- 23** Etappe 23-V-Venediger Haus - Innerschloß 1.689 m
Lößbühl 2.770 m - Gipfel I. Knorrkogel 2.882 m
5 h, 9 km, Hm + 300 m / - 1.300 m, Bus/Taxi
- 22** Etappe 22-V-Badener Hütte 2.608 m
Galtenscharte 2.882 m
5 h, 10 km, Hm + 550 / - 690 m
- 21** Etappe 21-V-Bonn-Matreier Hütte 2.750 m
3,5 h, 7 km, Hm + 520 m / - 300 m
- 20** Etappe 20-V-Eisseehütte 2.520 m
2,5 h, 5 km, Hm + 200 m / - 250 m
Alternativ 3 Bergsteigeraltene VenedigerGr. - Defreggerhütte
- Neue Prager Hütte - St. Pöltner H.
Etappe 19-V-Sajathütte 2.575 m
Sajatscharte 2.750 m
3 h, 6 km, Hm + 629 / - 175 m
- 19** Etappe 18-V-Johannishütte 2.082 m
Türmljoch 2.790 m
3,5 h, 7 km, Hm + 600 m / - 700 m
Klockerkaropf
Alternativ Bergsteigeraltene Essener Hütte
Etappe 17-V-Clara H. - Essener Hütte 2.208 m
über Umbalfalle - Ströden 1.403 m (Parkplatz)
4,5 h, 12 km, Hm + 805 m / - 633 m
- 18**
- 17**

- 24** Etappe 24-V-Innerschloß - Alte Pragerhütte 2.489 m
über Salzboden- und Gletscherweg
4 h, 5 km, Hm + 800 m
- 25** Etappe 25-VI-St. Pöltner Hütte 2.481 m
St. Pöltner Westweg
5 h, 12 km, Hm + 290 m / - 310 m
- 26** Auch für Bergsteiger
Etappe 26-VI-Karl Fürst Biwak 2.629 m
Etappe 26 + 27 auch für Bergsteiger
6 h, 13,5 km, Hm + 873 m / - 727 m
- 27** Etappe 27-VI-Obertal Rudolfshütte 2.311 m
Gletscherübergang Granatscharte 2.964 m
4 h, 6 km, Hm + 400 / - 700 m

- 28** Alternativ Bergsteiger 4 Glockenlatoppen
Etappe 28-VII-Taurer bis Grossdorf/Kals 1.400 m
Kammstättel 2.518 m - Kaiser Tauernhaus 1.755 m
4 h, 14 km, Hm + 100 m / - 1.000 m
- 29** Etappe 29-VII-Stüdlhütte 2.802 m
3 h, 8 km, Hm + 1.400
- 30** Etappe 30-VII-Glorerhütte 2.650 m
Johann Stüdlweg
3 h, 6 km, Hm + 300 m / - 600 m

- 31** Etappe 31-VIII-Elberfelderhütte 2.350 m
Peischlachtlörl - Gipfel Böses Weibele 3.121 m
Gemot Röhr-Biwak 2.926 m 6-8 Plätze
5 h, 7 km, Hm + 470 m / - 800 m
- 32** Etappe 32-VIII-Lienzler Hütte 1.987 m
Göbnitzcharte - Göbnitzbiwak 8 Pers. 2.800 m
4 h, 8 km, Hm + 550 m / - 820 m
- 33** Etappe 33-VIII-Wangenitzseehütte 2.508 m
3 h, 6 km, Hm + 665 m / - 100 m
- 34** Etappe 34-VIII-Winkler Hütte 1.917 m
4 h, 10 km, Hm + 1.90 m / - 750 m
Isselsberg 1.250 m 6 h, 18 km, Hm + 250 m / - 1.450 m

- 35** Etappe 35-IX-Anna Schutzhaus 1.992 m
Stronachkogel 1.831 m, Zwischenbergersattel 4
h, 8,5 km, Hm + 1.190 m / - 400 m
- 36** Etappe 36-IX-Nikolsdorf 670 m
Ziehkornkogel 2.484 m, Kärntner Grenzweg
6 h, 18 km, Hm + 600 m / - 2.400 m

