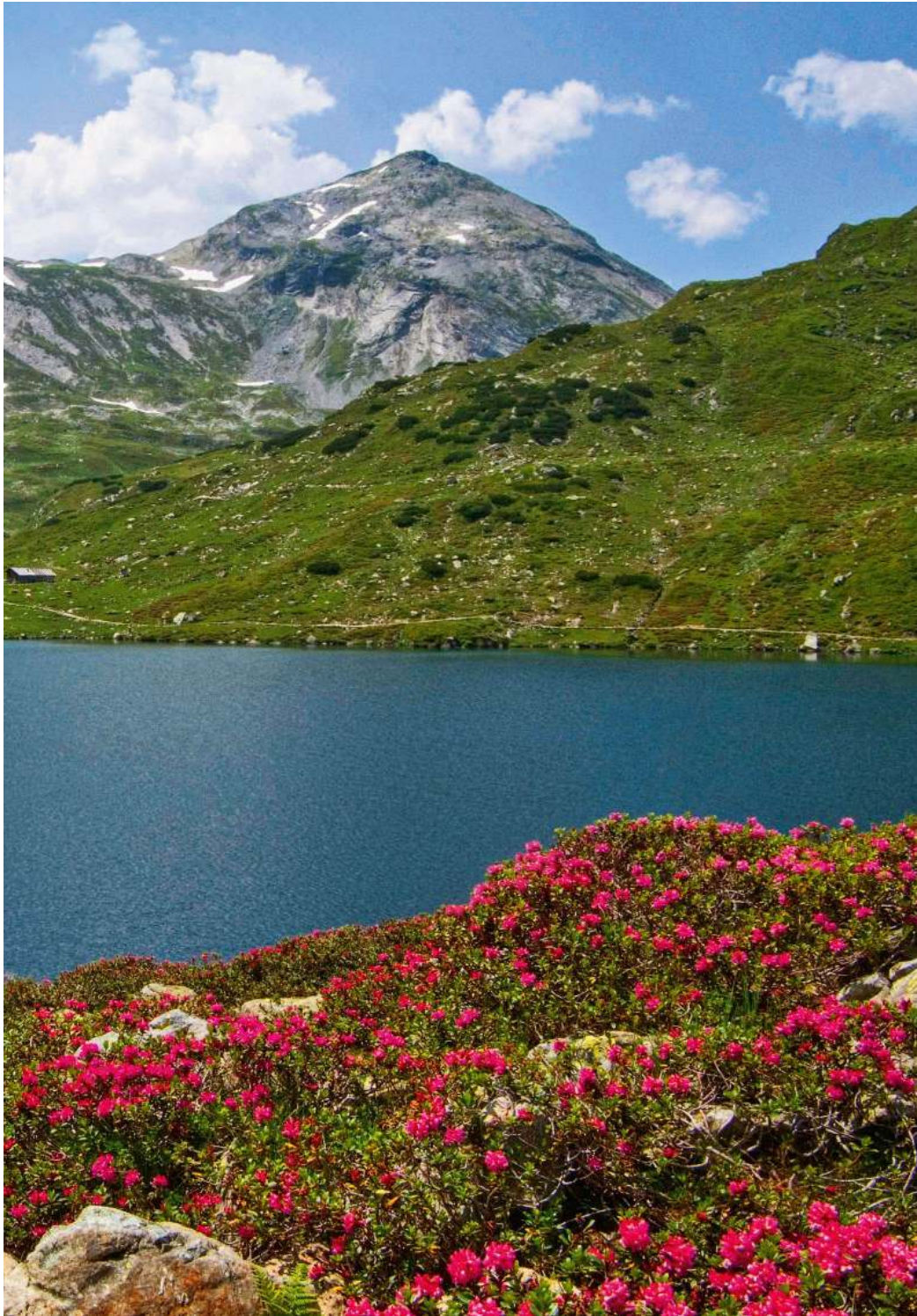


Andreas Adelman

# *Wandergenuss* **STEIERMARK**

35 spannende Natur- und Kulturerlebnisse  
auf aussichtsreichen Wegen



**Almrauschblüte am Giglachsee (TOUR 9)**

Andreas Adelman

# *Wandergenuss*

## **STEIERMARK**

35 spannende Natur- und  
Kulturerlebnisse  
auf aussichtsreichen Wegen

**MIT GPS-DATEN  
ZUM DOWNLOAD**

unter: [gps.bruckmann.de](https://gps.bruckmann.de)



