along the road to the start. Car park: Snack station Beim Naglbauer - hiking time approx. 4 hours (there & back)

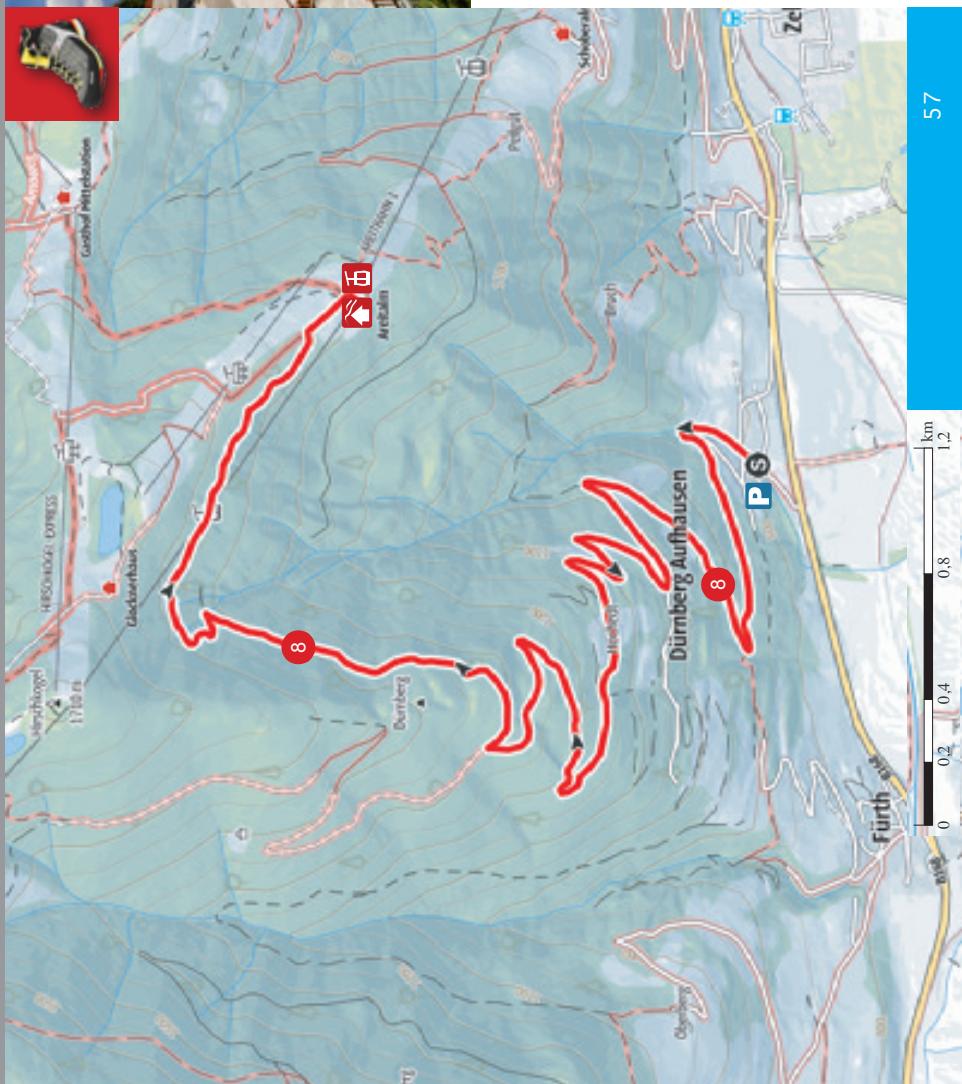


AreitAlm | AreitLounge



Erlebnis ★★★★
Technik ★★★★
Experience ★★★★
Technique ★★★★
Landschaft ★★★★
Kondition ★★★★
Landscape ★★★★
Stamina ★★★★

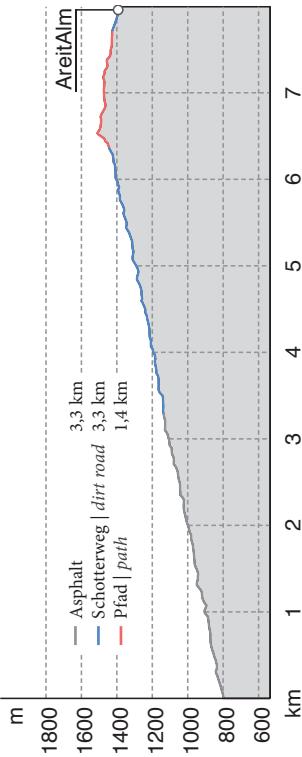
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



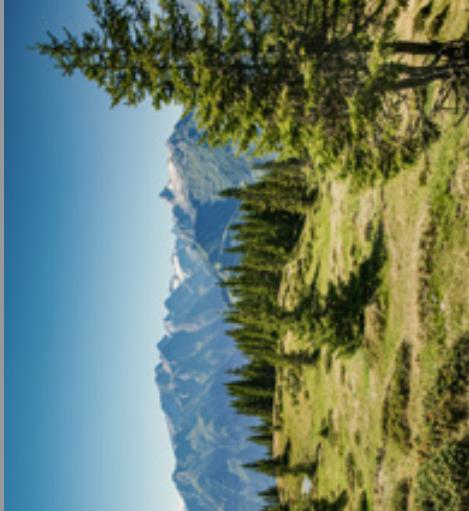
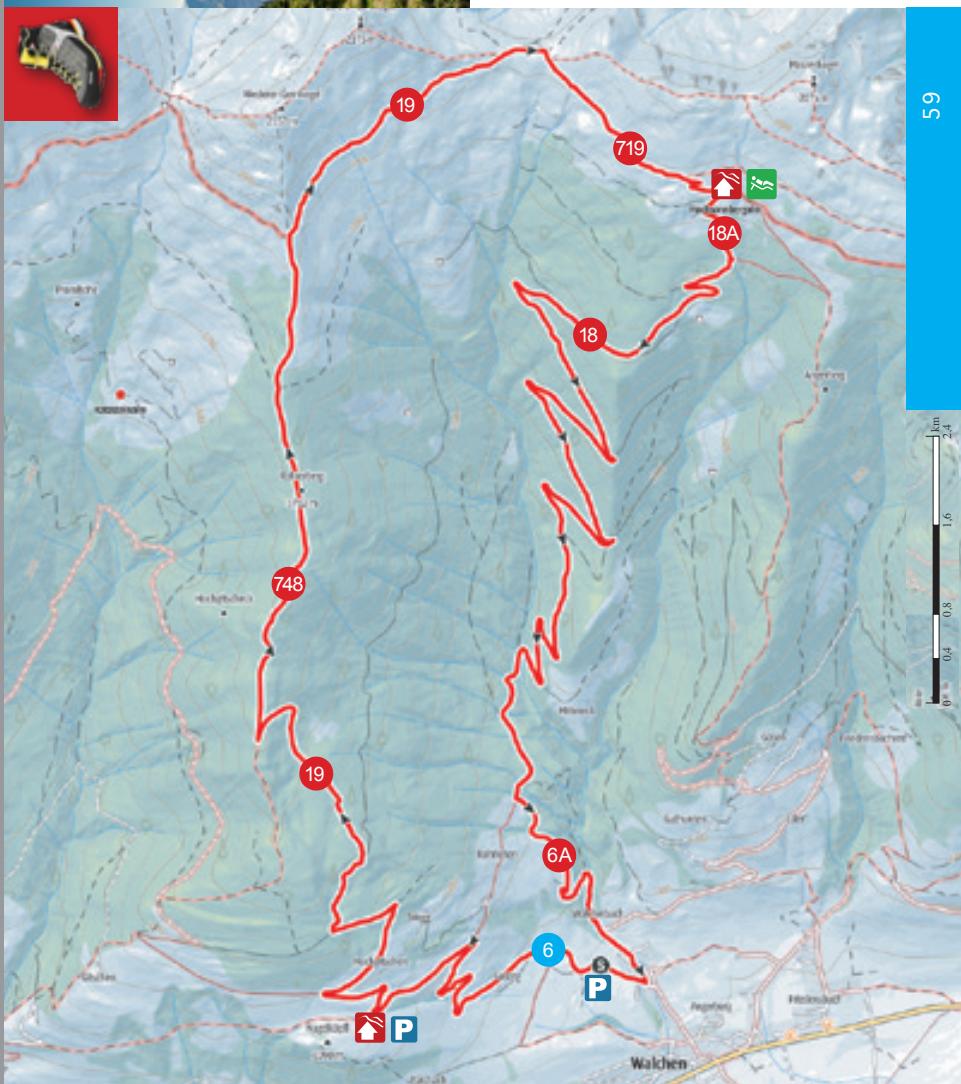
AreitAlm | AreitLounge

Von Aufhausen oder Fürth den gut markierten Wanderweg Nr. 8 übern Diirnberg, vorbei an Hochedt folgen. Bei der Wegabzweigung rechts halten und weiter führt der Wanderweg 8 bis zur AreitAlm/AreitLounge. Abstiegsmöglichkeiten: entweder über die Aufstiegsroute wieder absteigen oder bequem mit dem areitXpress nach Schütteldorf und mit dem Bus oder Zug wieder retour zum Start.

Starting from Aufhausen or Fürth, follow the well-marked hiking path no. 8 along the Diirnberg, past Hochedt. At the fork in the road, keep to the right and hike along the hiking trail no. 8 to the AreitAlm/AreitLounge. Descent options: return via the ascent route or comfortably by areitXpress to Schütteldorf and by bus or train back to the start.



Piesendorfer Hochsonnberg



Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



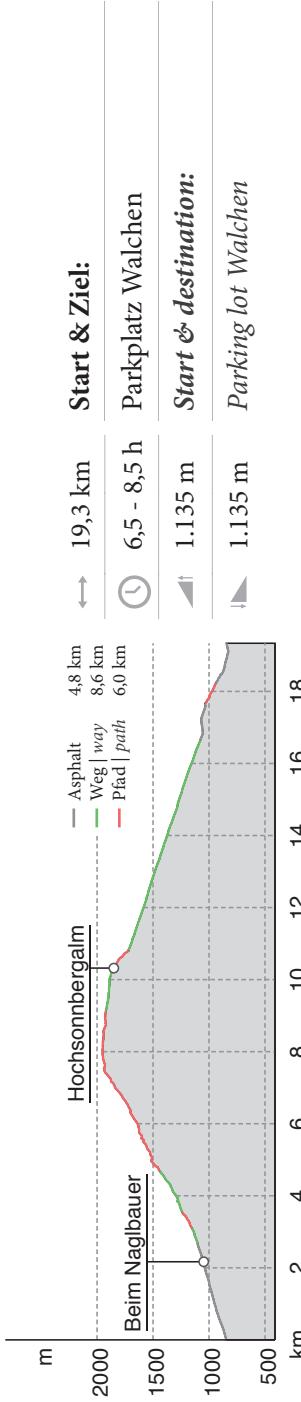
Piesendorfer Hochsonnberg

Vom Parkplatz dem Wanderweg Nr. 6 bergauf bis zur Jausenstation Beim Naglbauer folgen und nach der Kehre rechts auf Wanderweg Nr. 19/748 wechseln. Nun führt der gut markierte Wanderweg übers Hochgitscheck und Rohrberg bis zur nächsten Wegkreuzung. Hier nochmals rechts abbiegen und weiter geht es am Pinzgauer Spaziergang, Weg Nr. 19/719 bis zur Hochsonnbergalm. Der Abstieg erfolgt am Wanderweg 18 und 6A über Rohrlehen und Walcherbach.

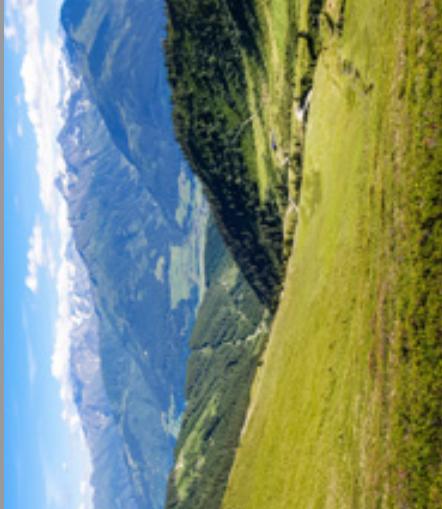
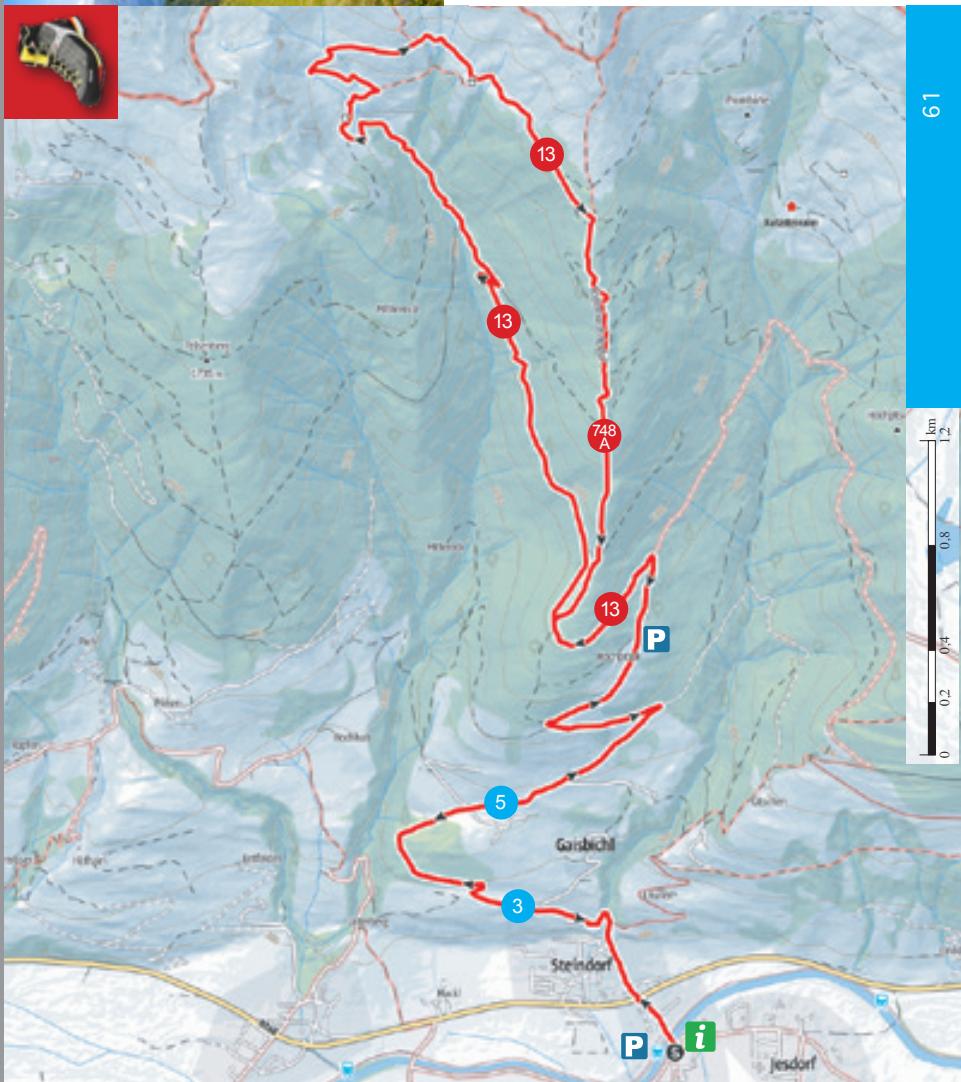
Wandertaxi: Oberkofler Touristik Tel. +43 6549 20421

Starting from the car park, follow hiking path no. 6 uphill to the snack station Beim Naglbauer. After the bend turn right onto trail no. 19/748. Now the well-marked hiking trail leads over Hochgitscheck and Rohrberg to the next fork in the trail. Turn right again and hike along the Pinzgauer Spaziergang, trail no. 19/719 to the Hochsonnbergalm. The descent route is on the hiking trails nos. 18 and 6A via Rohrlehen and Walcherbach.

Hiking taxi: Oberkofler Touristik tel. +43 6549 20421



Niedernsiller Hochsonnberg



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



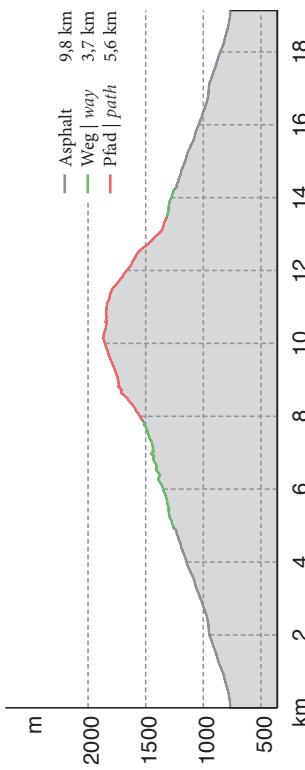
Niedernsiller Hochsonnberg

Ausgehend vom Wanderinfo point der Straße bis zum Kreisverkehr folgen und links weiter durch die Unterführung in die Steinendorfer Straße. Nun führen die Wanderwege 3 und 5 bis Hochprack. Auf die Forststraße wechseln, bei der Wegabteilung nach dem Schranken links abbiegen und dem Weg Nr. 13 über die Bachrainalm bis zur Hochsonnberghütte folgen. Der Abstieg erfolgt entlang den Wanderwegen 13 und 748A (Steinbachriedel) bis Hochprack und anschließend geht es entlang der Aufstiegsroute wieder retour zum Ausgangspunkt.
Hinweis: Die Hochsonnberghütte ist nicht bewirtschaftet! Begrenzte Parkmöglichkeiten Hochprack - Gehzeit ca. 6,5 Std.

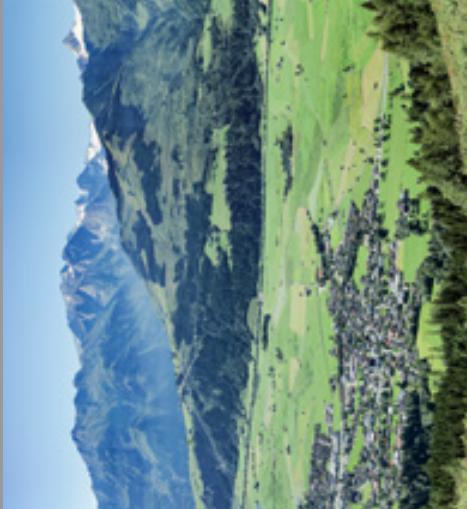
Starting from the hiking info point, follow the road to the round-about and continue left through the underpass into Steinendorfer Straße. Now follow the hiking path nos. 3 and 5 uphill to Hochprack. Change to the forest road, turn left at the fork in the road after the barrier and take trail no. 13 via the Bachrainalm to the Hochsonnberghütte hut. The descent is along hiking trails 13 and 748A (Steinbachriedel) to Hochprack and then hike back to the starting point via the ascent route.