- 1** Bergsteiger Etappe 1-Clara H. - Essener Hütte 2.208 m
über Umbalfalle - Regentnirt 3.047 m
5,5 h, 10,5 km, Hm + 1.011 m / - 830 m
Eisfreie Alternative:
„Alpenkönigroute“ mit Bergführer!
- 2** Bergsteiger Etappe 2-Defregger Haus 2.963 m
2,5 h, 4,2 km, Hm 900 m
- 3** Bergsteiger Etappe 3-Neue Prager H. 2.782 m
überschreitung Grossenedigler 3.662 m
6 h, 8,5 km, Hm + 750 m / - 950 m
- 4** Bergsteiger Etappe 4-St. Pöltner Hütte 2.481 m
- „St. Pöltner Westweg“ - Ende Abschnitt V
6,5 h, 15 km, Hm + 290 m / - 310 m
(Abstieg 2,5 h Matreier Tauernhaus ideal)
- 5** Bergsteiger Etappe 5-Obervaldnerhütte 2.972 m
über Ödnwinklcharte 3.228 m -
Oberer Pastorzeboden
5h, 10 km, Hm + 1.350 m / - Hm + 1.100 / - 450 m
- 6** Bergsteiger Etappe 6-Stüdlhütte 2.802 m über
Schneewinkel - Rotarinscharte 3.511 m
5 h, 10 km, Hm + 737 m / - 916 m
- 7** Bergsteiger Etappe 7-Grossglockner 3.798 m über
Adlersruhe 3.451 m, 5 h, 4 km, Hm 1.027 m / - 387 m
- 8** Bergsteiger Etappe 8-Glorerhütte 2.651 m über
Hohenwiescharte 3.182 m - Salmhütte 2.638 m
5 h, 6,5 km, Hm + 100 m / - 950 m

- 1** Winkler Alm 1.960 m
- 2** Iselsberg 1.204 m
- 3** Anna Schutzhaus 2.000 m
- 4** Nikolsdorf 640 m
- 5** Hochstadelhütten 1.780 m

- 16** Etappe 15+16-IV-Clara Hütte 2.036 m
Oberhaus 1.730 m, Seebachalm 1.878 m,
Rotermantörl 2.997 m
9 h, 20 km, Hm + 1.570 m / - 1.207 m
Pragmat 2.000 m über Glavatsch
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
- 15** Etappe 14-IV-Patscher Alm GH 1.685 m - St. Martin
Jägerscharte 2.868 m, Almerhorn 2.985 m, Barmer-
Hütte 2.591 m, 7 h, 17 km, Hm + 1.200 m / - 1.900 m
- 14** Etappe 13-III-Biwakschartel „Halscharte“ 2.480 m
Gipfel Riepensteine 2.774 m, Hochkreuzspitze 2.739 m
Gesier Törl 2.216m - Halscharte/Defereggen 2.552 m
7 h, 11 km, Hm + 1.500 m / - 1.400 m
Obersee/2,020 m, Stallersattel BUS
- 13** Etappe 12-III-Schwarzsee / Biwakschartel 2.450 m
5 h, 13 km, Bonner Höhenweg,
Hm + 500 m / - 400 m
- 12** Etappe 11-III-Arnabach-Bonner Hütte 2.340 m
6 h, 16,5 km, Hm + 1.834 m / - 627 m
Gipfel Plannhorn 2.663 m
- 11**

- 1** Essener u. Rostocker H. 2.208 m
- 2** Johannishütte 2.121 m
- 3** Sajathütte 2.575 m
- 4** Reichenberger Hütte 2.586 m
- 5** Oberhauseralm 1.786 m
- 6** Patscher Hütte 1.780 m
- 7** Barmer Hütte 2.610 m
- 8** Obersee Gh. 2.020 m
- 9** Biwak Halscharte 2.480 m
- 10** Biwak Schwarzsee 2.450 m
- 11** Blindisalm 1.894 m
- 12** Bonner Hütte 2.307 m
- 13** Staller Sattel
- 14** Biwak Schwarzscharte 2.480 m
- 15** Jagdhausalm 2.009 m
- 16** Seebachalm 1.890 m

- 17** Lenkjöchlhütte 2.590 m
- 18** Phillip-Reuter Biwak 2.590 m
- 19** Essener u. Rostocker H. 2.208 m
- 20** Eisseehütte 2.500 m
- 21** Sajathütte 2.575 m
- 22** Johannishütte 2.121 m
- 23** Alte Prager Hütte 2.489 m
- 24** Neue Prager Hütte 2.796 m
- 25** Innerschloß 1.691 m
- 26** Grünseehütte 2.235 m
- 27** St. Pöltner Hütte 2.481 m
- 28** Kaiser Tauernhaus 1.755 m
- 29** Stüdlhütte 2.802 m
- 30** GH Taurer 1.500 m
- 31** Biwak Gösnitz 2.780 m
- 32** Biwak Schwarzscharte 2.480 m
- 33** Biwak Schwarzsee 2.450 m
- 34** Winkler Alm 1.960 m
- 35** Iselsberg 1.204 m
- 36** Anna Schutzhaus 2.000 m