# Inhalt

## Wandergenuss in den steirischen Bergen

### Praktische Informationen

## GENUSS AUF SCHRITT UND TRITT

### Ausseerland und Ennstal

- 1 Am Johnsbacher Sagenweg 3:30 Std. ●  
Toller Themenweg im Nationalpark Gesäuse
- 2 Mödlinger Hütte und Heldenkreuz 2:00 Std. ●  
Sanfte Höhen vor wilden Bergen
- 3 Wörschachklamm 2:30 Std. ●  
Durch die wilde Klamm zur Burgruine Wolkenstein
- 4 Die Drei-Seen-Tour 3:15 Std. ●  
Vom »Steirischen Meer« zum Ursprung der Traun
- 5 Am Altausseer See 1:45 Std. ●  
Spaziergang am »Steirischen Tintenfass«
- 6 Friedenskircherl und Stoderzinken 2:00 Std. ●  
Wie ein Adlerhorst über dem Ennstal
- 7 Die Ramsauer Hochalmen 1:45 Std. ●  
Idylle unter den Dachstein-Südwänden

- 8 Spiegelsee und »Stille Wasser« 2:00 Std. ●  
Bergseenrunde auf der Reiteralm
- 9 Am Ursprungalm-Rundweg 1:00 Std. ●  
Idylle am Fuße der Steirischen Kalkspitze
- 10 Rund um den Schwarzensee 2:30 Std. ●  
Am größten Bergsee der Schladminger Tauern
- 11 Zum Dürrmoos-Wasserfall 2:15 Std. ●  
Talwanderung am Wasserschaupfad Bräualm
- 12 Von der Planneralm zur Karlspitze 3:00 Std. ●  
Panoramahighlight im Donnersbachtal

## **Obersteiermark - West und Ost**

- 13 Etrachsee-Tälerrunde 2:15 Std. ●  
In den südlichen Schladminger Tauern
- 14 Eselsberger Almerlebnisweg 2:00 Std. ●  
Ein Genussweg in den Wölzer Tauern
- 15 Günster Wasserfall 0:30 Std. ●  
Ein Highlight der Steiermark
- 16 Auf den Gstoder 2:15 Std. ●  
Zum Panoramariesen
- 17 Frauenalpe 2:30 Std. ●  
Panoramatour in den Steirischen Nockbergen
- 18 Grebenzen 1:30 Std. ●  
Ein Kalkstock in den Steirischen Nockbergen
- 19 Burgruine Steinschloss 2:45 Std. ●  
Über die Hochecker Alm zu alten Gemäuern

- 20 In den Seetaler Alpen 3:30 Std. ●  
Über die Winterleitenseen zum Kreiskogel
- 21 Zum Großen Scheibelsee 2:00 Std. ●  
Vom Bergsee zum Gipfel unter den Bösensteinen
- 22 Rosenkogel 3:00 Std. ●  
Vom Sommertörl in die Gaaler Tauern
- 23 Ingeringsee 0:35 Std. ●  
In den Seckauer Tauern
- 24 Wallfahrtskirche Maria Schnee 2:40 Std. ●  
Auf die aussichtsreiche Hochalm
- 25 Am Leopoldsteiner See 1:15 Std. ●  
Runde um den größten Hochschwabsee
- 26 Zum Schießling 2:30 Std. ●  
Am Rande des Hochschwabmassivs
- 27 Am Panoramaweg 3:15 Std. ●  
Auf Höhenwegen der Veitschalpe

## **West- und Oststeiermark**

- 28 Auf der Sommeralm 2:00 Std. ●  
Im steirischen Naturpark Almenland
- 29 Am Schöckl 1:00 Std. ●  
Genussrunde am Grazer Hausberg
- 30 Riegersburg 2:15 Std. ●  
Die stärkste Feste der Christenheit
- 31 Kitzeck im Sausal 2:00 Std. ●  
Aussichtsrunde in der Steirischen Toskana