Note: The Hochsonnberghütte isn't managed!

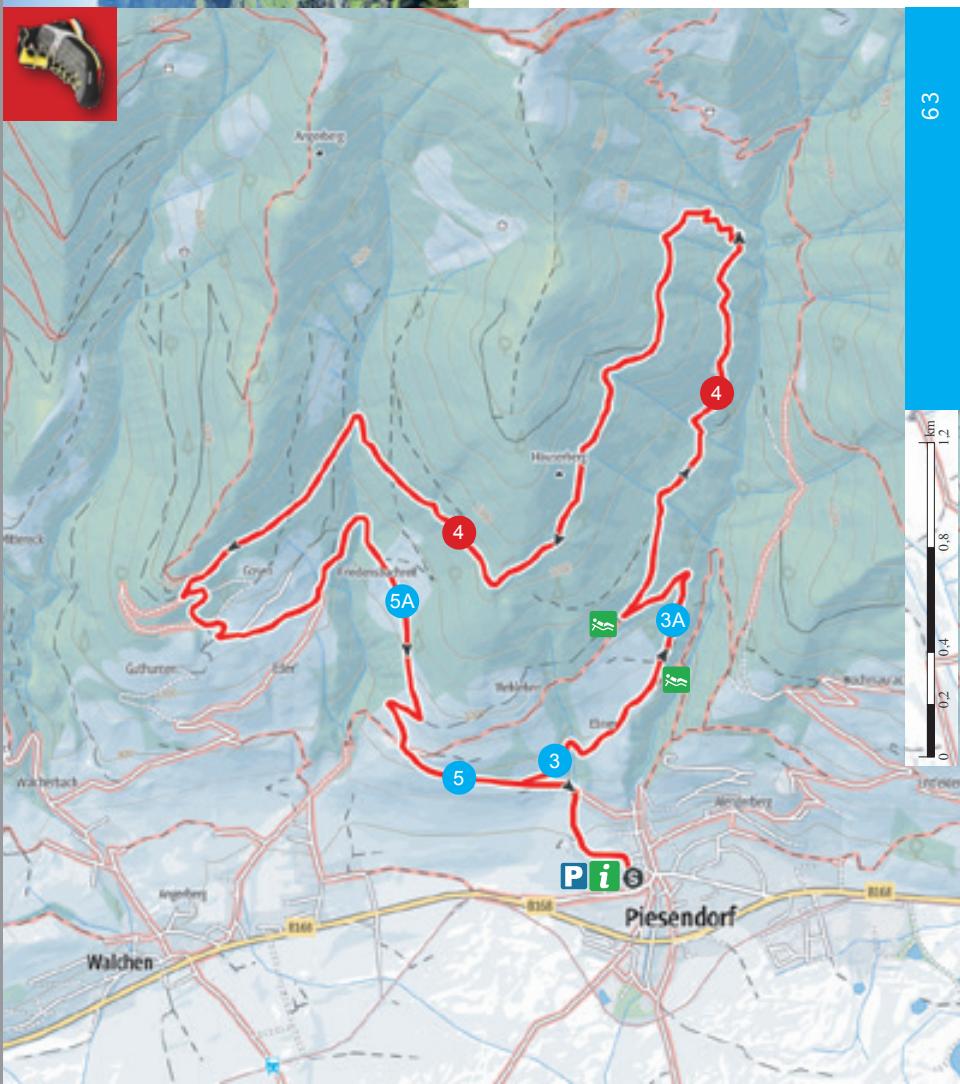
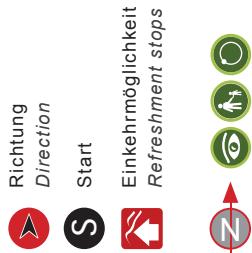
Limited parking Hochprack - hiking time approx. 6.5 hours



Sonnenweg



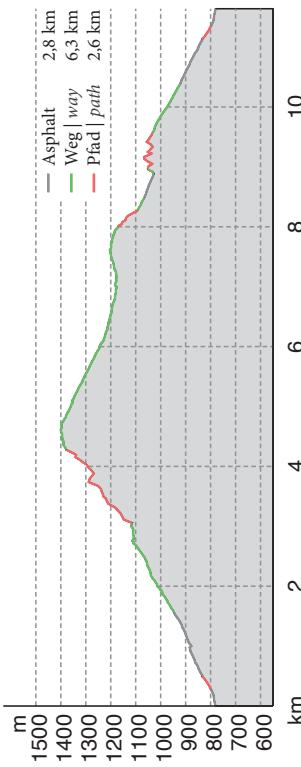
Erfahrung <i>Experience</i>	Technik <i>Technique</i>	Kondition <i>Stamina</i>
Erlebnis <i>Experience</i>	Technik <i>Technique</i>	Kondition <i>Stamina</i>
Landschaft <i>Landscape</i>	Technik <i>Technique</i>	Kondition <i>Stamina</i>
Landschaft <i>Landscape</i>	Technik <i>Technique</i>	Kondition <i>Stamina</i>



Sonnenweg

Vom Wanderinfo point rechts in die Feuerwehrstraße einbiegen und an der nächsten Kreuzung links weiter in die Windbachgasse. Danach dem Wanderweg Richtung Hauserberg folgen. An der Straße links halten und weiter bergwärts bis zur nächsten Weggabelung spazieren. Rechts auf Wanderweg Nr. 3 wechseln und entlang dem Biskurz nach dem Bauernhof Ebner wandern. Nun geht es links weiter am Weg Nr. 3A bis zur Weggabelung. Hier rechts abbiegen und dem gut markierten Wanderweg Nr. 4 über die Engelbrechtaalm bis Gosen folgen (immer links halten). Anschließend fährt der Wanderweg Nr. 5A über Friedensbachreith und danach Weg Nr. 5 wieder retour zum Start.

From the hiking info point, turn right into the Feuerwehrstraße and at the next junction turn left into Windbachgasse. Then follow the hiking trail in the direction of Hauserberg. Keep left at the road and walk uphill to the next fork in the road. Turn right onto path no. 3 and hike along it until the Ebner farm. Shortly after the farm turn left and continue along trail no. 3A to the next junction. Turn right here and follow the well-marked hiking trail no. 4 via the Engelbrechtaalm to Gosen (always keep left). Then take trail no. 5A via Friedensbachreith and then trail no. 5 back to the starting point.



Start & Ziel:

Wanderinfo point Piesendorf

Start & destination:

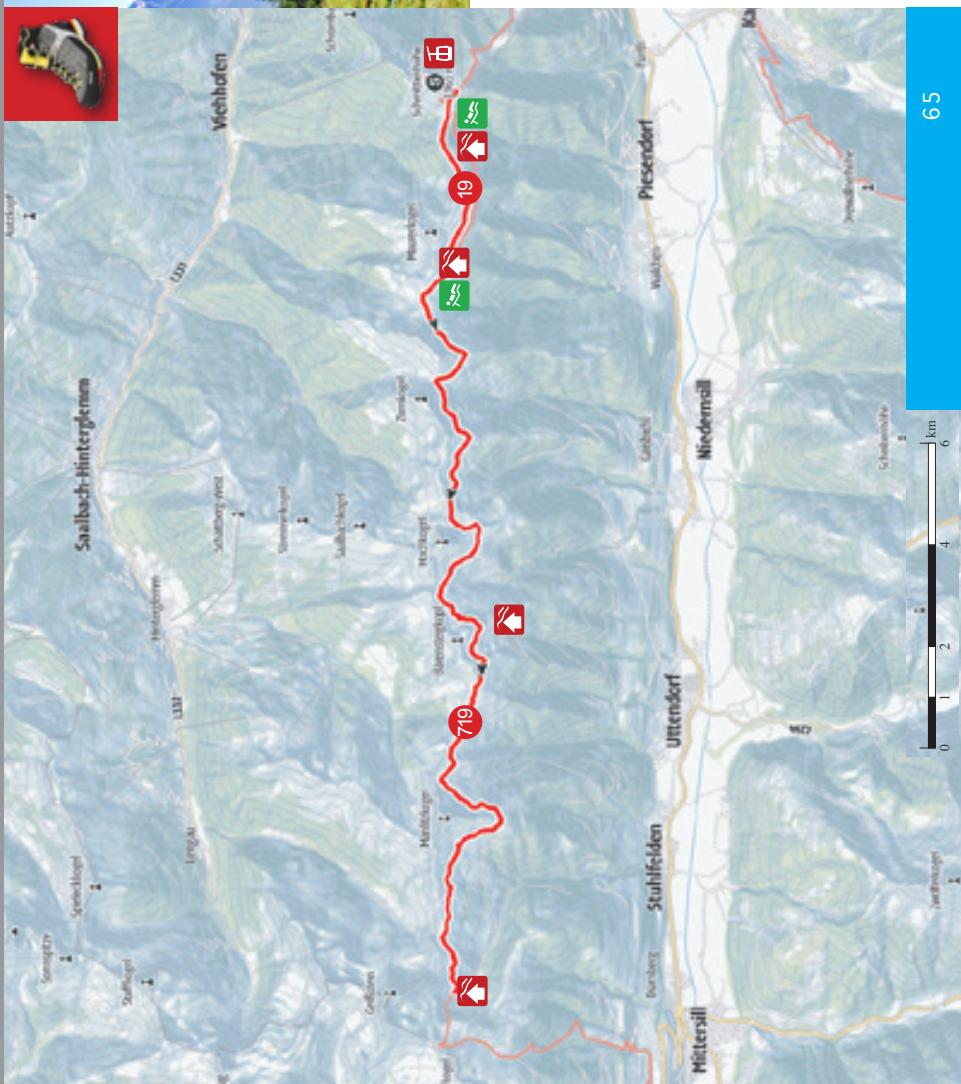
Hiking info point Piesendorf

Pinzgauer Spaziergang



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops
N

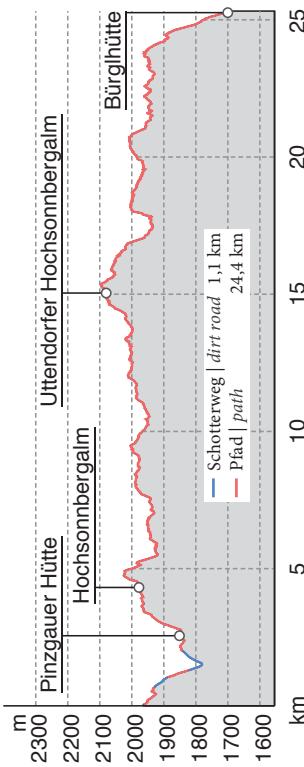


Pinzgauer Spaziergang

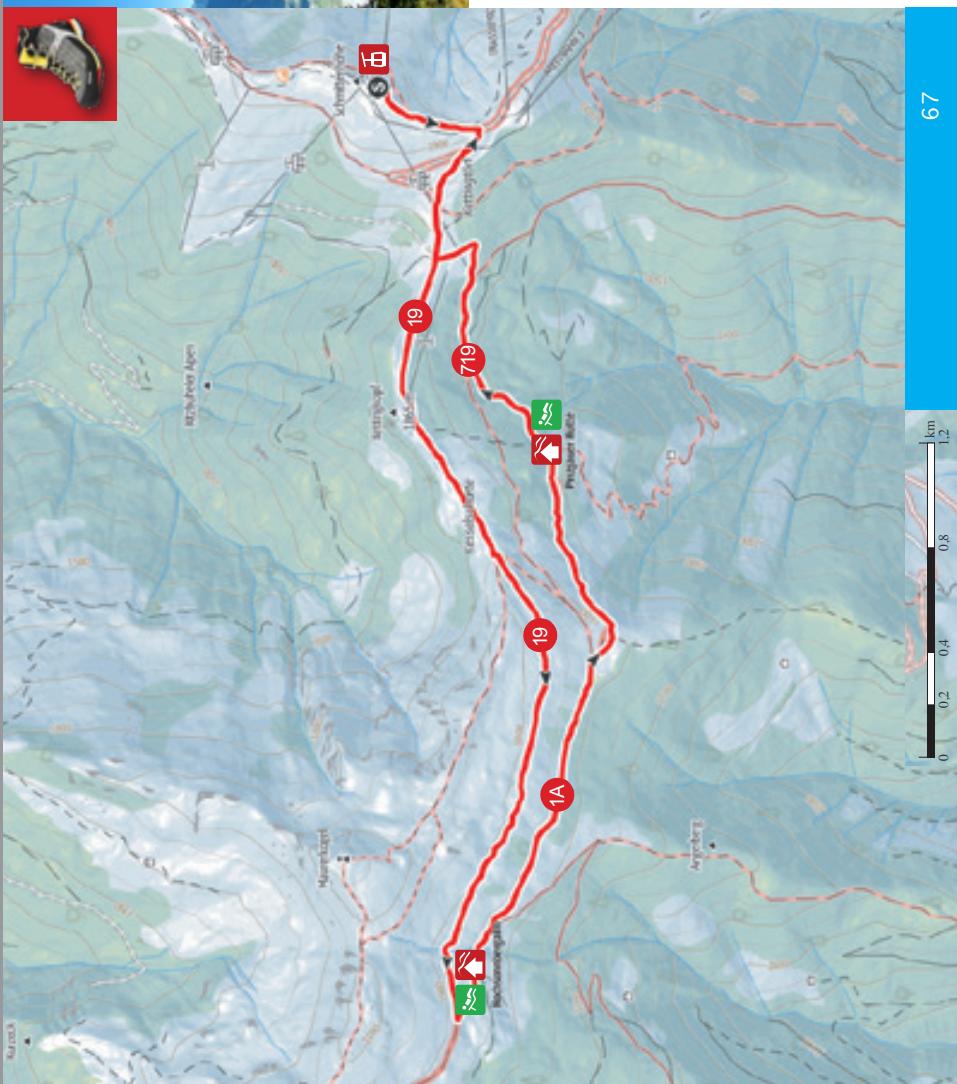
Ausgangspunkt der Tour ist bei der Bergstation der Schmittenthalhebebahn nach einer bequemen Auffahrt mit der Gondelbahn. Von hier führt der gut markierte Höhenwanderweg mit den Wanderwegen Nrn. 19 & 719 in westlicher Richtung, über Kettingtörl, Kettingkopf, Kesselscharte, Rohrertörl, Kammscharte, Klingler Törl, Medalscharte, Sommermertor und Murauer Scharte bis zur Bürglhütte in Stuhlfelden. **Hinweis!** Konditionsstarke Wanderer können das eine oder andere Gipfelerebnis mitnehmen - **Achtung!** Dies ist nicht in der Gehzeit einberechnet! Abstiegsmöglichkeiten in jede darunterliegende Ortschaft - Gehzeit ca. 3 Stunden!

The starting point of the tour is at the top station of the Schmittenthalhebebahn after a comfortable ascent. From here, the well-marked mountain hiking trail with path nos. 19 & 719 leads westwards via Kettingtörl, Kettingkopf, Kesselscharte, Rohrertörl, Kammscharte, Klingler Törl, Medalscharte, Sommermertor and Murauer Scharte to the Bürglhütte in Stuhlfelden.

Note! Hikers with a great stamina can take one or another summit experience with them - **please note** that the summit ascents are not included in the hiking times! You can descent to any village below - hiking time approx. 3 hours.



Schmittenhöhe - Hochsonnbergalm - Pinzgauer Hütte



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Landscape ★★★★

Technik ★★★★
Technique ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

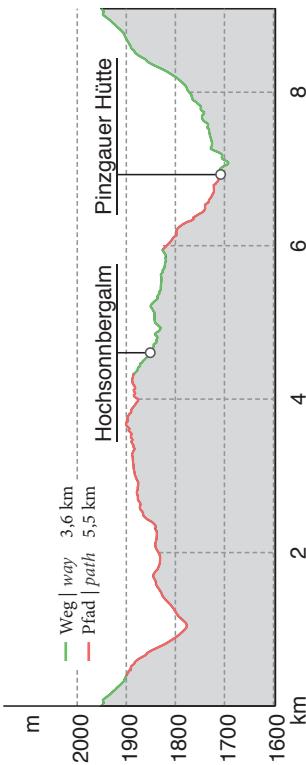
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



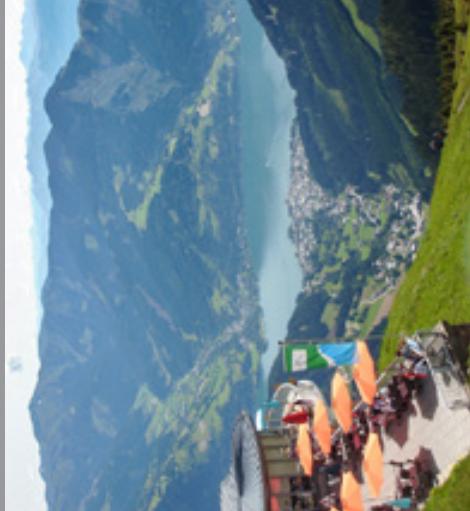
Schmittenhöhe - Hochsonnberggalm - Pinzgauer Hütte

Nach der Auffahrt mit der Schmittenhöhebahn der Beschleunigung „Pinzgauer Spaziergang“, Weg Nr. 19 übern Kettingkopf und Kesselscharte bis zum Rohrtörl folgen. Danach geht es wieder zurück in Richtung Schmittenhöhe. Zuerst über Wanderweg 719 bis zur Hochsonnberggalm, danach über Weg Nr. 1A bis zur Pinzgauer Hütte und anschließend führt der Wanderweg 719 wieder retour zur Bergstation.

After the ascent with the Schmittenhöhe gondola, follow the signs „Pinzgauer Spaziergang“, trail no. 19 over Kettingkopf and Kesselscharte to Rohrtörl. Then the hike leads back in the direction of the Schmittenhöhe. First take trail no. 719 to the Hochsonnberggalm, then trail no. 1A to the Pinzgauer Hütte and afterwards hiking trail no. 719 leads back to the top station.