- 1** Winkler Alm 1.960 m
- 2** Iselsberg 1.204 m
- 3** Anna Schutzhaus 2.000 m
- 4** Nikolsdorf 640 m
- 5** Hochstadelhütten 1.780 m
- 6** Karlsbader Hütte 2.260 m
- 7** Kerschbaumer Hütte 1.902 m
- 8** Tuffbad 1.262 m
- 9** Obertilliach 1.450 m
- 10** Obstanser-See-Hütte 2.304 m
- 11** Filmoor-Standschützenhütte 2.350 m
- 12** Plannscharte 2.350 m
- 13** Königswand
- 14** Mitterkarbiwak 1.973 m
- 15** Neue-Porze-Hütte 1.942 m
- 16** Hochweißsteinhaus 1.868 m

- 1** Bergsteiger Etappe 1-Clara H. - Essener Hütte 2.208 m
über Umbalfalle - Regentnirt 3.047 m
5,5 h, 10,5 km, Hm + 1.011 m / - 830 m
Eisfreie Alternative:
„Alpenkönigroute“ mit Bergführer!
- 2** Bergsteiger Etappe 2-Defregger Haus 2.963 m
2,5 h, 4,2 km, Hm 900 m
- 3** Bergsteiger Etappe 3-Neue Prager H. 2.782 m
überschreitung Grossenedigler 3.662 m
6 h, 8,5 km, Hm + 750 m / - 950 m
- 4** Bergsteiger Etappe 4-St. Pöltner Hütte 2.481 m
- „St. Pöltner Westweg“ - Ende Abschnitt V
6,5 h, 15 km, Hm + 290 m / - 310 m
(Abstieg 2,5 h Matreier Tauernhaus ideal)
- 5** Bergsteiger Etappe 5-Obervaldnerhütte 2.972 m
über Ödnwinklcharte 3.228 m -
Oberer Pastorzeboden
5h, 10 km, Hm + 1.350 m / - Hm + 1.100 / - 450 m
- 6** Bergsteiger Etappe 6-Stüdlhütte 2.802 m über
Schneewinkel - Rotarinscharte 3.511 m
5 h, 10 km, Hm + 737 m / - 916 m
- 7** Bergsteiger Etappe 7-Grossglockner 3.798 m über
Adlersruhe 3.451 m, 5 h, 4 km, Hm 1.027 m / - 387 m
- 8** Bergsteiger Etappe 8-Glorerhütte 2.651 m über
Hohenwiescharte 3.182 m - Salmhütte 2.638 m
5 h, 6,5 km, Hm + 100 m / - 950 m

- 1** Winkler Alm 1.960 m
- 2** Iselsberg 1.204 m
- 3** Anna Schutzhaus 2.000 m
- 4** Nikolsdorf 640 m
- 5** Hochstadelhütten 1.780 m
- 6** Karlsbader Hütte 2.260 m
- 7** Kerschbaumer Hütte 1.902 m
- 8** Tuffbad 1.262 m
- 9** Obertilliach 1.450 m
- 10** Obstanser-See-Hütte 2.304 m
- 11** Filmoor-Standschützenhütte 2.350 m
- 12** Plannscharte 2.350 m
- 13** Königswand
- 14** Mitterkarbiwak 1.973 m
- 15** Neue-Porze-Hütte 1.942 m
- 16** Hochweißsteinhaus 1.868 m

- 1** Etappe 01-I: Nikolsdorf/Draubücke 636 m
zu Kaiser Hütte u. Hochstadelhaus 1.780 m
„Leiternsteig“ 3 ½ h, 4 km, Hm + 1.144m
- 2** Griftzibühl
Etappe 02-II-Ziel: Karlsbader Hütte 2.250 m
mit Überschreitung Hochstadelgipfel 2.688 m
5 h, 9 km, Hm + 1.472 m / - 1.003 m
- 3** Etappe 03-II-Ziel: Kerschbaumer Hütte 1.923 m
Kerschbaumertörl 2.285 m
2 h, 4 km, Hm + 50 m / - 400 m
- 4** Etappe 04-I: Spitzkofel 2.717 m
Biwak 8 Pl 2.684 m
Hin/Zurück: 5 h, 8 km, Hm + 860 m / - 850 m, M
- 5** Etappe 05-I: Kerschbaumer-H.-Tuffbad 1.260m
Zochenpass 2.265m
3h, 7 km, Hm 350m / - 1.005 m, L
Bus bis Ort St.Lorenzen 3 km