- 32 **Reinischkogel** 1:35 Std. ●  
Ein Kraftplatz im Schilcherland
- 33 **Großofen** 2:45 Std. ●  
Auf einen mystischen Felsgipfel
- 34 **Zur Steinernen Miarz** 1:45 Std. ●  
Eine Rundwanderung nahe dem Gaberl
- 35 **Terenbachalm** 3:00 Std. ●  
Zum Corcovado der Gleinalpe

## **Bruckmanns Tourenfinder**

**PS: Genussvoll ...**

**Register**

**Impressum**



**Mauerreste der Ruine Wolkenstein (TOUR 3)**



Mit der MS Rudolf über den Grundlsee (**TOUR 4**)





**Am Säusenbach-Wasserfall beim Schwarzensee (TOUR 10)**



**Alte Gemäuer der Burgruine Steinschloss vor den Wölzer Tauern  
([TOUR 19](#))**



**Das Hochalmkreuz schmückt einen markanten Steinofen (TOUR 24).**



**Almhütten am Schießlingalmriegel gegen Hochlantsch und Rennfeld  
(TOUR 26)**




**Die Koralpe über den Rebenhängen im Sausal (TOUR 31)**



**Wenig Ausblick, aber viel Romantik am Reinischkogel (TOUR 32)**

## PIKTOGRAMME ERLEICHTERN DEN ÜBERBLICK

 leicht

 mittel

 schwer



Gehzeit



Höhenunterschied

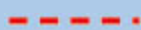


Weglänge

## ZEICHENERKLÄRUNG ZU DEN TOURENKARTEN



Wandertour



Tourenvariante



Richtungspfeil



Ausgangs-/ Endpunkt der Tour



Bahnlinie mit Bahnhof



S-Bahn



Tunnel



Seilbahn, Gondelbahn

	Bushaltestelle
	Parkmöglichkeit
	Hafen
	Autofähre
	Personenfähre
	Flugplatz
	Kirche
	Kloster
	Burg/Schloss
	Ruine
	Wegkreuz
	Denkmal
	Turm
	Leuchtturm
	Windpark
	Windmühle
	Mühle
	Hotel, Gasthof, Restaurant
	Jausenstation
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)





Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)



Unterstand



Grillplatz



Jugendherberge



Campingplatz



Information



Museum



Bademöglichkeit



Bootsverleih



Sehenswürdigkeit



Ausgrabung



Kinderspielplatz



schöne Aussicht



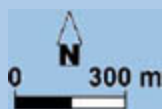
Aussichtsturm



Wasserfall



Randhinweispfeil



Maßstabsleiste

# Die Touren im Überblick



## Aussicht

- 6** Friedenskircherl und Stoderzinken
- 13** Etrachsee-Tälerrunde



## Kultur am Wegrund

- 1** Am Johnsbacher Sagenweg
- 3** Wörschachklamm
- 8** Spiegelsee und »Stille Wasser«
- 14** Eselsberger Almerlebnisweg
- 15** Günster Wasserfall
- 17** Frauenalpe
- 19** Burgruine Steinschloss
- 20** In den Seetaler Alpen
- 24** Wallfahrtskirche Maria Schnee
- 25** Am Leopoldsteiner See
- 29** Am Schöckl
- 31** Kitzack im Sausal