Schmittenhöhe von Piesendorf



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops

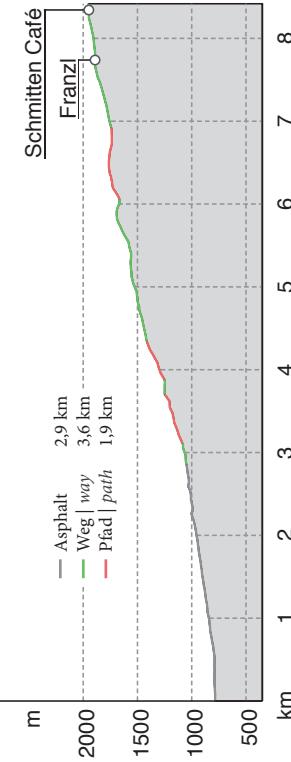


69

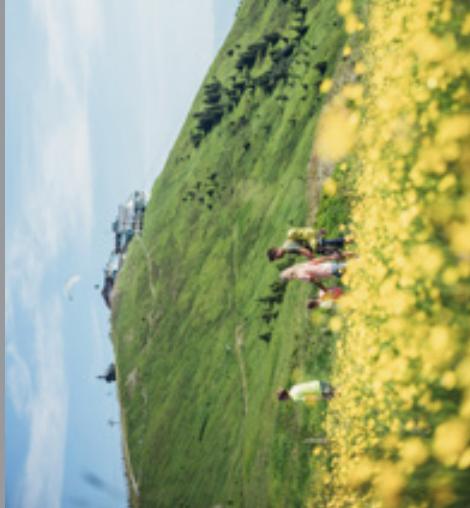
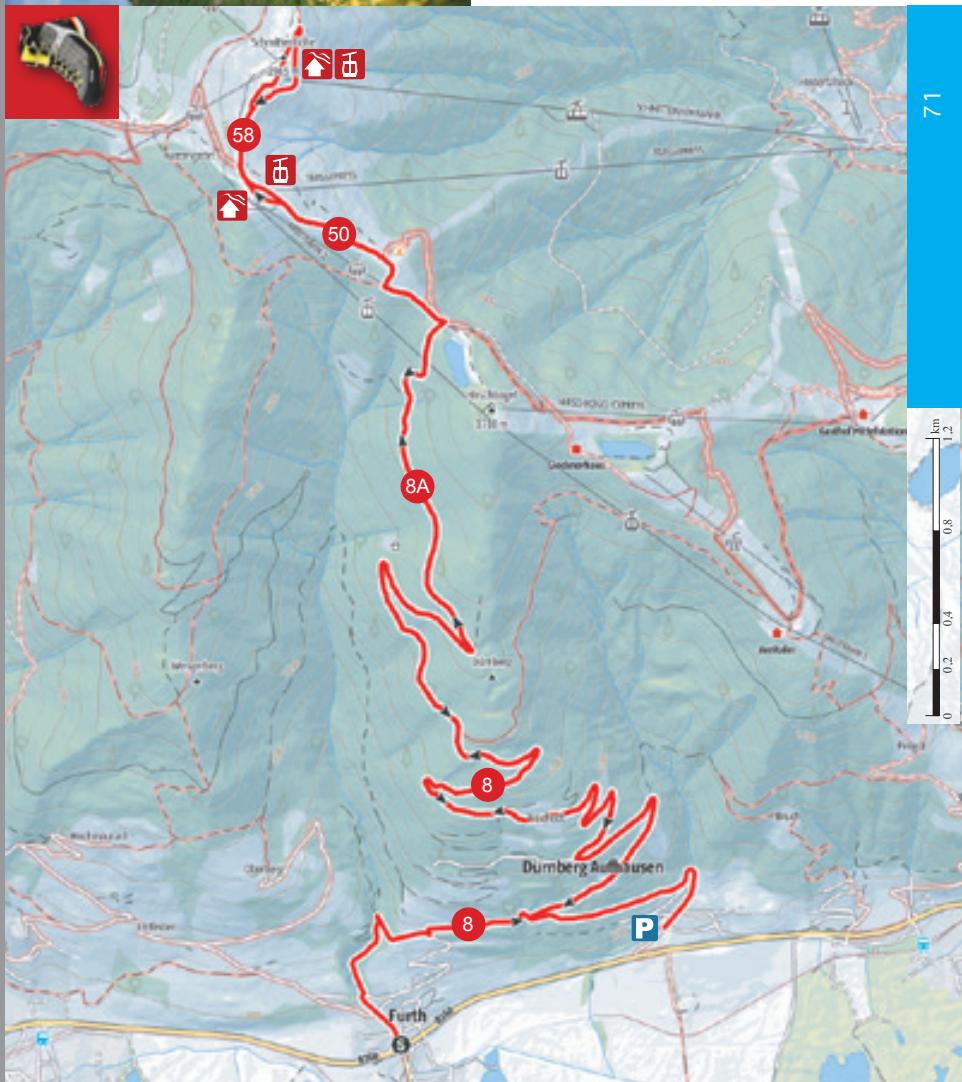
Schmittenhöhe von Piesendorf

Vom Wanderinfopoint der Straße bis zur Kirche folgen, bei der Wegkreuzung rechts abbiegen und am Weg Nr. 9A über Wengerberg bis Hochmaurach wandern. Hier links halten und weiter geht es am Wanderweg Nr. 1A, entlang der Forststraße bis zur Weggabelung. Nochmals rechts abbiegen und die Wanderung führt bergwärts bis zur nächsten Gabelung. Wieder rechts halten und den Wanderwegen 1C, 50 und 58 auf die Schmittenhöhe folgen. Abstiegsmöglichkeiten: über die Aufstiegsroute wieder retour oder bequem mit der Schmittenhöhebahn nach Zell am See und mit Bus/Zug wieder zurück zum Ausgangspunkt.

From the hiking info point, follow the road to the church and turn right at the crossroads. Now hike along the hiking trail no. 9A over Wengerberg to Hochmaurach. Keep left here and continue along trail no. 1A, along the forest road to the fork in the road. Turn right again and continue along the hiking trails 1C, 50 and 58 uphill to the Schmittenhöhe. Descent options: return via the ascent route or comfortably with the Schmittenhöhe gondola to Zell am See and by bus or train back to the starting point in Piesendorf.



Schmittenhöhe von Fürth | Aufhausen



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops

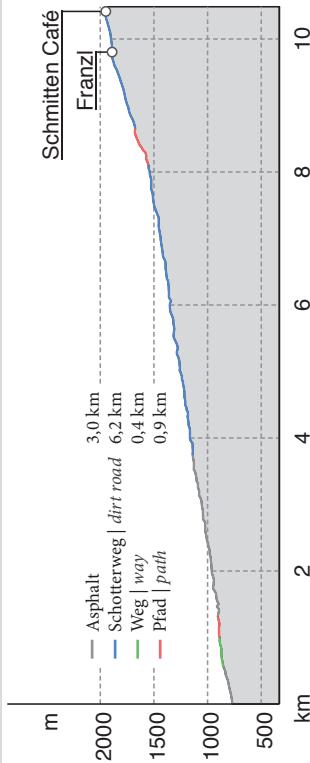


71

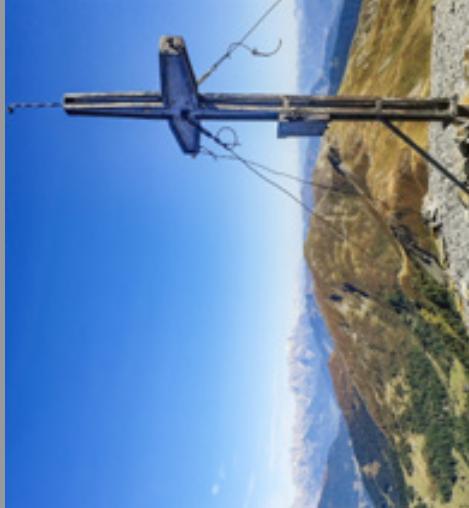
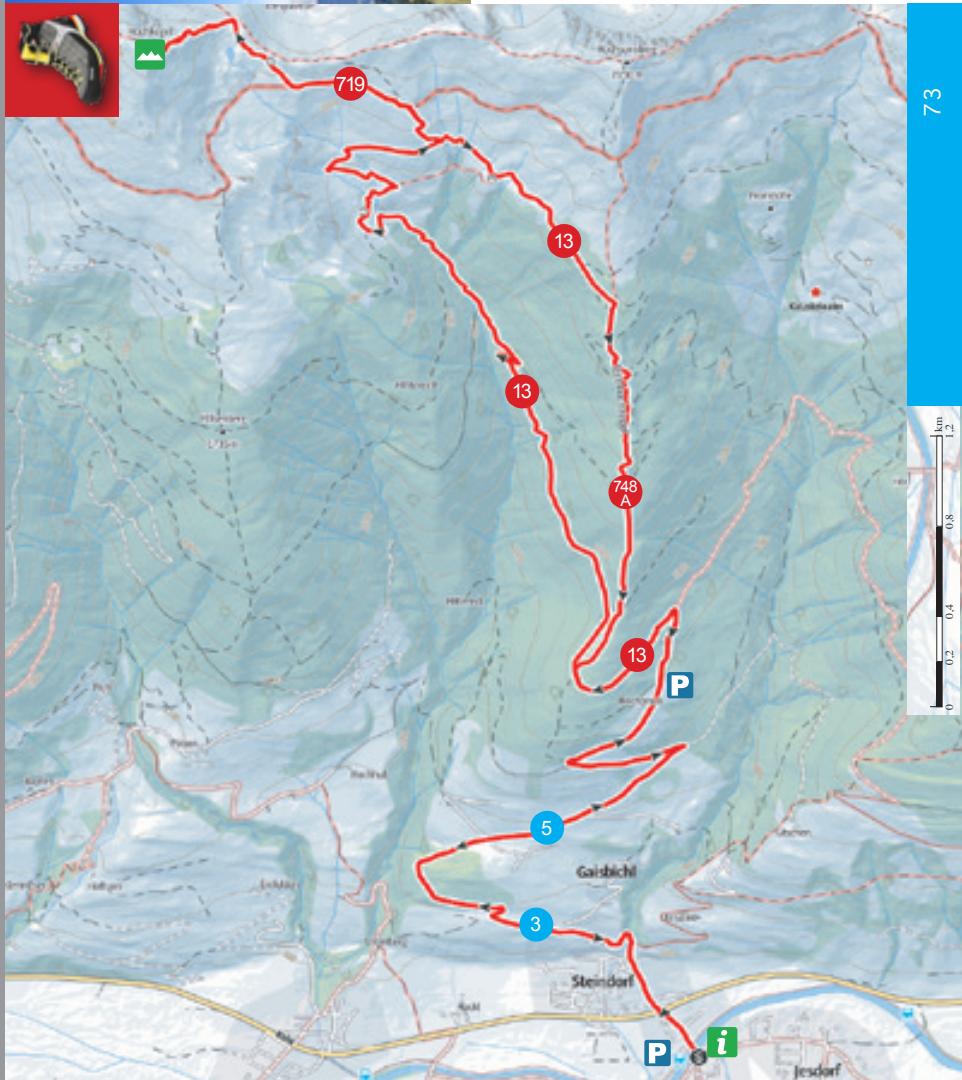
Schmittenhöhe von Fürth | Aufhausen

Ausgangspunkt der Tour ist entweder in Fürth oder Aufhausen. Vom jeweiligen Start den Weg Nr. 8 übern Dürnberg folgen. Bei der Wegabteilung links auf den Wanderweg 8A wechseln und entlang dem bis zur Breiteck Alm wandern. Nun führen die Wanderwege 50 und 58 weiter auf die Schmittenhöhe. Abstiegsmöglichkeiten: über die Aufstiegstroute wieder retournieren mit der Schmittenhöhebahn nach Zell am See und mit Bus oder Zug wieder zurück zum Ausgangspunkt.

The starting point of the tour is either in Fürth or Aufhausen. From the respective starting point, follow trail no. 8 over Dürnberg. At the fork, turn left onto trail no. 8A and continue along it to the Breiteck Alm. Now the trails nos. 50 and 58 leads further up to the Schmittenhöhe. Descent options: return via the ascent route or comfortably with the Schmittenhöhe gondola to Zell am See and by bus or train back to the starting point in Piesendorf.



Hochkogel



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

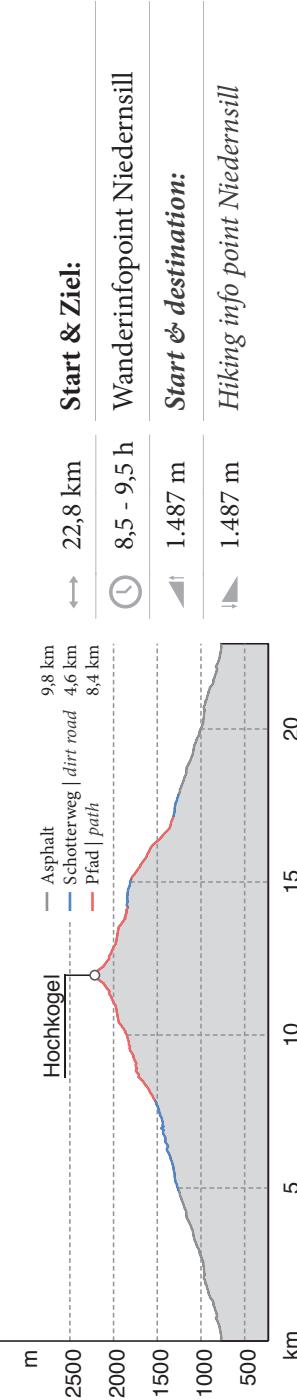
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Hochkogel

Vom Wanderinfopoint der Straße bis zum Kreisverkehr folgen und links weiter durch die Unterführung in die Stein-dorfer Straße. Nun führen die Wanderwege 3 & 5 bis Hoch-prack. Auf die Forststraße wechseln, bei der Weggabelung nach dem Schranken links abbiegen und dem Weg Nr. 13 über die Bachrainalm in Richtung Hochsonnberghütte folgen. Kurz vor der Hütte links zum Pinzgauer Spaziergang aufstei-gen und entlang dem, Weg Nr. 719 geht es bis zum Klinger Törl. Hier beginnt der etwas steilere Aufstieg zum Gipfel. Der Abstieg erfolgt auf derselben Route bis zur Hütte. Dann füh-ren die Wege 13 & 748A übern Steinbachriedel wieder retour. Begrenzte Parkmöglichkeit Hochprack - Gehzeit ca. 6,5 Std.

From the hiking info point follow the road to the roundabout and continue left through the underpass into Stein-dorfer Straße. Now hike uphill along the trails 3 & 5 to Hochprack. Change to the forest road, turn left at the fork after the barrier and follow trail no. 13 over the Bachrainalm in the direction of the Hochsonnberg hut (not managed). Shortly before the hut, turn left, ascent to the Pinzgauer Spaziergang trail and follow this trail no. 719 to the Klinger Törl. Here begins the some-what steeper ascent to the summit. The descent is on the same route to the Hochsonnberg hut. Afterwards, paths nos. 13 and 748A leads back to the starting point via Steinbachriedel. Limited parking spaces Hochprack - hiking time approx. 6.5 hrs.

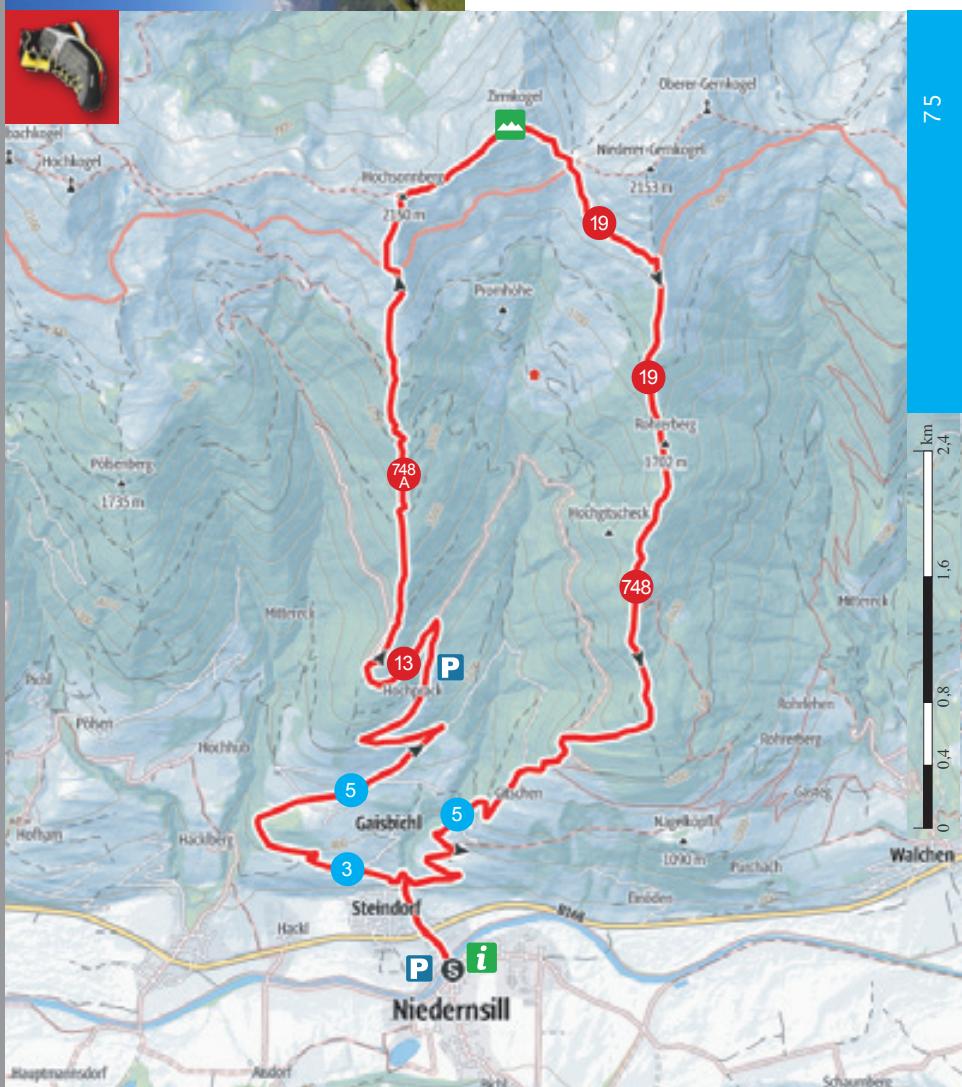


Zirmkogel



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Landscape ★★★★

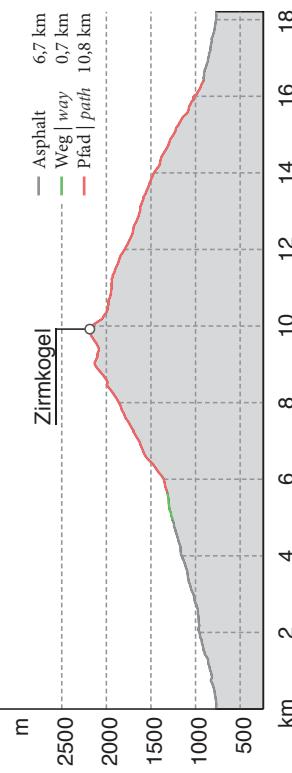
Technik ★★★★
Technique ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★



Zirmkogel

Vom Wanderinfo point der Straße bis zum Kreisverkehr folgen und links weiter durch die Unterführung in die Stein dorfer Straße. Nun führen die Wanderwege 3 & 5 bis Hochprack. Weiter geht es entlang der Forststraße, bei der Weggabelung nach dem Schranken links abbiegen und ein kurzes Stück dem Weg Nr. 13 folgen. Rechts auf Wandervweg 748A wechseln, dieser führt nun übern Steinbachriedel und Hochsonnberg auf den Zirmkogel. Der Abstieg erfolgt über die Kamm scharte und weiter entlang den Wanderwegen 19 sowie 748 bis Röderlehen. Anschließend geht es am Weg Nr. 5 über Gitschen und Ematen wieder retour zum Ausgangspunkt. Begrenzte Parkmöglichkeit Hochprack - Gehzeit ca. 6,5 Std.