- 16** Etappe 15+16-IV-Clara Hütte 2.036 m
Oberhaus 1.730 m, Seebachalm 1.878 m,
Rotermantörl 2.997 m
9 h, 20 km, Hm + 1.570 m / - 1.207 m
Pragmat 2.000 m über Glavatsch
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
- 15** Etappe 14-IV-Patscher Alm GH 1.685 m - St. Martin
Jägerscharte 2.868 m, Almerhorn 2.985 m, Barmer-
Hütte 2.591 m, 7 h, 17 km, Hm + 1.200 m / - 1.900 m
- 14** Etappe 13-III-Biwakschartel „Halscharte“ 2.480 m
Gipfel Riepensteine 2.774 m, Hochkreuzspitze 2.739 m
Gesier Törl 2.216m - Halscharte/Defereggen 2.552 m
7 h, 11 km, Hm + 1.500 m / - 1.400 m
Obersee/2,020 m, Stallersattel BUS
- 13** Etappe 12-III-Schwarzsee / Biwakschartel 2.450 m
5 h, 13 km, Bonner Höhenweg,
Hm + 500 m / - 400 m
- 12** Etappe 11-III-Arnabach-Bonner Hütte 2.340 m
6 h, 16,5 km, Hm + 1.834 m / - 627 m
Gipfel Plannhorn 2.663 m
- 11**

- 1** Essener u. Rostocker H. 2.208 m
- 2** Johannishütte 2.121 m
- 3** Sajathütte 2.575 m
- 4** Reichenberger Hütte 2.586 m
- 5** Oberhauseralm 1.786 m
- 6** Patscher Hütte 1.780 m
- 7** Barmer Hütte 2.610 m
- 8** Obersee Gh. 2.020 m
- 9** Biwak Halscharte 2.480 m
- 10** Biwak Schwarzsee 2.450 m
- 11** Blindisalm 1.894 m
- 12** Bonner Hütte 2.307 m
- 13** Staller Sattel
- 14** Biwak Schwarzscharte 2.480 m
- 15** Jagdhausalm 2.009 m
- 16** Seebachalm 1.890 m

- 17** Lenkjöchlhütte 2.590 m
- 18** Phillip-Reuter Biwak 2.590 m
- 19** Essener u. Rostocker H. 2.208 m
- 20** Eisseehütte 2.500 m
- 21** Sajathütte 2.575 m
- 22** Johannishütte 2.121 m
- 23** Alte Prager Hütte 2.489 m
- 24** Neue Prager Hütte 2.796 m
- 25** Innerschloß 1.691 m
- 26** Grünseehütte 2.235 m
- 27** St. Pöltner Hütte 2.481 m
- 28** Kaiser Tauernhaus 1.755 m
- 29** Stüdlhütte 2.802 m
- 30** GH Taurer 1.500 m
- 31** Biwak Gösnitz 2.780 m
- 32** Biwak Schwarzscharte 2.480 m
- 33** Biwak Schwarzsee 2.450 m
- 34** Winkler Alm 1.960 m
- 35** Iselsberg 1.204 m
- 36** Anna Schutzhaus 2.000 m

- 1** Winkler Alm 1.960 m
- 2** Iselsberg 1.204 m
- 3** Anna Schutzhaus 2.000 m
- 4** Nikolsdorf 640 m
- 5** Hochstadelhütten 1.780 m
- 6** Karlsbader Hütte 2.260 m
- 7** Kerschbaumer Hütte 1.902 m
- 8** Tuffbad 1.262 m
- 9** Obertilliach 1.450 m
- 10** Obstanser-See-Hütte 2.304 m
- 11** Filmoor-Standschützenhütte 2.350 m
- 12** Plannscharte 2.350 m
- 13** Königswand
- 14** Mitterkarbiwak 1.973 m
- 15** Neue-Porze-Hütte 1.942 m
- 16** Hochweißsteinhaus 1.868 m

