

Entlang des Arnoweges –  
über sanfte Nockberge

# Die Nockrunde

Was als Gebackenes köstlich auf der Zunge zergeht, lässt als Gebirge die Füße nicht kalt. Der rätselhafte Vergleich ist nicht schwierig zu lösen: Das Zauberwort heißt Salzburger Nockerl.

Wie sonst könnte man zu jenen kugelrunden Nockbergen treffender einladen und dorthin entführen, wo sich die Grenzen der drei Bundesländer Salzburg, Steiermark und Kärnten berühren – sozusagen in einem kleinen alpinen Bermuda-Dreieck. Hier geht aber nichts verloren, höchstens der graue Alltag.

Zum Wandern in den Nockbergen genügt ein kleiner Rucksack. Das Wetter ist stabiler als in den trutzigen Tauern. Und auch das Gelände zwischen Murtal, Thomatal, Schönfeld und Karneralm ist mit Straßen gut erschlossen, falls Heimweh die Wanderlust überwältigt.



## Die Nockrunde

**Dauer:** 8 Tage, 5 N/Tal, 2 N/Berggasthof

**Kategorie und Preise:**

a) € 410,-

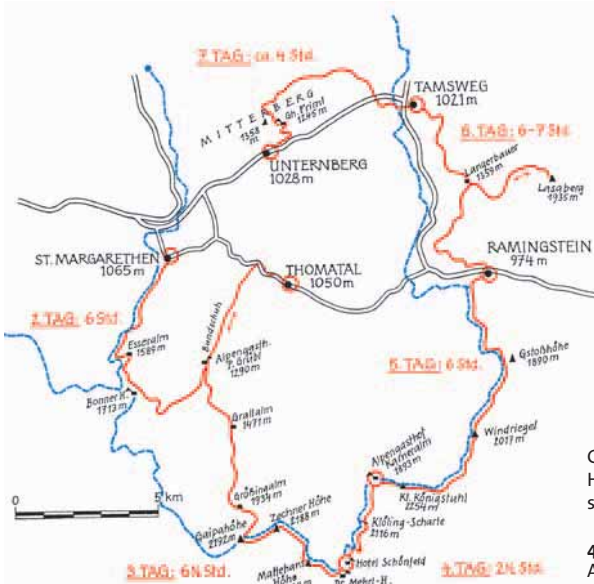
EZ-Zuschlag gesamt: € 45,-

**Leistungsumfang:**

- Übernachtung/Halbpension in Gasthöfen mit DU/WC oder Bad
- jeden Tag ein Lunchpaket pro Person
- eine Wanderkarte pro Zimmer
- ein Lungauer Wanderbuch pro Zimmer
- die Lungauer Wandernadel am Ende der Tour für jeden Teilnehmer
- ein paar Wandersocken pro Person
- täglicher Gepäcktransfer ins nächste Quartier

**Termine:**

26. Mai bis 6. Oktober,  
Anreise täglich möglich



- **Durchwegs leicht begehbarer Wanderweg, oft durch Zirbenwälder und über Almböden, mit Gipfelrast auf sanft geformten Kuppen. Es werden 10 Gipfel überschritten.**
- **Dauer 8 Tage; 5 Nächtigungen im Tal, 2 Übernachtungen in Berggasthöfen.**
- **Insgesamt 28 Stunden Gehzeit; jeweils rund 4000 Höhenmeter (Hm) Auf- und Abstiege.**
- **Beste Zeit: Juni bis September.**
- **Gepäcktransfer.**
- **Wanderkarte: „Kompass-Karte 67“, Maßstab 1:50.000.**
- **Wanderbücher!**

Gehzeit 6 1/2 Stunden; 1140 Hm Aufstieg, 460 Hm Abstieg.

**4. Tag:** Aufstieg an der Westseite unter dem Schilchernoock in die Klöllingscharte, 2116 m. Abstieg durch den Talschluss der Klöllingalm zum Gasthof Rückl. 1893 m. Nächtigung. Gehzeit 2 1/2 Stunden; 400 Hm Aufstieg, 250 Hm Abstieg.

**5. Tag:** Aufstieg zum Kleinen Königstuhl, 2254 m. Nun ca. 6 km langer Höhenweg über Feldernock, Vorderdeck, Windriegel zur Gstoßlacke und Baierlhütte zur Gstoßhöhe, 1890 m. Abstieg über die Mühlhäuserhütte nach Ra-

mingstein, Ortsteil Triebling, 974 m. Vorbei an der Sprungschanze und KFZ-Werkstätte über die Bundesstraße und Murbrücke den Radweg entlang bis Madling. Nächtigung. Gehzeit 6 Stunden; 400 Hm Aufstieg, 1200 Hm Abstieg.

**6. Tag:** Von Madling über die Murbrücke, links durch die Schwarzenbergsiedlung. Wanderweg zum Trattnerbauer. Aufstieg über die Tschellerhütten, Franzenbauerhütte und Langerhütte auf den Langerberg, 1935 m. Gleicher Rückweg bis zum Langerbauer und den Weg Nr. 795 bis in die Nähe der Frauenhöhle (Abzweigung zur mühsam zugänglichen Höhle nahe einem

Bildbaum, 1131 m); Abstieg nach Tamsweg, 1021 m. Nächtigung. Gehzeit 6–7 Stunden; 1000 Hm Aufstieg, 900 Hm Abstieg.

**7. Tag:** Von Tamsweg Zentrum am Otttingerweg über die Tau-rachbrücke nach Mörtelsdorf. Aufstieg auf den Mitterberg, 1399 m, über den Ostrücken. Abstieg zur Frimkapelle, 1358 m, und über das Gehöft Friml und Kühbarn nach Unternberg, 1028 m. Nächtigung. Gehzeit 3–4 Stunden; jeweils 400 Hm Auf- und Abstieg.

**8. Tag:** Wanderung über Kulturwanderweg oder entlang der Mur nach St. Margarethen. Rückreise.

## Unser Tourenprogramm:

**1. Tag:** Anreise nach St. Margarethen im Lungau, 1065 m. Nächtigung.

**2. Tag:** Von St. Margarethen auf Waldwegen über die Esseralalm, 1589 m, zur Bonner Hütte, 1713 m. Abstieg nach Thomatal-Gruben, 1050 m. Nächtigung in der

Pension Altdorfstüberl. Gehzeit 6 Stunden; 650 Hm Aufstieg, 660 Hm Abstieg.

**3. Tag:** Von Thomatal, 1050 m, durch die Weißseite über die Grössingalm zur Gaipahöhe, 2192 m – Zechnerhöhe, 2188 m – Mattehanshöhe, 2086 m. Abstieg in das Schönfeld vorbei an der Dr.-Josef-Mehrl-Hütte, 1730 m, zum Gasthof Zwergbirke (Nächtigung)

## Information und Buchung:

Lungau 4 you  
Franz Lehenauer  
A-5582 St. Michael  
Gewerbestraße 45  
T +43 (0) 6477/8311  
office@lungau4you.info  
www.lungau4you.info