Starting from the hiking info point, follow the road to the roundabout and continue left through the underpass into Stein dorfer Straße. Now hike uphill along trails 3 & 5 to Hoch prack. Continue along the forest road, turn left at the fork in the road after the barrier and follow trail no. 13 for a short distance. Turn right onto trail no. 748A, which takes you over the Steinbachriedel and Hochsonnberg to the summit of the Zirmkogel. The descent is via the Kamm scharte and further on along trails 19 and 748 to Röderlehen. Afterwards, take trail no. 5 via Gitschen and Ematen back to the starting point. Limited parking spaces Hochprack - hiking time approx. 6.5 hrs.



Gernkogel



Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★

Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



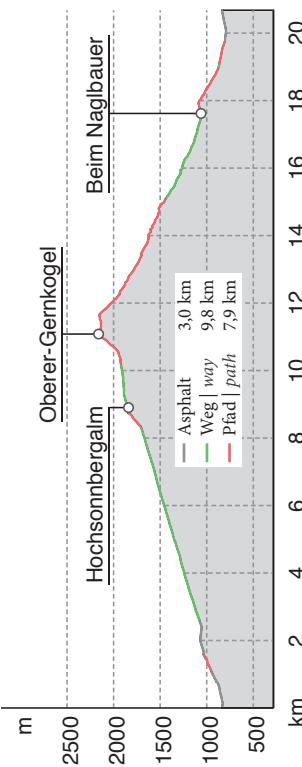
Gernkogel

Vom Parkplatz der Straße talwärts folgen und kurz vor der Brücke links in die Straße Angerberg abbiegen. Bei der Wegabteilung Walcherbach geht es geradeaus weiter am Wanderweg Nr. 6A. Nun den Wegen 18 und 18A bis zur Hochsonnenbergalm folgen. Von der Almhütte am Pinzgauer Spaziergang Nr. 719 bis zum Rohrentörl wandern und danach führt die Wanderung übern Oberen-Gernkogel zum Niederen-Gernkogel. Der Abstieg erfolgt am Weg Nr. 19 und 748 bis zur Jausenstation Beim Naglbauer und anschließend geht es entlang dem Kulturlandschaftsweg wieder retour zum Ausgangspunkt.

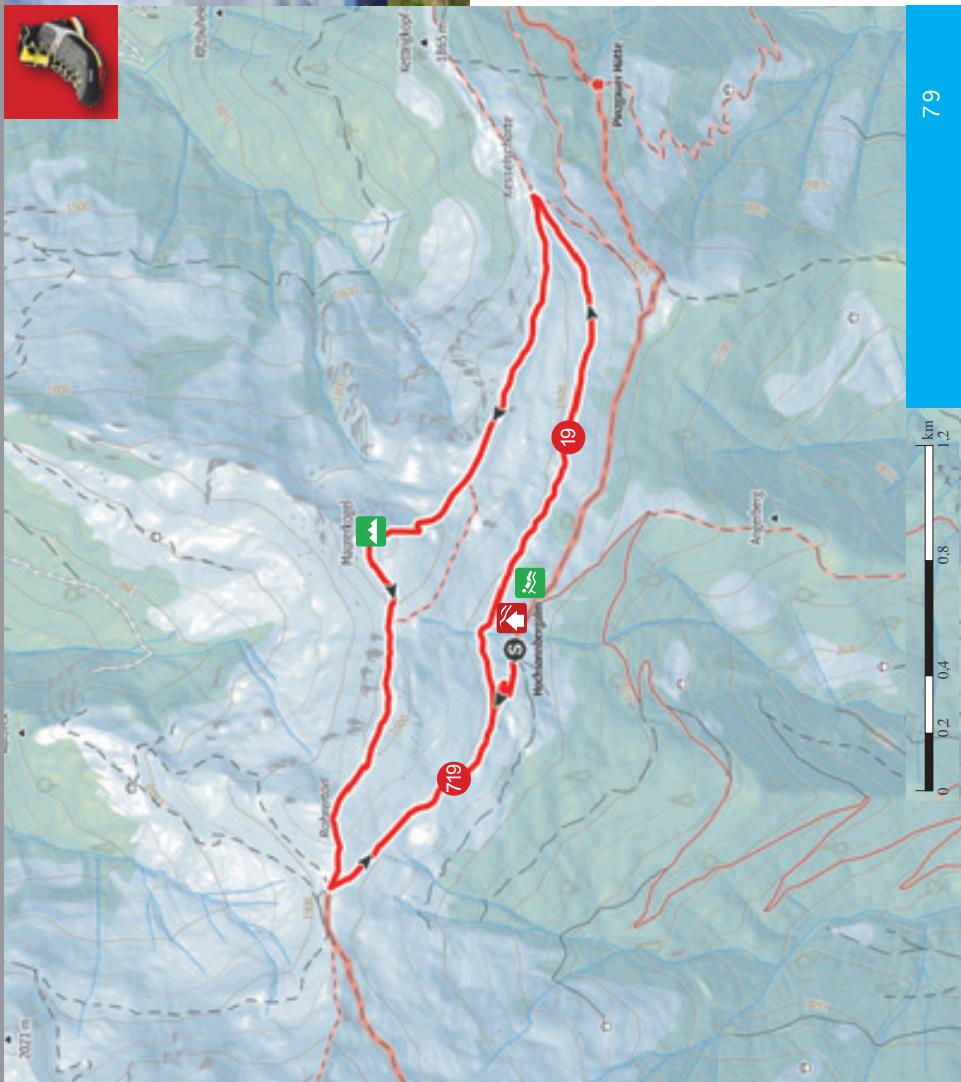
Achtung! Die Tour ist vor dem Gipfel ausgesetzt und hat versicherte Passagen. Grundmaß und Trittsicherheit erforderlich.

From the parking lot follow the road downhill and just before the bridge turn left into the street Angerberg. At the junction, Walcherbach walk straight on and follow the signs and paths 6A, 18 and 18A to the Hochsonnenbergalm. From the hut, continue along the Pinzgauer Spaziergang trail no. 719 to the Rohrentörl. Now the hike leads over the Oberer-Gernkogel to the Niederer-Gernkogel. The descent is along path no. 19 and 748 to the Beim Naglbauer snack station and from there you return to the starting point via the Kulturlandschaftsweg trail.

***Attention!** The tour is suspended shortly before the summit and has insured passages! A basic level of surefootedness is required!*



Maurerkogel



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Landscape ★★★★

Technik ★★★★
Technique ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

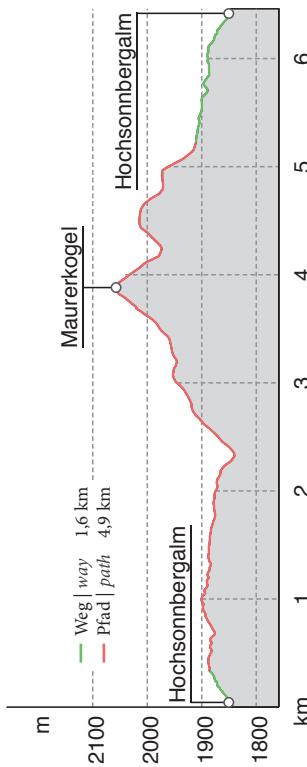
- Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Maurerkogel

Von der Hochsonnbergalm auf den Pinzgauer Spaziergang aufsteigen und dem Weg Nr. 19 in Richtung Schmittenhöhe bis zur Kesselscharte folgen. Hier links abbiegen und entlang dem Grat bis zum Gipfel wandern. Nun geht es in weiter bis zum Rohrertörl und anschließend führt der Wanderweg Nr. 719, Pinzgauer Spaziergang wieder retour zum Ausgangspunkt.
Aufstiegszeit bis zur Hochsonnbergalm: ca. 3 bis 4 Stunden
Wandertaxi: Oberkofler Touistik Tel. +43 6549 20421

*Start from the Hochsonnbergalm and ascend to the Pinzgauer Spaziergang, trail no. 19. Then follow it in the direction of the Schmittenhöhe until you reach the Kesselscharte. Turn left and hike along the ridge up to the summit. Now the hike continues to Rohrertörl. From there, the hiking trail no. 719, Pinzgauer Spaziergang trail leads back to the Hochsonnbergalm.
Ascent to the Hochsonnbergalm: approx. 3 to 4 hours.
Hiking taxi: Oberkofler Touristik tel. +43 6549 20421*





BERGROUTEN IM BEREICH DER HOHEN TAUERN

MOUNTAIN TOURS IN THE AREA OF THE
HOHEN TAUERN

BERGROUTEN IM BEREICH DER HOHEN TAUERN

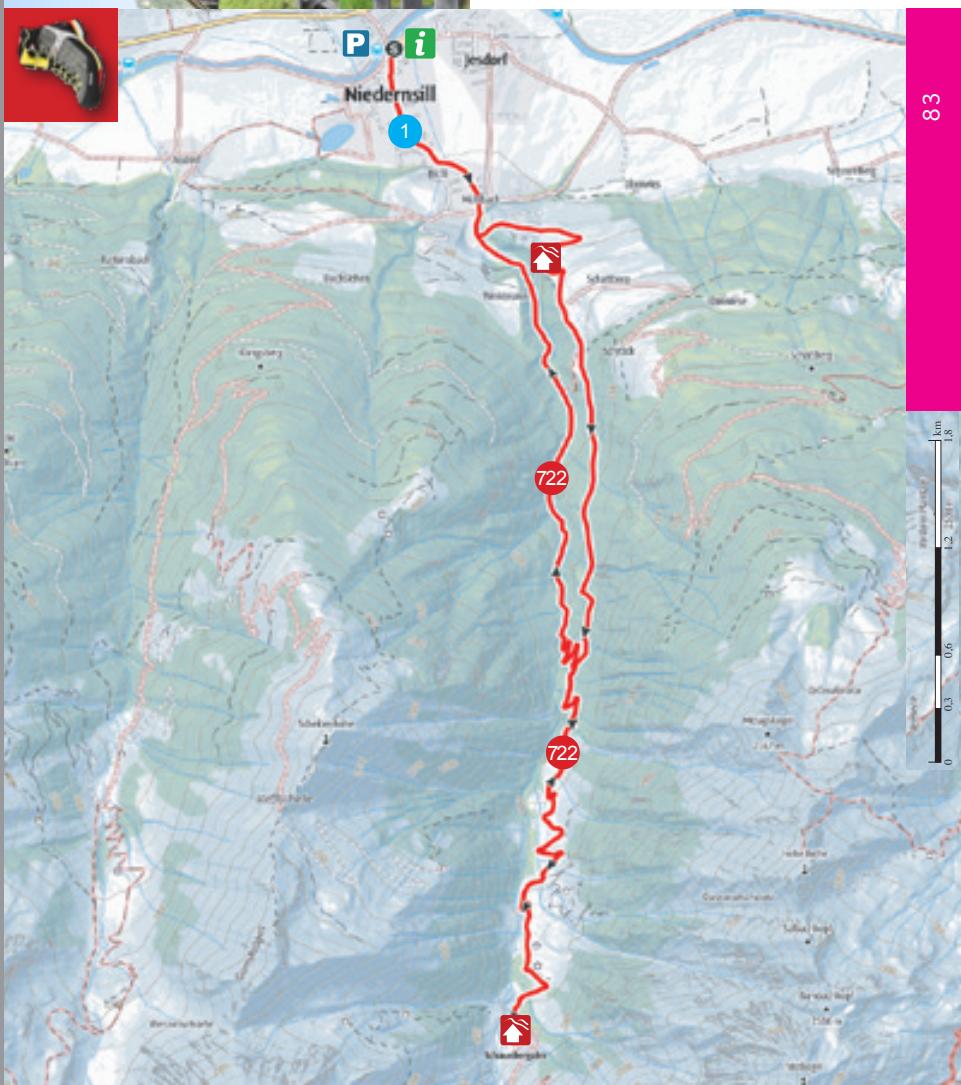
MOUNTAIN TOURS IN THE AREA OF THE HOHEN TAUERN

Schaunbergalm im Mühlbachtal	83
Unterbergalm am Maiskogel	85
Hacklsee im Mühlbachtal	87
Lakarscharte	89
Schoppach Höhe über Drei Wallner Höhe	91
Scheibenhöhe	93
Tälerwanderung: Rattensbachtal - Steingassl - Mühlbachtal	95
Rattensbachtal - Schneiderau	97

Schaunbergalm im Mühlbachtal



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Mühlbachtal ★★★★
Stamina ★★★★

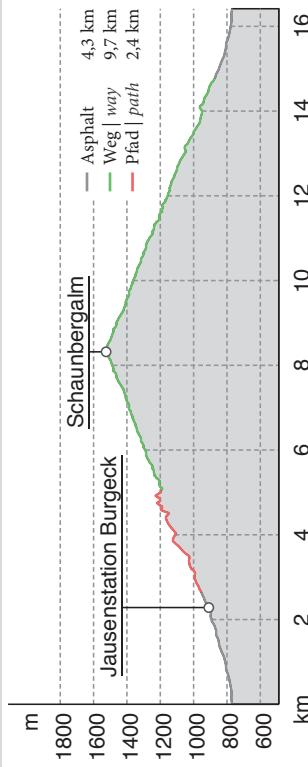


Schaunbergalm im Mühlbachtal

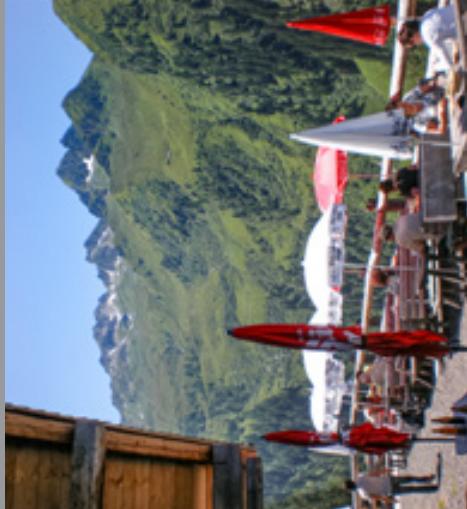
Vom Wanderinfo point der Dorfstraße, Weg Nr. 1 und Schattbergstraße bis zur Jausenstation Burgeck folgen. Von hier führt nun der Pionier-/Vitalisweg und anschließend die Forststraße, Weg Nr. 722 bis zur Schaunbergalm. Gut gestärkt geht es entlang der Forststraße wieder retour zum Ausgangspunkt.
Wandertaxi: Oberkofler Touristik Tel. +43 6549 20421

Starting at the hiking info point, follow the Dorfstraße, path no. 1 and Schattbergstraße to the Burgeck snack station. Now take the Pionierweg/Vitalisweg (hiking path) and then the forest road, path no. 722 to the Schaunbergalm. Well refreshed, you hike back along the forest road to the start.

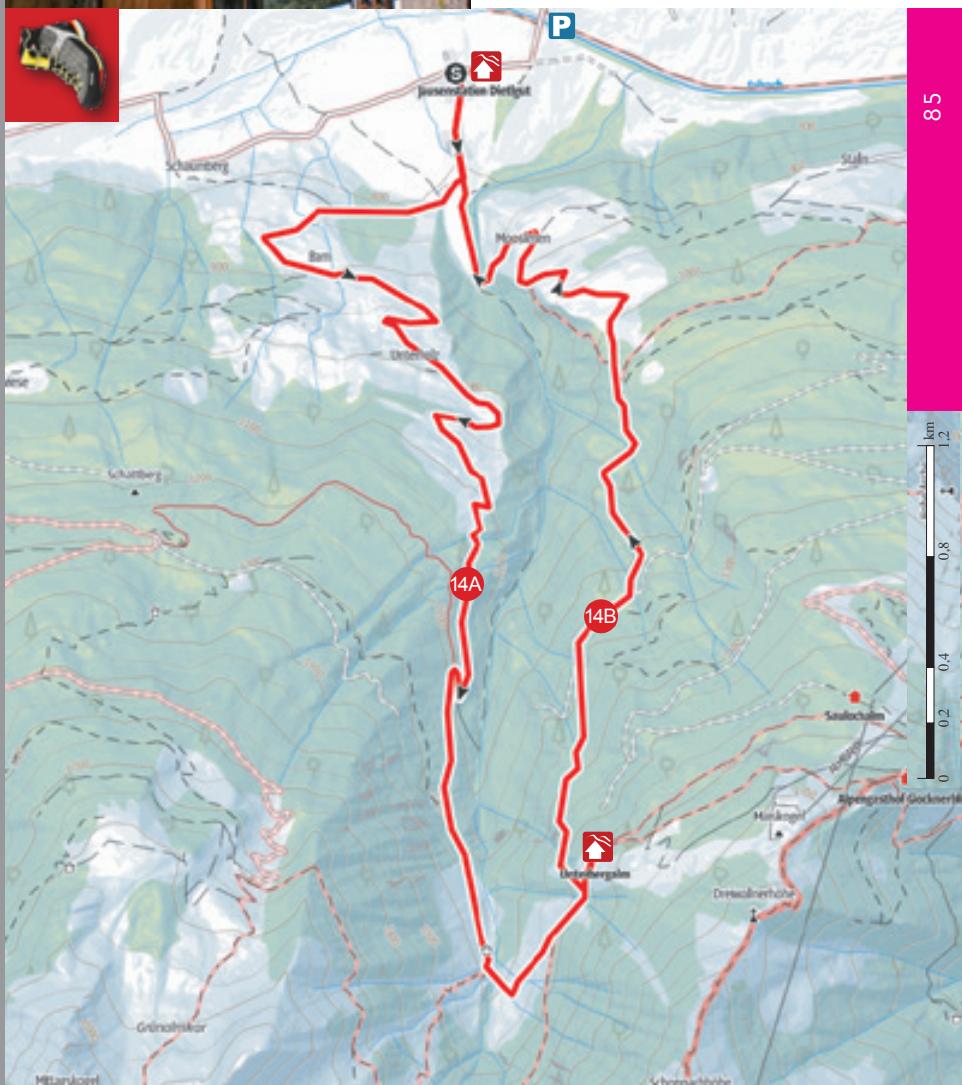
Hiking taxi: Oberkofler Touristik tel. +43 6549 20421