- 1** Bergsteiger Etappe 1-Clara H. - Essener Hütte 2.208 m
über Umbalfalle - Regentnirt 3.047 m
5,5 h, 10,5 km, Hm + 1.011 m / - 830 m
Eisfreie Alternative:
„Alpenkönigroute“ mit Bergführer!
- 2** Bergsteiger Etappe 2-Defregger Haus 2.963 m
2,5 h, 4,2 km, Hm 900 m
- 3** Bergsteiger Etappe 3-Neue Prager H. 2.782 m
überschreitung Grossenedigler 3.662 m
6 h, 8,5 km, Hm + 750 m / - 950 m
- 4** Bergsteiger Etappe 4-St. Pöltner Hütte 2.481 m
- „St. Pöltner Westweg“ - Ende Abschnitt V
6,5 h, 15 km, Hm + 290 m / - 310 m
(Abstieg 2,5 h Matreier Tauernhaus ideal)
- 5** Bergsteiger Etappe 5-Obervaldnerhütte 2.972 m
über Ödnwinklcharte 3.228 m -
Oberer Pastorzeboden
5h, 10 km, Hm + 1.350 m / - Hm + 1.100 / - 450 m
- 6** Bergsteiger Etappe 6-Stüdlhütte 2.802 m über
Schneewinkel - Rotarinscharte 3.511 m
5 h, 10 km, Hm + 737 m / - 916 m
- 7** Bergsteiger Etappe 7-Grossglockner 3.798 m über
Adlersruhe 3.451 m, 5 h, 4 km, Hm 1.027 m / - 387 m
- 8** Bergsteiger Etappe 8-Glorerhütte 2.651 m über
Hohenwiescharte 3.182 m - Salmhütte 2.638 m
5 h, 6,5 km, Hm + 100 m / - 950 m

- 1** Winkler Alm 1.960 m
- 2** Iselsberg 1.204 m
- 3** Anna Schutzhaus 2.000 m
- 4** Nikolsdorf 640 m
- 5** Hochstadelhütten 1.780 m
- 6** Karlsbader Hütte 2.260 m
- 7** Kerschbaumer Hütte 1.902 m
- 8** Tuffbad 1.262 m
- 9** Obertilliach 1.450 m
- 10** Obstanser-See-Hütte 2.304 m
- 11** Filmoor-Standschützenhütte 2.350 m
- 12** Plannscharte 2.350 m
- 13** Königswand
- 14** Mitterkarbiwak 1.973 m
- 15** Neue-Porze-Hütte 1.942 m
- 16** Hochweißsteinhaus 1.868 m

- 1** Etappe 01-I: Nikolsdorf/Draubücke 636 m
zu Kaiser Hütte u. Hochstadelhaus 1.780 m
„Leiternsteig“ 3 ½ h, 4 km, Hm + 1.144m
- 2** Griftzibühl
Etappe 02-II-Ziel: Karlsbader Hütte 2.250 m
mit Überschreitung Hochstadelgipfel 2.688 m
5 h, 9 km, Hm + 1.472 m / - 1.003 m
- 3** Etappe 03-II-Ziel: Kerschbaumer Hütte 1.923 m
Kerschbaumertörl 2.285 m
2 h, 4 km, Hm + 50 m / - 400 m
- 4** Etappe 04-I: Spitzkofel 2.717 m
Biwak 8 Pl 2.684 m
Hin/Zurück: 5 h, 8 km, Hm + 860 m / - 850 m, M
- 5** Etappe 05-I: Kerschbaumer-H.-Tuffbad 1.260m
Zochenpass 2.265m
3h, 7 km, Hm 350m / - 1.005 m, L
Bus bis Ort St.Lorenzen 3 km