Unterbergalm am Maiskogel



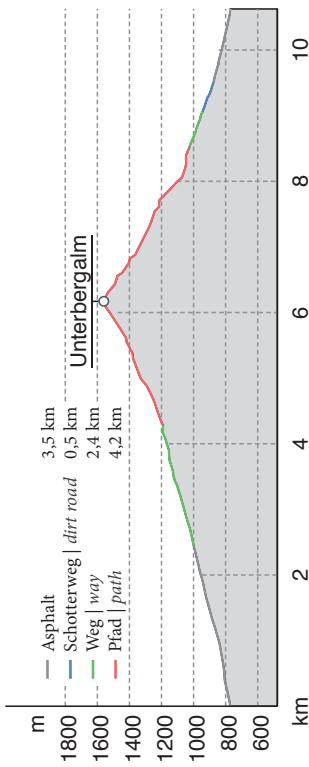
Erlebnis
Experience ★★★★
Landschaft
Landscape ★★★★
Technik
Technique ★★★★
Kondition
Stamina ★★★★



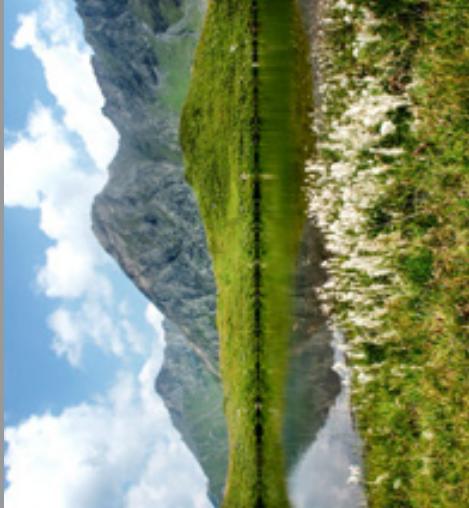
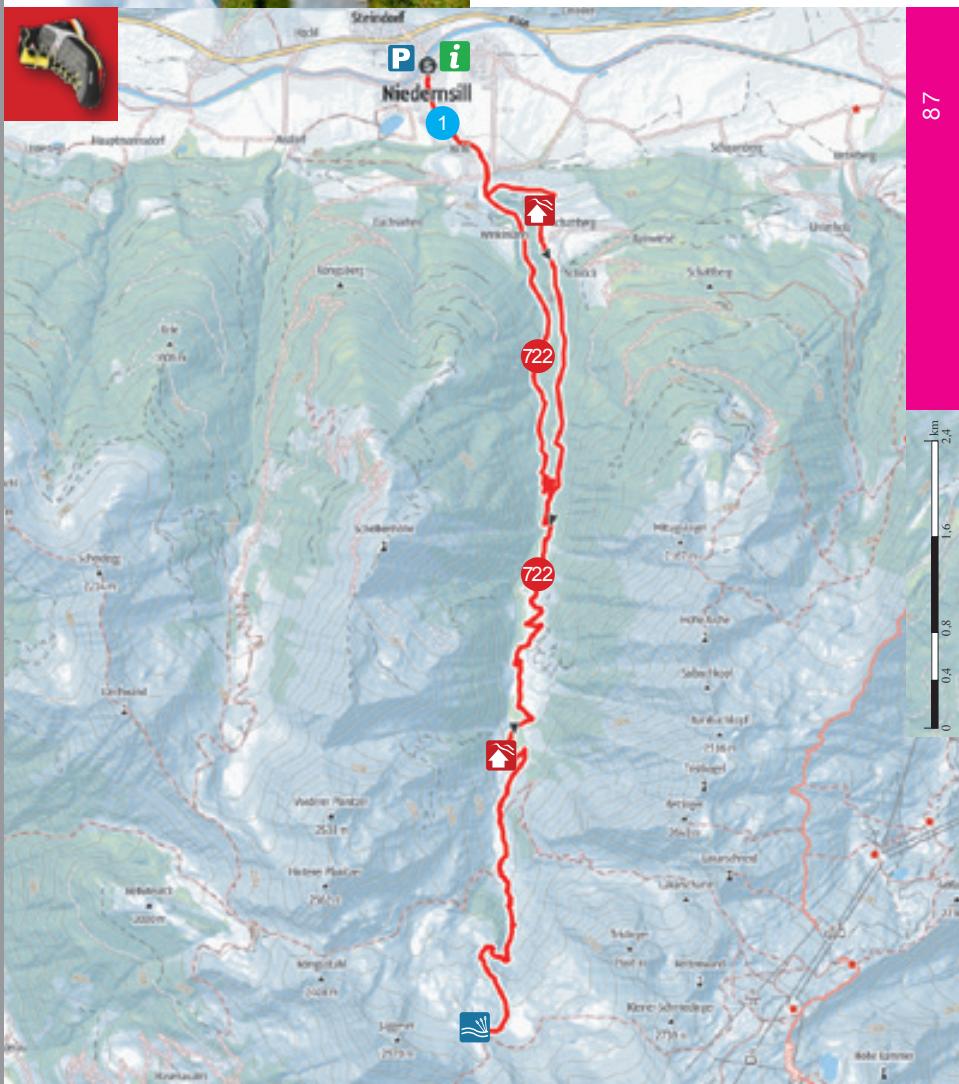
Unterbergalm am Maiskogel

Vom Dietlgut der Hummersdorferstraße bergwärts Richtung Bam und Unterholz folgen. Danach führt der Wanderweg Nr. 14A über die Erlach Grundalm bis zur Unterbergalm. Der Abstieg erfolgt am Wanderweg Nr. 14B über Mooslehen. Die Unterbergalm ist bequem mit der MK Maiskogelbahn von Kaprun erreichbar - Gehzeit ca. 20 Minuten.

Starting from the Dietlgut, follow the Hummersdorferstraße uphill towards Bam and Unterholz. Then take hiking path 14A via Erlach Grundalm to the Unterbergalm. The descent is on hiking path no. 14B via Mooslehen. You can also reach the Unterbergalm with the MK Maiskogelbahn gondola from Kaprun - hiking time approx. 20 minutes.



Hacklsee im Mühlbachtal



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Hacklsee im Mühlbachtal

Vom Wanderinfo point der Dorfstraße, Weg Nr. 1 und Schattbergstraße bis zur Jausenstation Burgeck folgen. Von hier führt der Pioneer-/Vitalisweg und danach der Wanderweg Nr. 722 vorbei und der Schaunbergalm bis zur Schaunberg Mitteralm. Nun auf den Wandersteig wechseln und diesem über die Hackl Hochalm bis zum Hacklsee folgen. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Strecke oder entlang der Forstroute.

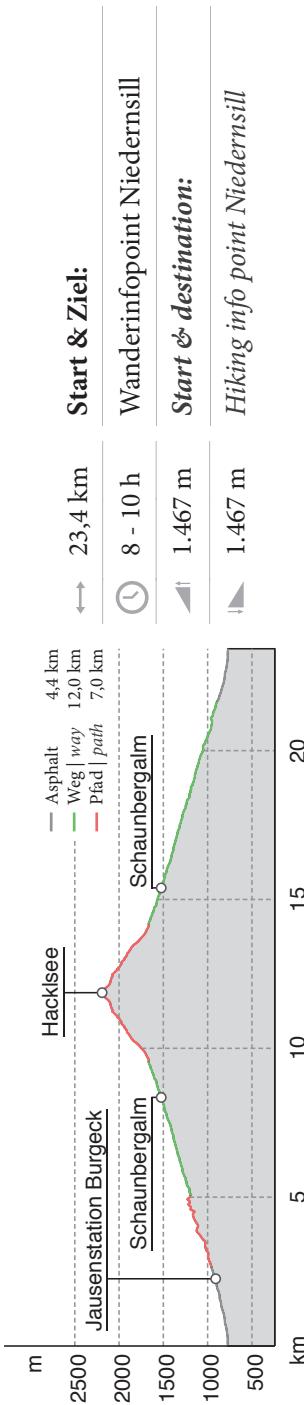
Wandertaxi: Oberkofler Touristik Tel. +43 6549 20421
Gehzeit ab Schaunbergalm ca. 4,5 Std. (hin & retour)

Achtung! Ein Grundmaß an Trittsicherheit & Schwindelfreiheit ist erforderlich.

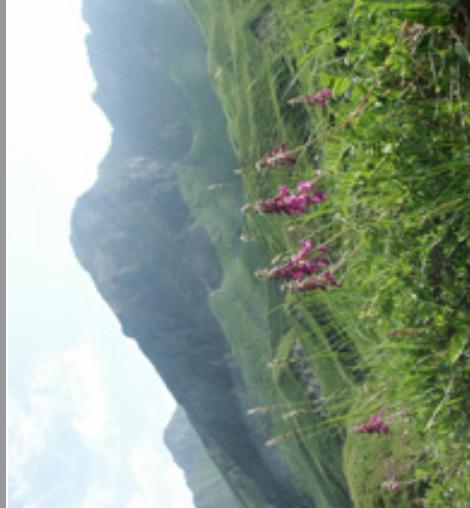
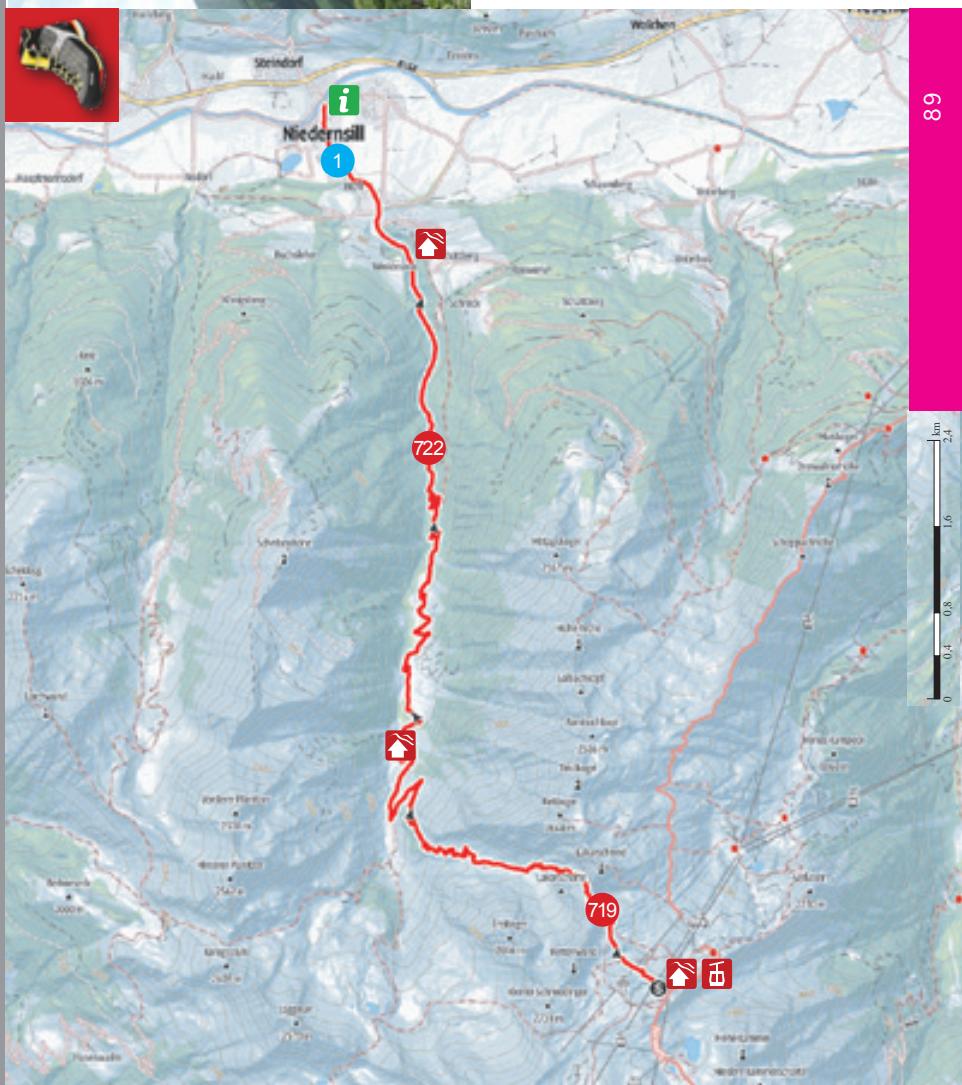
From the hiking info point, follow the Dorfstraße, path no. 1 and Schattbergstraße to the Burgeck snack station. From here, take the Pioneerweg/Vitalisweg and then the hiking path no. 722 past the Schaunbergalm to the Schaunberg Mitteralm. Now change to the hiking trail and follow it over the Hackl Hochalm to the Hacklsee. The descent is via the same route or via the forest road.

Hiking taxi: Oberkofler Touristik tel. +43 6549 20421
Hiking time from Schaunbergalm approx. 4.5 hrs. (there & back)

Attention! A basic level of surefootedness & head of heights is required!



Lakarscharte vom Alpincenter ins Mühlbachtal



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

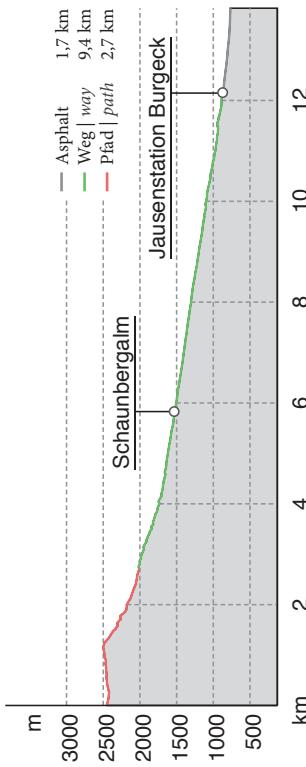
- Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



Lakarscharte vom Alpincenter ins Mühlbachtal

Nach einer bequemen Auffahrt mit der Gondelbahn vom Alpincenter entlang dem Wanderweg Nr. 719 auf die Lakarscharte aufsteigen. Weiter geht es durchs Lakar, vorbei an der Lakkalmm sowie Mooslehen Grundalm bis zur Schaunbergalm ins Mühlbachtal. Anschließend führt der Wanderweg Nr. 722, entlang der Forststraße und der Pionier-/Vitalisweg sowie der Wanderweg Nr. 1, entlang der Dorfstraße nach Niedernsill.
Wandertaxi: Touristik Oberkofler Tel. +43 6549 20421
Achtung! Ein Grundmaß an Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist erforderlich!

After a comfortable ascent with the cable car, hike along the hiking trail no. 719 uphill to the Lakarscharte. Continue through the Lakar, past the Lakkalmm and Mooslehen Grundalm to the Schaunbergalm in the Mühlbachtal valley. Afterwards, hiking trail no. 722, along the forest road and the Pionier-/Vitalisweg trail as well as hiking trail no. 1, along the Dorfstraße leads to the centre of Niedernsill.
Hiking taxi: Touristik Oberkofler tel. +43 6549 20241
Attention! A basic level of surefootedness & head of heights is required!



Schoppach Höhe über Drei Wallner Höhe



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Technik ★★★★
Kondition ★★★★
Landscape ★★★★
Stamina ★★★★

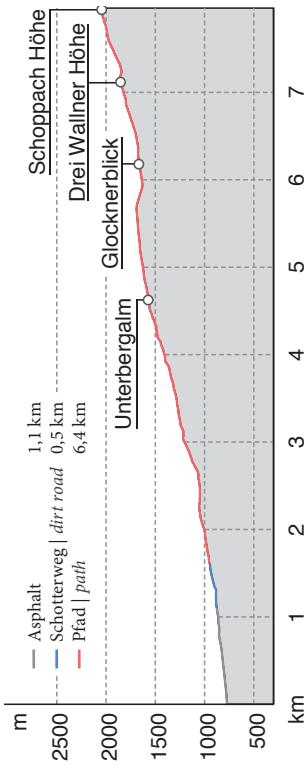
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



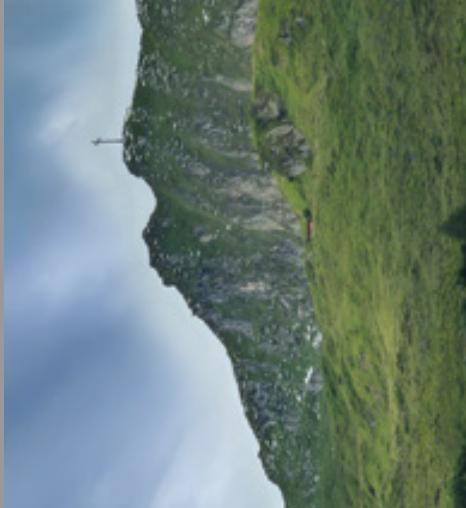
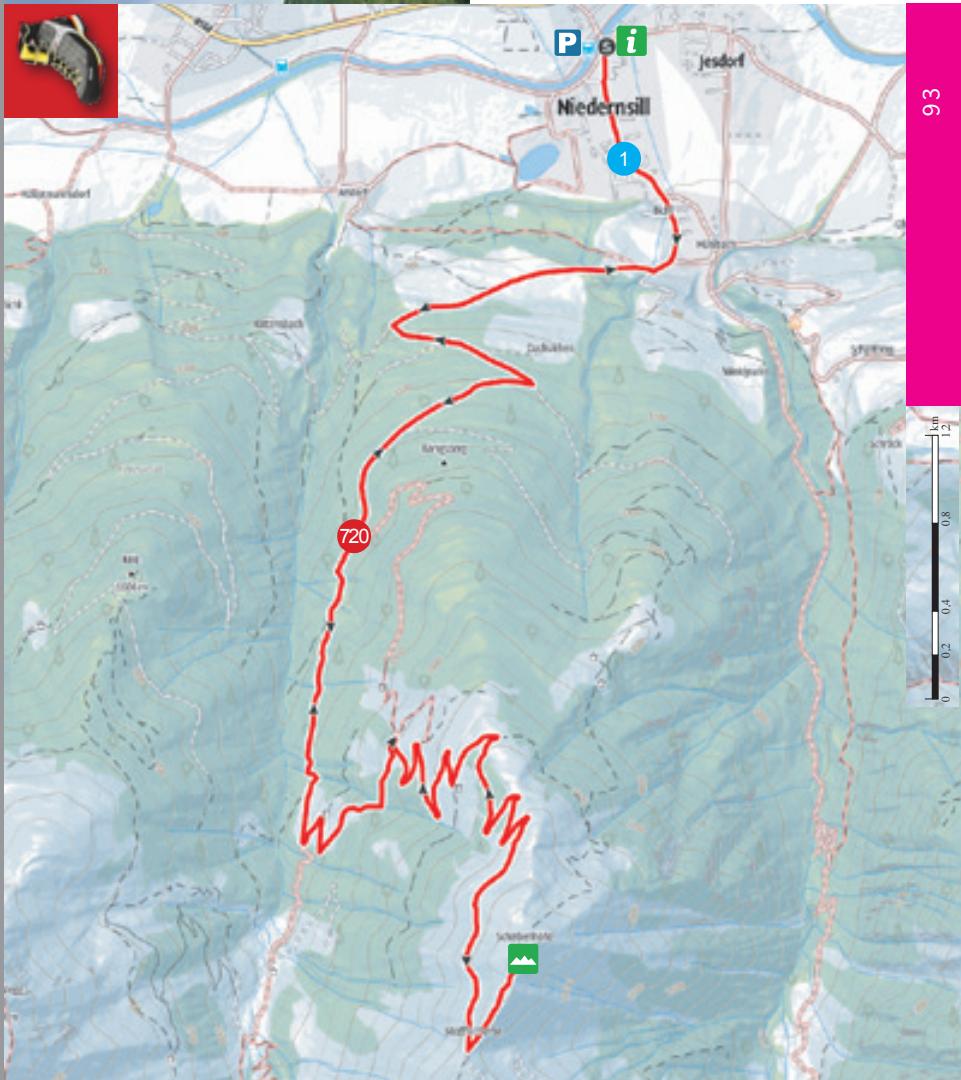
Schoppach Höhe über Drei Wallner Höhe

Ausgehend von Hummersdorf der Hummersdorferstrasse, den Mooslehenweg und anschließend dem Wanderweg Nr. 14B bergwärts bis zur Unterbergalm folgen. An der Alm geht es links weiter auf Weg Nr. 25 in Richtung Alpengasthaus Glocknerblick. Dann führt der Alexander Enzinger Weg, Weg Nr. 5 über die Drei Wallner Höhe bis zur Schoppach Höhe. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Route oder bequem mit der MK Maiskogelbahn nach Kaprun und anschließend mit dem Bus oder Zug retour zum Ausgangspunkt.

Starting from Hummersdorf follow the Hummersdorferstraße, the Mooslehenweg and then hiking trail no. 14B uphill to the Unterbergalm. At the hut turn left and continue on path no. 25 in the direction of the restaurant Glocknerblick. Then the Alexander Enzinger Weg, trail no. 5 leads over the Drei Wallner Höhe to the Schoppach Höhe. The descent is via the same route or comfortably with the MK Maiskogelbahn cable car to Kaprun and then back to the starting point by bus or train.



Scheibenhöhe



Erlebnis
Experience ★★★★☆
Landschaft
Landscape ★★★★☆
Technik
Technique ★★★★☆
Kondition
Stamina ★★★★☆

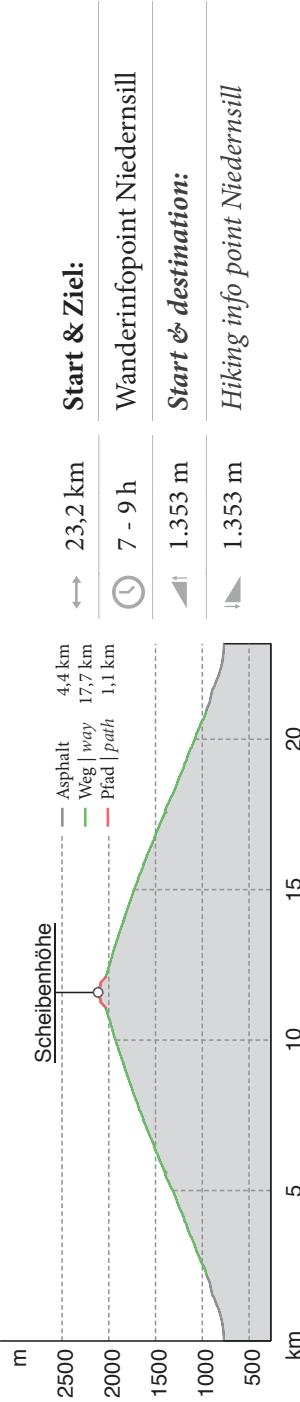
Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops



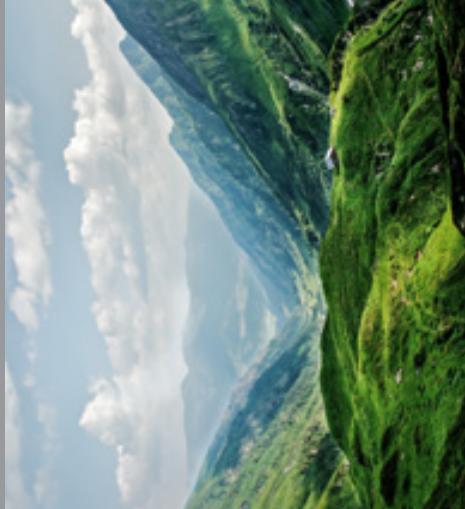
Scheibenhöhe

Vom Wanderinfo point der Dorfstraße, Wanderweg Nr. 1 und Zillerstraße bis zur Wegabelung folgen. Rechts in den Rattensbachweg einbiegen und entlang dem sowie dem Wanderweg Nr. 720 ins Rattensbachthal bis zur Samer Grundalm wandern. Links abbiegen und dem Wanderweg, vorbei an der Samer Hochalm sowie über die Steffischarte auf die Scheibenhöhe folgen. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Route.

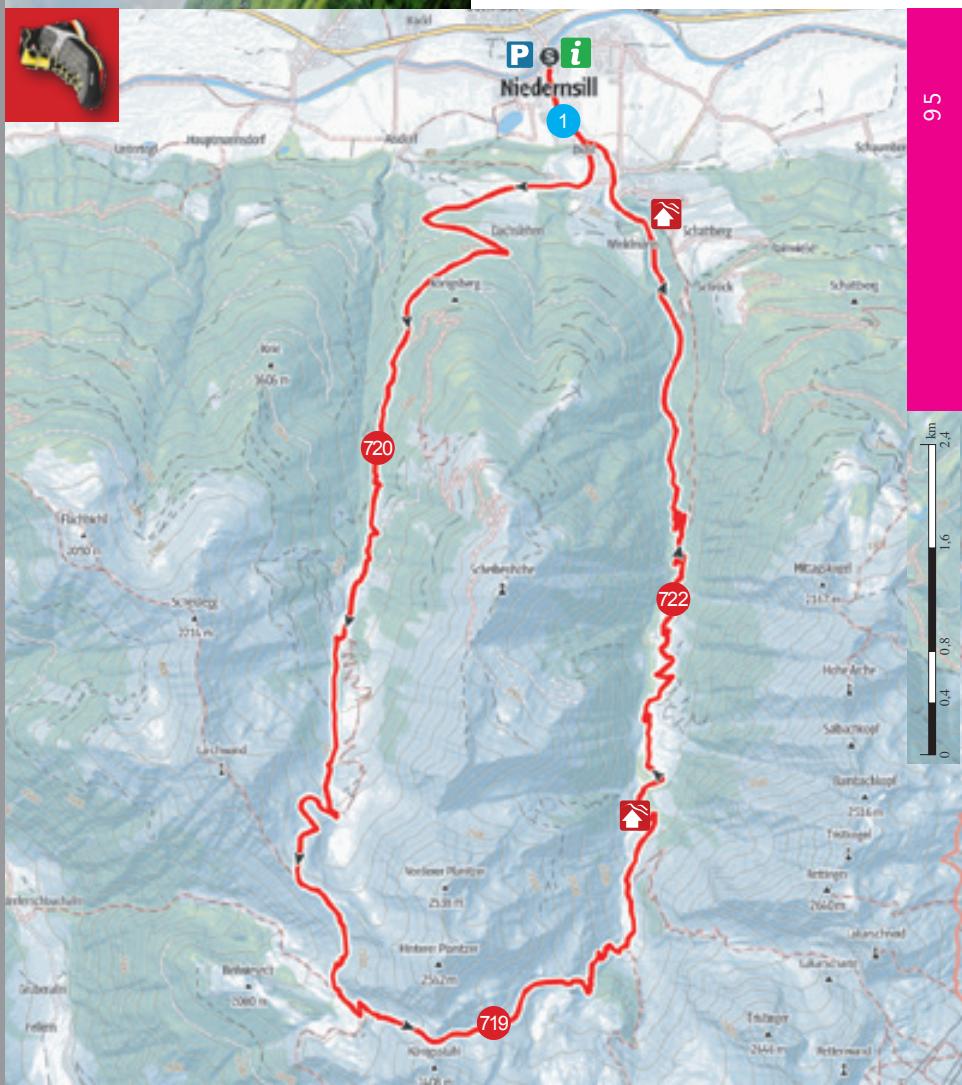
Starting from the hiking info point you hike uphill along the Dorfstraße, path no. 1 and Zillerstraße to the fork in the road. Turn right into the Rattensbachweg and hike along the road and trail no. 720 into the Rattensbachthal valley to the Samer Grundalm. Turn left and follow the hiking trail past the Samer Hochalm and over the Steffischarte to the Scheibenhöhe. The way back is via the same route.



Tälerwanderung Rattensbachthal - Steingassl - Mühlbachtal



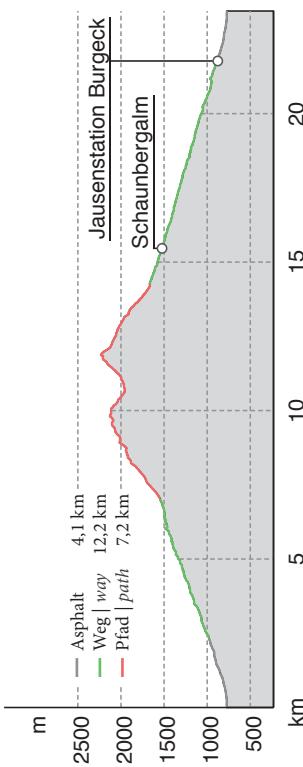
Erlebnis ★★★★☆
Technik ★★★★☆
Experience ★★★★☆
Landscape ★★★★☆
Kondition ★★★★☆
Stamina ★★★★☆



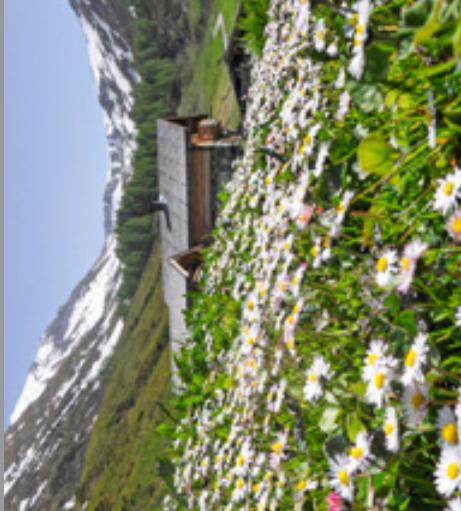
Tälerwanderung Rattensbachtal - Steingassl - Mühlbachtal

Vom Wanderinfo point der Dorfstraße, Weg Nr. 1 und Zillerstraße bis zur Weggabelung folgen. Rechts in den Rattensbachtalweg abbiegen und entlang dem sowie dem Wanderweg Nr. 720 ins Rattensbachtal, Richtung Breiteck wandern. Dann geht es am Wandersteig 719 übers Steingassl und vorbei an der Schaunberg Mitteralm bis zur Schaunberglalm. Nun geht es gut gestärkt am Wanderweg Nr. 722 und/oder Pionier-/Vitalisweg zurück zum Ausgangspunkt.
Wandertaxi: Oberkofler Touristik Tel. +43 6549 20421

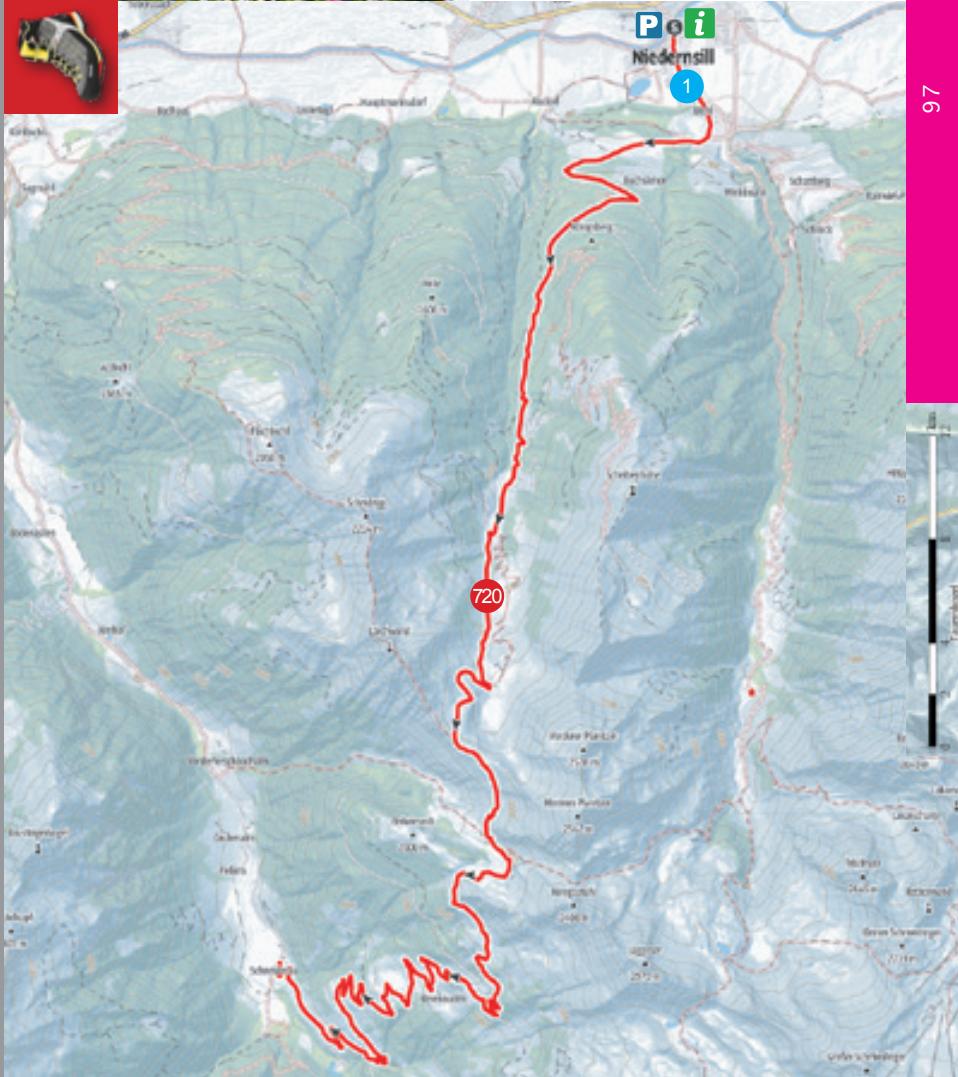
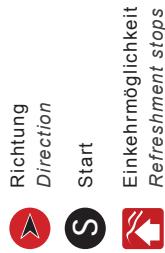
From the hiking info point follow the Dorfstraße, path 1 and Zillerstraße to the fork in the road. Turn right into Rattensbachtalweg and hike along it and hiking trail no. 720 into the Rattensbachtal valley, in the direction of Breiteck. Now follow hiking trail no. 719 over Steingassl and past the Schaunberg Mitteralm to the Schaunberglalm. Now return to the starting point along hiking trail no. 722 and/or the Pionier-/Vitalisweg trail.
Hiking taxi: Oberkofler Touristik tel. +43 6549 20421



Rattensbachtal - Schneiderau



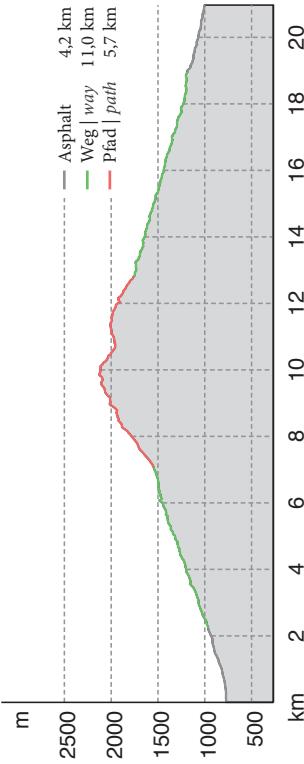
Erfahrung <i>Experience</i>	Technik <i>Technique</i>
Landschaft <i>Landscape</i>	Kondition <i>Stamina</i>

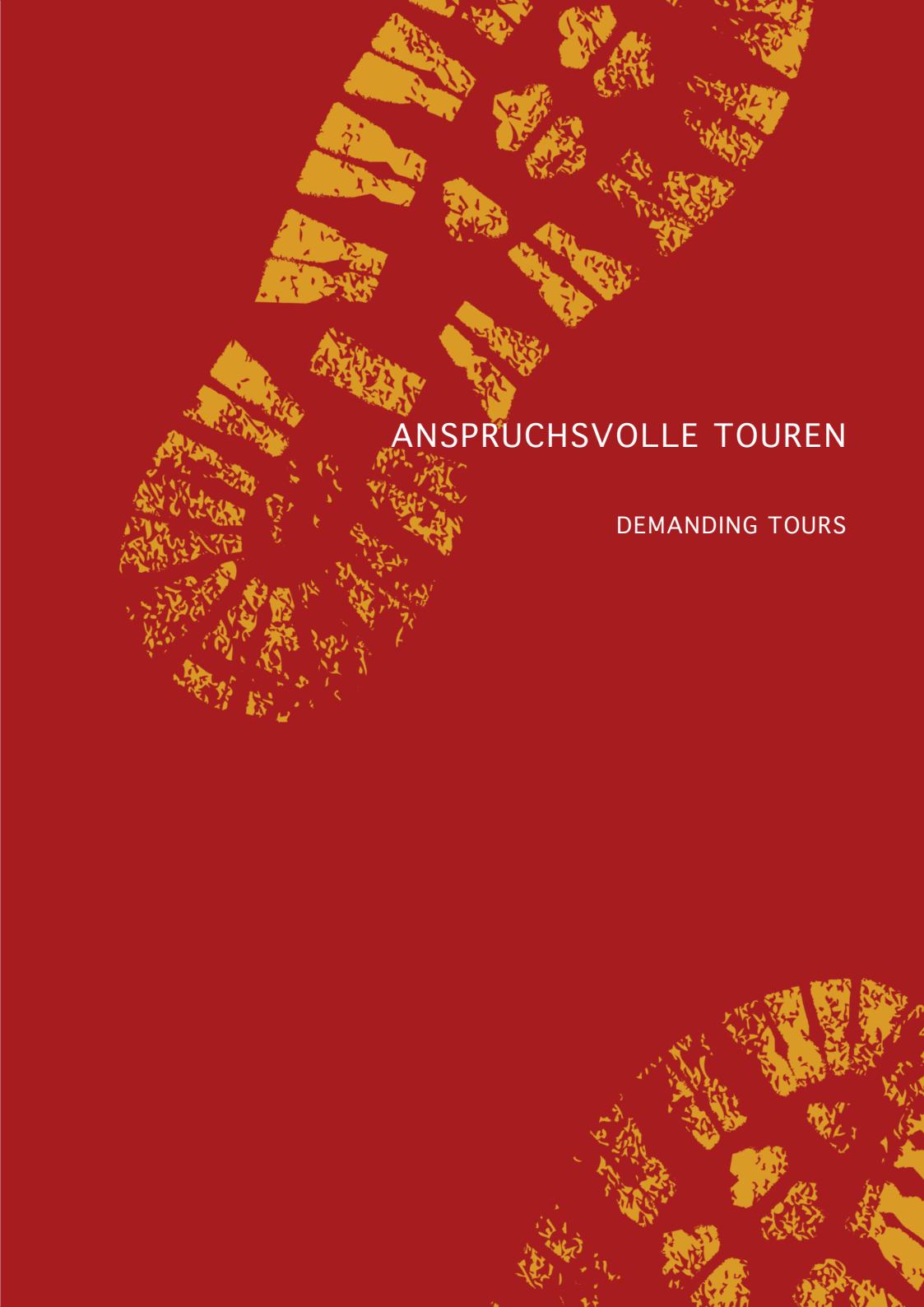


Rattensbachtal - Schneiderau

Vom Ausgangspunkt der Dorfstraße, Weg Nr. 1 und Zillerstraße bergwärts bis zur Weggabelung folgen. Rechts in den Rattensbachweg einbiegen und entlang dem Wanderweg Nr. 720 geht es weiter ins Rattensbachthal. Auf den Wandersteig wechseln und diesem übers Breiteck zum Stein-gassl folgen. Hier rechts halten und am Weg Nr. 720 über die Schlauchen- sowie Hasenaualm in die Schneiderau absteigen.
Achtung! Ein Grundmaß an Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist erforderlich!