- 16** Etappe 15+16-IV-Clara Hütte 2.036 m
Oberhaus 1.730 m, Seebachalm 1.878 m,
Rotermantörl 2.997 m
9 h, 20 km, Hm + 1.570 m / - 1.207 m
Pragmat 2.000 m über Glavatsch
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
Lienz bis Winklertal bis Seebachalm
- 15** Etappe 14-IV-Patscher Alm GH 1.685 m - St. Martin
Jägerscharte 2.868 m, Almerhorn 2.985 m, Barmer-
Hütte 2.591 m, 7 h, 17 km, Hm + 1.200 m / - 1.900 m
- 14** Etappe 13-III-Biwakschartel „Halscharte“ 2.480 m
Gipfel Riepensteine 2.774 m, Hochkreuzspitze 2.739 m
Gesier Törl 2.216m - Halscharte/Defereggen 2.552 m
7 h, 11 km, Hm + 1.500 m / - 1.400 m
Obersee/2,020 m, Stallersattel BUS
- 13** Etappe 12-III-Schwarzsee / Biwakschartel 2.450 m
5 h, 13 km, Bonner Höhenweg,
Hm + 500 m / - 400 m
- 12** Etappe 11-III-Arnabach-Bonner Hütte 2.340 m
6 h, 16,5 km, Hm + 1.834 m / - 627 m
Gipfel Plannhorn 2.663 m
- 11**

- 1** Essener u. Rostocker H. 2.208 m
- 2** Johannishütte 2.121 m
- 3** Sajathütte 2.575 m
- 4** Reichenberger Hütte 2.586 m
- 5** Oberhauseralm 1.786 m
- 6** Patscher Hütte 1.780 m
- 7** Barmer Hütte 2.610 m
- 8** Obersee Gh. 2.020 m
- 9** Biwak Halscharte 2.480 m
- 10** Biwak Schwarzsee 2.450 m
- 11** Blindisalm 1.894 m
- 12** Bonner Hütte 2.307 m
- 13** Staller Sattel
- 14** Biwak Schwarzscharte 2.480 m
- 15** Jagdhausalm 2.009 m
- 16** Seebachalm 1.890 m

- 17** Lenkjöchlhütte 2.590 m
- 18** Phillip-Reuter Biwak 2.590 m
- 19** Essener u. Rostocker H. 2.208 m
- 20** Eisseehütte 2.500 m
- 21** Sajathütte 2.575 m
- 22** Johannishütte 2.121 m
- 23** Alte Prager Hütte 2.489 m
- 24** Neue Prager Hütte 2.796 m
- 25** Innerschloß 1.691 m
- 26** Grünseehütte 2.235 m
- 27** St. Pöltner Hütte 2.481 m
- 28** Kaiser Tauernhaus 1.755 m
- 29** Stüdlhütte 2.802 m
- 30** GH Taurer 1.500 m
- 31** Biwak Gösnitz 2.780 m
- 32** Biwak Schwarzscharte 2.480 m
- 33** Biwak Schwarzsee 2.450 m
- 34** Winkler Alm 1.960 m
- 35** Iselsberg 1.204 m
- 36** Anna Schutzhaus 2.000 m

- 1** Winkler Alm 1.960 m
- 2** Iselsberg 1.204 m
- 3** Anna Schutzhaus 2.000 m
- 4** Nikolsdorf 640 m
- 5** Hochstadelhütten 1.780 m
- 6** Karlsbader Hütte 2.260 m
- 7** Kerschbaumer Hütte 1.902 m
- 8** Tuffbad 1.262 m
- 9** Obertilliach 1.450 m
- 10** Obstanser-See-Hütte 2.304 m
- 11** Filmoor-Standschützenhütte 2.350 m
- 12** Plannscharte 2.350 m
- 13** Königswand
- 14** Mitterkarbiwak 1.973 m
- 15** Neue-Porze-Hütte 1.942 m
- 16** Hochweißsteinhaus 1.868 m

- 1** Bergsteiger Etappe 1-Clara H. - Essener Hütte 2.208 m
über Umbalfalle - Regentnirt 3.047 m
5,5 h, 10,5 km, Hm + 1.011 m / - 830 m
Eisfreie Alternative:
„Alpenkönigroute“ mit Bergführer!
- 2** Bergsteiger Etappe 2-Defregger Haus 2.963 m
2,5 h, 4,2 km, Hm 900 m
- 3** Bergsteiger Etappe 3-Neue Prager H. 2.782 m
überschreitung Grossenedigler 3.662 m
6 h, 8,5 km, Hm + 750 m / - 950 m
- 4** Bergsteiger Etappe 4-St. Pöltner Hütte 2.481 m
- „St. Pöltner Westweg“ - Ende Abschnitt V
6,5 h, 15 km, Hm + 290 m / - 310 m
(Abstieg 2,5 h Matreier Tauernhaus ideal)
- 5** Bergsteiger Etappe 5-Obervaldnerhütte 2.972 m
über Ödnwinklcharte 3.228 m -
Oberer Pastorzeboden
5h, 10 km, Hm + 1.350 m / -