*From the hiking info point, follow the Dorfstraße, path no. 1 and Zillerstraße to the junction. Turn right into Rattensbachweg and follow it and hiking trail no. 720 into the Rattensbachthal valley. Change to the hiking trail and follow it over Breiteck to Steingassl. Keep to the right and descend along trail no. 720 via Schlauchenthal and Hasenaualm to Schneiderau.
Attention! A basic level of surefootedness & head of heights is required!*





ANSPRUCHSVOLLE TOUREN

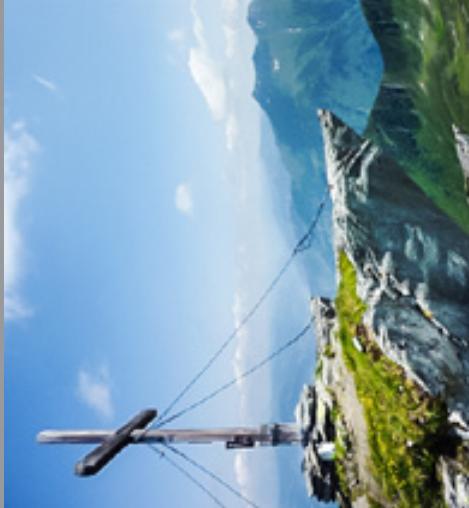
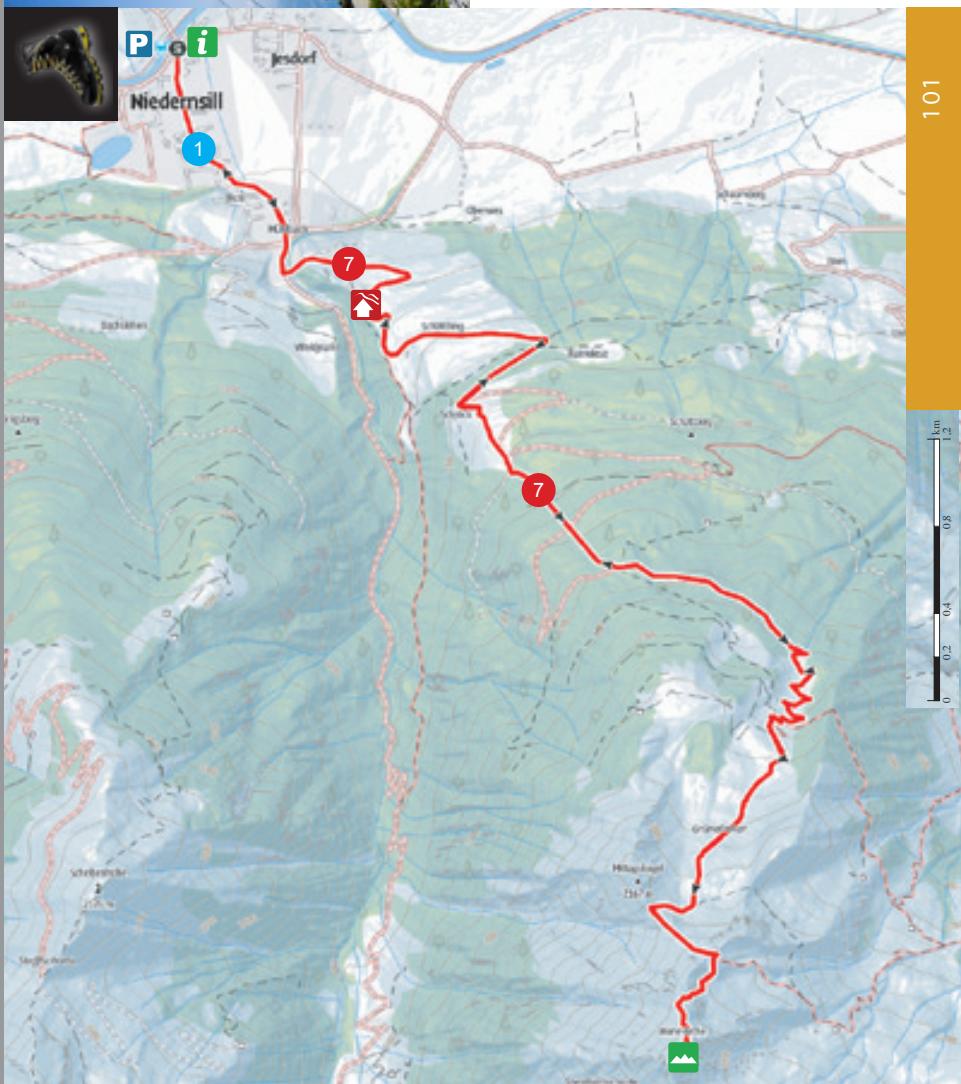
DEMANDING TOURS

ANSPRUCHSVOLLE TOUREN

DEMANDING TOURS

Große (Hohe) Arche über Grünalm	101
Große (Hohe) Arche über Unterholz	103

Große (Hohe) Arche über Grünalm



Erlebnis Experience	★★★★★	Technik Technique	★★★★★
Landschaft Landscape	★★★★★	Kondition Stamina	★★★★★

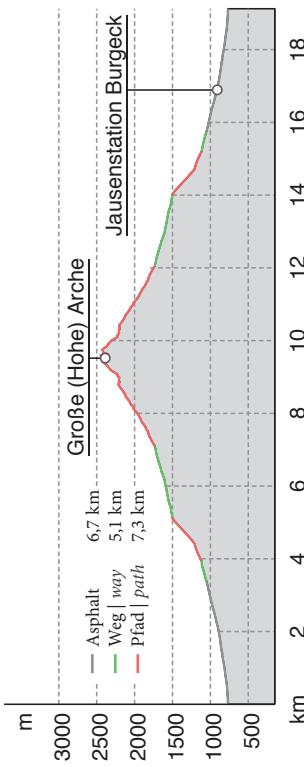


101

Große (Hohe) Arche über Grünalm

Ausgehend vom Wanderinfopoint dem Verlauf der Dorfstraße, Weg Nr. 1 und danach dem Wanderweg Nr. 7 übern Schattberg, vorbei an der Jausenstation Burgeck bis zur Grünalm folgen. Hier beginnt der anspruchsvolle Teil der Tour. Entlang dem Wandersteig geht es durchs Grünalmkar bis zur Wegabteilung, hier rechts halten und entlang dem Grat zum Gipfel aufsteigen. Der Anstieg erfolgt über die Aufstiegsroute. **Achtung!** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!

*Starting from the hiking info point, follow the course of the Dorfstraße, trail no. 1 and then trail no. 7 over the Schattberg past the Burgeck snack station to the Grünalm. Now the demanding part of the tour begins. Follow the hiking trail through the Grünalmkar until you reach the fork in the trail, keep to the right here and climb along the ridge to the summit of the Große (Hohe) Arche. The descent is via the same route. **Attention!** Surefootedness and head of heights is required!*

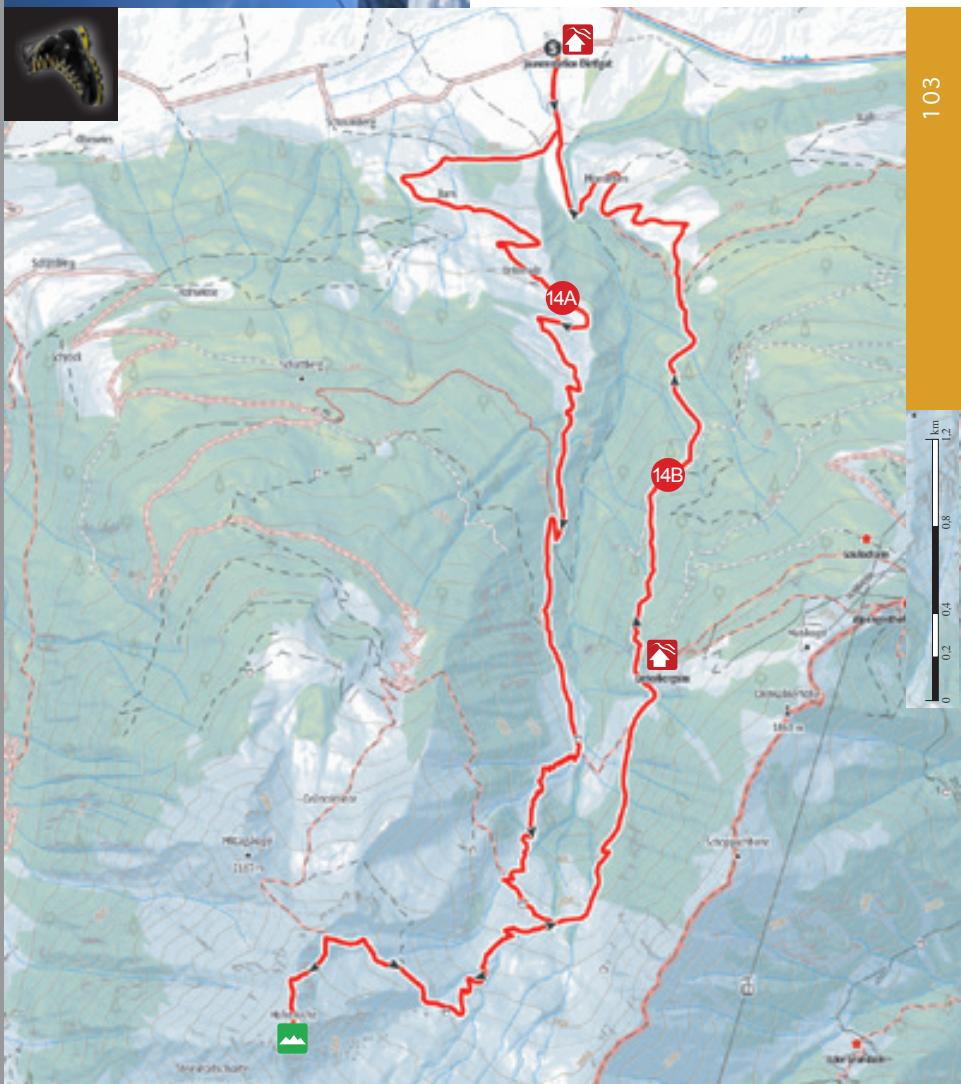


Große (Hohe) Arche über Unterholz



Erlebnis ★★★★
Experience ★★★★
Landschaft ★★★★
Landscape ★★★★
Technik ★★★★
Technique ★★★★
Kondition ★★★★
Stamina ★★★★

Richtung
Direction
Start
Einkehrmöglichkeit
Refreshment stops

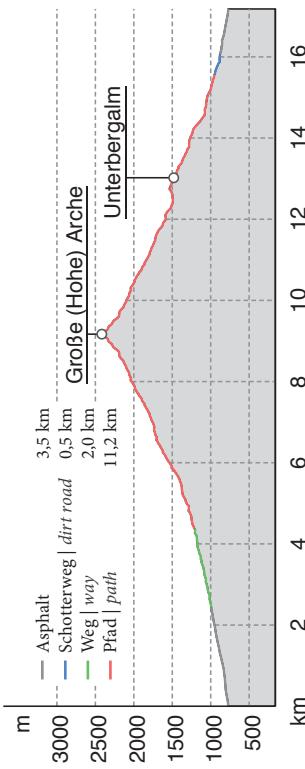


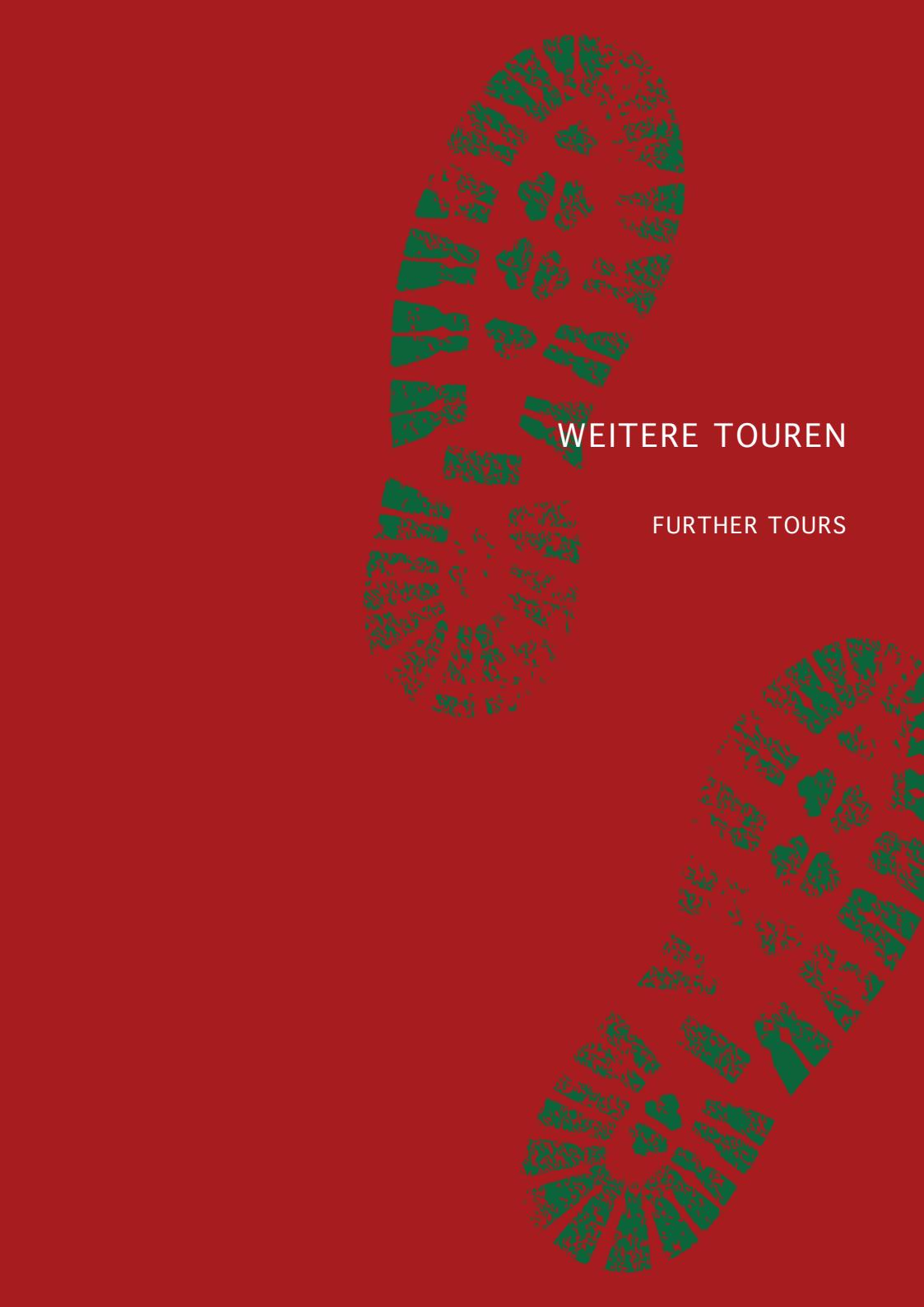
103

Große (Hohe) Arche über Unterholz

Vom Dietlgut der Hummersdorferstraße bergwärts bis Unterholz folgen und danach am Wanderweg Nr. 14A bis zur Erlach Grundalm wandern. Hier beginnt der anspruchsvolle Teil der Tour. Über den Wandersteig geht es bis zur Erlach Mitteralm, hier rechts halten und dem Steig, durch an der Steinkaralm bis zur Weggabelung folgen. Links halten und über den Grat auf den Gipfel aufsteigen. Der Anstieg erfolgt bis zur Erlach Mitteralm über die Aufstiegsroute. Hier rechts halten und dem Wanderweg 14B, vorbei an der Unterbergalm retour zum Ausgangspunkt folgen. **Achtung!** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!

From Dietlgut follow the Hummersdorferstraße uphill to Unterholz. Then change to the hiking trail no. 14A and hike along it to Erlach Grundalm. Now the demanding part of the tour begins. Ascend via the hiking trail to the Erlach Mitteralm, keep to the right and follow the trail through the Steinkaralm to the fork in the trail. Keep left and climb the ridge to the summit. The descent is via the same route to the Erlach Mitteralm. Turn right here and descend along trail no. 14B past the Unterbergalm back to the starting point.
Attention! Surefootedness and head of heights is required!





WEITERE TOUREN

FURTHER TOURS

WEITERE TOUREN

FURTHER TOURS

Friedensbachreith - Kurzvariante	107
Klammweg - Kurzvariante	107
Rundwanderung nach Kaprun	108
Fürtherrunde	108
Hungerleider Rundweg	109
Ortsrunde - Jesdorf - Mühlbach - Aisdorf	110
Rundweg Naglköpfl - Walchen - Niedernsill	110
Hochprack - Röderlehen	111
Rundweg Katzsteinalm	111

PIESENDORF

Friedensbachreith - Kurzvariante

5 5A

↔ 5,1 km ⚰ 253 m
 ⌂ 1 - 2 h ▲ 253 m

Start & Ziel: Parkplatz Walchen

Start & destination: Parking lot Walchen

Vom Parkplatz geht es bergab bis zur Brücke und links weiter in die Oberkammerer Straße. Dieser sowie dem Wanderweg 5 bis zur Kreuzung folgen. Links halten und am Leitenweg in Richtung Hauserberg wandern. Am Hauserbauer vorbei, wieder links abbiegen und dem Weg 5A über Friedensbachreith folgen. Wanderweg Nr. 5 führt retour zum Start.

Schwierigkeit: leicht

Difficult: easy



Technik ★★★★★★

Technique ★★★★★★

Erlebnis ★★★★★★

Experience ★★★★★★

Kondition ★★★★★★

Stamina ★★★★★★

Landschaft ★★★★★★

Landscape ★★★★★★

Klammweg - Kurzvariante

2 3

↔ 3,4 km ⚰ 108 m
 ⌂ 1 - 2 h ▲ 108 m

Start & Ziel: Wanderinfopoint

Start & destination: Hiking info point

Vom Wanderinfopoint der Straße bis zur Kirche folgen und weiter geht es am Grabenbäckweg bis Pichl. Hier links halten und nun führt der Wanderweg Nr. 3 zur Klamm. Der Rückweg erfolgt über Saulehen und Pichl.

Schwierigkeit: leicht

Difficult: easy



Technik ★★★★★★

Technique ★★★★★★

Erlebnis ★★★★★★

Experience ★★★★★★

Kondition ★★★★★★

Stamina ★★★★★★

Landschaft ★★★★★★

Landscape ★★★★★★

PIESENDORF

Rundwanderung nach Kaprun

13 23 39 19

↔ 10,7 km ▲ 272 m
⌚ 2 - 3 h ▽ 305 m

Start & Ziel: Wanderinfopoint

Start & destination: Hiking info point

Vom Ausgangspunkt geht es bis zur Apotheke, danach rechts abbiegen und geradeaus weiter am Weg Nr. 13 Richtung Kaprun wandern. Nach der Krinnerbrücke geradeaus weiter und über Pureindl bis zur Saladeralm wandern. Nun führen die Wege Nr. 23 & 39 bergab zum Tauernradweg. Nun dem Radweg sowie Weg Nr. 19 wieder retour zum Start folgen.

Schwierigkeit: leicht



Difficult: easy

Technik ★★★★★

Technique ★★★★★

Kondition ★★★★★

Stamina ★★★★★

Erlebnis ★★★★★

Experience ★★★★★

Landschaft ★★★★★

Landscape ★★★★★

From the starting point you hike to the pharmacy, then turn right and continue straight ahead on trail no. 13 towards Kaprun. After the Krinner bridge, hike straight ahead via Pureindl to the Saladeralm. Now the hiking trails no. 23 & 39 leads to the Tauern cycle path. Follow the cycle path and trail no. 19 back to the starting point.

Fürtherrunde

13 9

↔ 7,7 km ▲ 101 m
⌚ 2 - 2,5 h ▽ 92 m

Start & Ziel: Wanderinfopoint

Start & destination: Hiking info point

Vom Start geht's bis zur Apotheke, rechts abbiegen und geradeaus weiter am Weg 13 Richtung Kaprun. Links dem Wanderweg entlang der Salzach bis zur Hauptstraße folgen. Wieder links abbiegen und geradeaus weiter zum Bahnübergang. Rechts in „Am Bachangerl“ einbiegen und durch die Unterführung. Links weiter in die Matzenstraße, rechts in Pammerweg und am Weg Nr. 9 wieder retour wandern.

Schwierigkeit: leicht



Difficult: easy

Technik ★★★★★

Technique ★★★★★

Kondition ★★★★★

Stamina ★★★★★

Erlebnis ★★★★★

Experience ★★★★★

Landschaft ★★★★★

Landscape ★★★★★

From the start hike to the pharmacy, turn right and continue straight ahead on trail no. 13 towards Kaprun. Follow the trail to the left and walk along the Salzach river until you reach the main road. Turn left again and continue straight ahead to the railway crossing. Turn right into „Am Bachangerl“ and walk through the underpass. Turn left into Matzenstraße, right into Pammerweg and walk back along path no. 9.

PIESENDORF

Hungerleider Rundweg

3 3A 4 4A 1B 1A

↔ 8,8 km ⚡ 676 m
 ⌂ 3 - 4 h 🔳 676 m

Start & Ziel: Wanderinfopoint

Start & destination: Hiking info point

Vom Start übern Hauserberg und Weg Nr. 3 bis zum Ebnerbauer wandern. Kurz nach dem Hof links auf Weg Nr. 3A wechseln und dann dem gut markierten Weg Nr. 4 bis zur Engelbrechtalm folgen. Hier rechts halten und weiter geht's am Weg Nr. 4A in Richtung Kottingeinödenalm. Nochmals rechts abbiegen und nun führt die Wanderung über die Wanderwege 749/1B sowie 1A/2 wieder retour ins Tal.

Schwierigkeit: mittel



Difficult: medium

Technik ★★★★★
Technique ★★★★★

Erlebnis ★★★★★
Experience ★★★★★

Kondition ★★★★★
Stamina ★★★★★

Landschaft ★★★★★
Landscape ★★★★★

From the start, hike via Hauserberg and then along trail no. 3 to the Ebner farm. Shortly after the farm, turn left onto trail no. 3A. Afterwards follow the well-marked hiking trail no. 4 uphill to the Engelbrechtalm. Keep to the right and continue on path no. 4A towards Kottingeinödenalm. Then turn right again and hike along the hiking trails 749/1B and 1A/2 back to the starting point.



Auf Augenhöhe mit Österreichs höchsten Bergen

Ein Weitwandererlebnis der Extraklasse von den Krimmler Wasserfällen bis zum Zeller See. In 10 Etappen und über 150 km wanderst du hoch über dem Salzachtal auf sanften Bergkämmen und stets begleitet von einem schier überwältigenden Blick. Einer Perlenkette gleich aufgefädelt ragen dutzende Dreitausender, vom Großvenediger bis zum Großglockner in den Himmel.

At eye level with Austria's highest mountains

A long-distance hiking experience in a class of its own from the Krimml Waterfalls to Lake of Zell. In 10 stages and over 150 km, you hike high above the Salzach valley on gentle mountain ridges, always accompanied by an overwhelming view. Like a string of pearls, dozens of three-thousand-metre peaks rise into the sky, from the Großvenediger to the Großglockner.

NIEDERNSILL

Ortsrunde Jesdorf - Mühlbach - Aisdorf

2 1 1A

↔ 6,1 km ▲ 115 m
 ⏳ 1,5 - 2 h ▽ 115 m

Start & Ziel: Wanderinfopoint

Start & destination: Hiking info point

Schwierigkeit: leicht

Difficult: easy



Technik ★★★★★
Technique ★★★★★

Kondition ★★★★★
Stamina ★★★★★

Erlebnis ★★★★★
Experience ★★★★★

Landschaft ★★★★★
Landscape ★★★★★

Vom Wanderinfopoint dem Weg Nr. 2 (Jesdorferstraße/Tauernradweg) bis zum Hundearbrichterplatz folgen. Rechts abbiegen und weiter bis zur Weggabelung spazieren. Hier geradeaus weiter und bei der nächsten Kreuzung nochmals geradeaus. Kurz danach rechts auf Weg Nr. 1 wechseln und diesem bis Aisdorf folgen. Der Weg Nr. 1A führt wieder retour zum Start.

From the hiking info point follow trail no. 2 (Jesdorferstraße/Tauern cycle path) to the dog training area. Turn right and continue to the fork in the road. Walk straight ahead here and straight ahead again at the next crossroads. Shortly afterwards, turn right onto trail no. 1 and follow it to Aisdorf. Then path no. 1A leads back to the starting point.

Rundweg Naglköpfl - Walchen - Niedernsill

6 2

↔ 9,1 km ▲ 350 m
 ⏳ 2,5 - 3 h ▽ 350 m

Start & Ziel: Wanderinfopoint

Start & destination: Hiking info point

Schwierigkeit: leicht

Difficult: easy



Technik ★★★★★
Technique ★★★★★

Kondition ★★★★★
Stamina ★★★★★

Erlebnis ★★★★★
Experience ★★★★★

Landschaft ★★★★★
Landscape ★★★★★

Vom Start der Straße Richtung Steindorf folgen und rechts weiter bis Ematen. Bei der Abzweigung auf den Naglköpfl-weg, Weg Nr. 6 wechseln und entlang dem bis zum Naglköpfl wandern. Weiter geht es am Kulturlandschaftsweg nach Walchen. In der Kehlbachgasse rechts in Bachweg einbiegen und nochmals rechts weiter in die Fuchshausstraße. Nun dem Wanderweg und dann Weg Nr. 2 retour folgen.

From the start, follow the road in the direction of Steindorf and continue to the right until you reach Ematen. At the junction, change to the Naglköpflweg, trail no. 6 and hike along it to the Naglköpfl. Continue along the Kulturlandschaftsweg trail to Walchen. In the Kehlbachgasse turn right into Bachweg and right again into Fuchshausstraße. Now follow the hiking trail and then trail no. 2 back to the starting point.

NIEDERNSILL

Hochprack - Röderlehen

↔ 11,8 km ⚰ 651 m
 ⌂ 4 - 5 h ▶ 651 m

Start & Ziel: Wanderinfopoint

Start & destination: Hiking info point

Vom Ausgangspunkt der Straße bis zum Kreisverkehr und weiter bergwärts dem Weg Nr. 3 & 5 bis Hochprack folgen. An der Weggabelung nach dem Schranken geradeaus weiter und entlang der Forststraße bis Röderlehen wandern. Unterhalb vom Bauernhof, in der Kurve rechts auf den Wanderweg wechseln und diesem über Gitschen wieder retour zum Start folgen.

Schwierigkeit: mittel

Difficult: medium



Technik ★★★★★
Technique ★★★★★

Kondition ★★★★★
Stamina ★★★★★

Erlebnis ★★★★★
Experience ★★★★★

Landschaft ★★★★★
Landscape ★★★★★

From the starting point, follow the road to the roundabout and continue uphill along trail no. 3 & 5 to Hochprack. At the fork in the road after the barrier, walk straight ahead along the forest road to Röderlehen. Below the farm, in the left-hand bend turn right onto the hiking trail and follow it via Gitschen and Ematen back to the start.

Rundweg Katzsteinalm

↔ 14,1 km ⚰ 1.025 m
 ⌂ 5 - 6 h ▶ 1.025 m

Start & Ziel: Wanderinfopoint

Start & destination: Hiking info point

Vom Ausgangspunkt der Straße in nördlicher Richtung bis Ematen folgen. Weiter bergwärts am Wanderweg Nr. 5, vorbei an Röderlehen und danach entlang der Forststraße Richtung Hochprack wandern. Rechts halten, auf Weg Nr. 5A wechseln und diesem über die Katzsteinalm sowie Gitschalm bis zur Weggabelung folgen. Nochmals rechts abbiegen und über die Wege 19, 748 & 5 geht's wieder retour.

Schwierigkeit: mittel

Difficult: medium



Technik ★★★★★
Technique ★★★★★

Kondition ★★★★★
Stamina ★★★★★

Erlebnis ★★★★★
Experience ★★★★★

Landschaft ★★★★★
Landscape ★★★★★

From the starting point, follow the road northwards via Steindorf to Ematen. Walk further uphill along trail no. 5 to Röderlehen and then along the forest road in the direction of Hochprack. Keep to the right, change to trail no. 5A and follow this via the Katzsteinalm and Gitschalm to the fork in the trail. Turn right again and hike back along trails 19, 748 & 5 to the starting point.

HÜTTEN & JAUSENSTATIONEN



Hochsonnbergalm

1.841 m

5721 Piesendorf

Tel. +43 664 2819 053

Tel. +43 664 5455 568



Pinzgauer Hütte

1.704 m

Nr. 145, 5721 Piesendorf

Tel. +43 6549 7861

info@pinzgauer-huette.at

pinzgauer-huette.at



Schaunbergalm

1.520 m

Mühlbachtal

5722 Niedernsill

Tel. +43 6549 7362

Tel. +43 6547 7604 (Alm)



Unterbergalm

1.570 m

5721 Piesendorf

Tel. +43 664 4427 666

m.unterbergalm@aon.at



Katzsteinalm

1.529 m

5722 Niedernsill

Tel. +43 664 9187 419



Jausenstation Burgeck

919 m

Schattbergstraße 26

5722 Niedernsill

Tel. +43 6548 8340

info@burgeck.at

burgeck.at



Jausenstation Dietlgut

769 m

Hummersdorferstraße 18

5721 Piesendorf

Tel. +43 664 1751 758

b.kapeller@gmx.at



Beim Naglbauer

1.046 m

Rohrerberg 36

5721 Piesendorf

Tel. +43 664 5230 101

urlaub@naglbauer.at

naglbauer.at



Einödhof

769 m

Hummersdorf 26

5721 Piesendorf

Tel. +43 6549 7750

einoedhof@aon.at

einoedhof-piesendorf.at



Maiskogel Alm Ranch

1.545 m

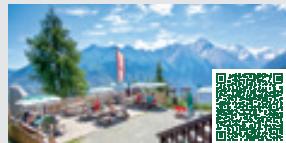
Maiskogelweg 25

5710 Kaprun

Tel. +43 676 5275 740

info@maiskogelalm.at

maiskogelalm.at



Glocknerblick

1.656 m

Maiskogelweg 35

5710 Kaprun

Tel. +43 664 8206 000

glocknerblick@sbg.at



Saulochalm

1.570 m

Maiskogelweg 30

5710 Kaprun

Tel. +43 699 1721 9108

info@saulochalm.at

saulochalm.at

MOUNTAIN HUTS



Salzburger Hütte

1.879 m

Kitzsteinhorn, 5710 Kaprun

Tel. +43 6549 7349

info@klawunn.at

salzburger-huette.at



Krefelderhütte

2.300 m

Langwiedweg 30

5710 Kaprun

Tel. +43 664 5444 726

info@krefelderhuette.com

krefelderhuette.com



Eder Grundalm

1.420 m

5710 Kaprun

Tel. +43 664 3918 577

Tel. +43 664 3918 727



Gletschermühle

2.450 m

Kitzsteinhorn, 5710 Kaprun

Tel. +43 6547 8621

office@kitzsteinhorn.at



Gipfelrestaurant

3.029 m

Kitzsteinhorn, 5710 Kaprun

Tel. +43 6547 8621

office@kitzsteinhorn.at



Fürthermoar Alm

1.807 m

Mooserbodenstraße 10

5710 Kaprun

Tel. +43 650 4246 861

office@fuerthermoar.at

fuerthermoar-alm.at



Heinrich Schwaiger Haus

2.802 m

Mooserbodenstraße 30

5710 Kaprun

Tel. +43 664 6565 555

info@heinrich-schwaiger-haus.at

heinrich-schwaiger-haus.at



Restaurant Mooserboden

2.040 m

Mooserbodenstraße 20

5710 Kaprun

Tel. +43 664 4988 847

mooserboden@outlook.com

mooserboden.at



Schneckenreith

1.068 m

Schneckenreithweg 11

5710 Kaprun

Tel. +43 664 5126 999

schneckenreith@gmx.at



Jausenstation Unteraigen

800 m

Schaufelbergstraße 50

5710 Kaprun

Tel. +43 6547 7277

info@unteraigen.at

bauernhofurlaub-kaprun.com



Jausenstation Stangerbauer

1.100 m

Schaufelbergstraße 110

5710 Kaprun

Tel. +43 6547 8804

jausenstation-stangebauer@aon.at

bauernhof-kaprun.at

HÜTTEN & JAUSENSTATIONEN | MOUNTAIN HUTS



Schmitten Café

1.951 m

Schmittenhöhe
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 789 221
stefan.putz@schmitten.at



Panoramarestaurant Franzl

2.300 m

Bergstation trassXpress
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 789 777
franzl@schmitten.at



Eder Hütte

1.800 m

Viehhofen 304, Schmittenhöhe
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 5317 513
info@eder-huette.at
eder-huette.at



AreitLounge

1.396 m

Bergstation areitXpress
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 57177
info@areitlounge.at
areitlounge.at



Schober Alm

1.029 m

Bruckbergstraße 56
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 55777
info@schober-alm.at
schober-alm.at



Hochzeller Alm

1.946 m

Viehhofen 101, Schmittenhöhe
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 7211 3
hochzelleralm@sbg.at



Ebenbergalm

991 m

Schmitten 38
5700 Zell am See
Tel. +43 664 5113 045
ebenbergalm@gmail.com



Kettingalm

1.779 m

Schmittenhöhe
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 21823
info@kettingalm.at
kettingalm.at



Blaickner's Sonnalm

1.400 m

Schmitten 25
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 73262
sonnalm@aon.at
hotelsonnalm.at



Bergrestaurant Sonnkogel

1.830 m

Schmitten 204
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 789 223
sonnkogel@schmitten.at



Schmiedhof Alm

1.720 m

Schmitten 117
5700 Zell am See
Tel. +43 664 1826 290
servus@schmiedhofalm.at
schmiedhofalm.at



Berghotel Jaga-Alm

1.100 m

Sonnalmweg 57
5700 Zell am See
Tel. +43 6542 72969
info@jaga-alm.at
jaga-alm.at

MAGNESIUM | MAGNESIUM

Besser geht's mit ...

Magnesium - Als „Energiemineralstoff“ unterstützt es die Funktion deiner Muskulatur und ist für den Energiestoffwechsel wichtig, daher kann es helfen, Müdigkeit sowie Erschöpfung zu reduzieren.

Brausetablette, empfohlene Tagesdosis:
2 x täglich 1 Brausetablette
(Zucker-, lactose- und glutenfrei).
Brausetablette in einem Glas Wasser
auflösen und trinken.



Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium und Kalium
für Muskeln und Energiestoffwechsel.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Tipps

- **Nicht auf's Trinken vergessen!**
Regelmäßiges Trinken ist bei jeder Sportart sehr wichtig um die Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke und Leitungswasser sind ideale Durstlöscher.
 - Um deine Kniegelenke und Bänder zu schonen, wandere bergauf und fahre bequem mit der Seilbahn talwärts.

It's better with ...

Magnesium - As an „Energy Mineral“, it boosts the function of your muscles and is important for your energy metabolism, so it can help to reduce tiredness.

Effervescent tablet, recommended daily dose: 1 effervescent tablet twice a day (Sugar-, lactose and gluten free).

Dissolve the effervescent tablet in a glass of water and drink.



Tips

- **Don't forget to drink!**
Regular drinking is very important for any sport to maintaining performance and concentration. Isotonic drinks and tap water are the ideal thirst quenchers.
 - **To protect your knee joints and ligaments, hike uphill and take the cable car down to the valley.**

Hiking experience in 3 Dimensions.

Piesendorf • Niedernsill

BERGE VOLLER SCHÄTZE
MOUNTAINS FULL OF TREASURES



Tourismusverband Piesendorf
Dorfstraße 263
5721 Piesendorf
Tel. +43 6549 7239
info@piesendorf.at
piesendorf.at

Tourismusverband Niedernsill
Jesdorferstraße 1
5722 Niedernsill
Tel. +43 6548 8232
info@niedernsill.at
niedernsill.at

HOHE
TAUERN

DIE NATIONALPARK-REGION



Deine Sehnsuchtsorte.
Deine Wanderdörfer.
Your paradise. Your hiking villages.