**32** Reinischkogel

**35** Terenbachalm



### **Ruhe und Natur**

**2** Mödlinger Hütte und Heldenkreuz

**4** Die Drei-Seen-Tour

**5** Am Altausseeer See

**11** Zum Dürrmoos-Wasserfall

**12** Von der Planneralm zur Karlspitze

**18** Grebenzen

**21** Zum Großen Scheibelsee

**33** Großofen



### **Einkehr**

**7** Die Ramsauer Hochalmen

**9** Am Ursprungalm-Rundweg

**10** Rund um den Schwarzensee

**16** Auf den Gstoder

**22** Rosenkogel

Ingeringsee

**23**

**26** Zum Schießling

**27** Am Panoramaweg

**28** Auf der Sommeralm

**30** Riegersburg

**34** Zur Steinernen Miarz

# *Wandergenuss in den steirischen Bergen*

Wenn man ehrgeizige Ziele in den Bergen einfach ignoriert, dann entsteht Raum für Wandergenuss. Abseits von Hast und Hektik kann man Sinneseindrücke viel tiefer aufnehmen und auf die Seele wirken lassen. Wenn mit jedem Schritt ein neuer Gipfel am Horizont auftaucht oder wir einem wahren Gipfelmeer gegenüberstehen, dann ist das nicht nur ein Hochgenuss für unsere Augen. Nein, denn wir haben dabei das Gefühl, dass sich auch unser eigener Horizont erweitert und dass wir »über den Dingen stehen«, die uns belasten können – wie die Sorgen des Alltages, Beziehungskummer und Berufsstress. Der Aufenthalt in der Natur lindert Kummer und Sorgen und macht den Kopf frei. Wandern ist ein Ausdruck der Lebensfreude, wenn man sich an der schönen Flora am Wegesrand oder an Tierbegegnungen erfreuen kann. Wenn wir durch Wälder streifen und den würzig-harzigen Duft wahrnehmen oder einfach nur die unbelastete, reine Bergluft genießen, dann erfüllt uns das mit außerordentlicher Freude, denn wir kennen den Smog und den Treibstoffgeruch in den Städten und an den stark befahrenen Straßen. Eigentlich sollte man die gute steirische Bergluft in Dosen verpacken und verkaufen! Und auch unser Geschmackssinn erlebt in den Bergen Sinnesfreuden: Nirgendwo schmeckt Wasser besser als Quellwasser vom Berg! Hat man als Selbstversorger Getränke mitgebracht, so kann man den einen oder anderen Bergbach als Kühlschranks verwenden, der schon nach wenigen Minuten wirkt. Wir kennen auch die belebende Wirkung, wenn wir müde Füße im frischen Bergwasser kühlen. Die einheimische Gastronomie, die uns

zu den jeweiligen Touren geboten wird, legt meistens Wert auf gesunde Nahrungsmitteln aus eigener Produktion oder aus der unmittelbaren Region. Kulinarisch ist die Steiermark vor allem für Steirerkas, Steirerkrapfen, Kürbiskernöl und Wein bekannt. Auf den steirischen Almen brauchen wir keine Angst davor zu haben, dass wir Tiertransporte über Tausende von Kilometern unterstützen, die Speisen genmanipuliert oder mit ungesunden Stoffen zur Haltbarmachung versetzt sind. Und seien wir ehrlich: Schmeckt nicht ein gepflegtes Bier auf der Alm besser als zu Hause? Manche Gasthöfe sind mit Zertifikaten der »Genuss-Region Österreich« als »Genuss-Wirte« ausgezeichnet.



**Ein empfehlenswerter Zwischenstopp auf der Teichalm: die Latschenhütte (TOUR 28)**

Genuss hängt aber auch von der eigenen Kondition ab. Lassen Sie sich nicht drängen, und lassen Sie sich Zeit beim Wandern, dann wird der Erlebniswert viel größer sein. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie einen Steirer nach der Wegzeit fragen und Sie dann doppelt so lang brauchen. Manche Steirer scheinen in diesem Land ja schon mit Bergschuhen auf die Welt gekommen zu sein!



### **Steirersee auf der Tauplitzalm**

Die steirischen Berge zählen zu den schönsten Landschaften in Österreich und sind in ihrem Landschaftsbild äußerst vielfältig: von hellen, prallen Felswänden der Nördlichen Kalkalpen über die wasserreichen Niederen Tauern mit ihren zahlreichen Bergseen und dunklen, kristallinen Gipfelketten bis hin zu den gerundeten, almenreichen Erhebungen der Nockberge



und Steirischen Randgebirge und zu den Hügeln im Steirischen Vulkanland und an den Steirischen Weinstraßen. Die Fülle an Möglichkeiten für Wandergenuss in diesem herrlichen Gebiet ist riesengroß. Dagegen kann die Tourenausswahl in diesem Wanderführer nur einen kleinen Teil abdecken. Diese sind ein Anreiz, die Steiermark noch weiter auf Genusswegen zu entdecken. Viele Gebiete, die im Buch nicht enthalten sind, könnte man hier noch nennen, wie die Tauplitzalm, die Gamser Nothklamm, den Grünen See von Tragöß, Planai, Sattentalalm, die Kaltenbachseen, die zahlreichen Talwanderungen in den Niederen Tauern, die Grillitschhütte von der Weinebene aus, den Geotrail in Kapfenstein, die Remschniggalm, usw. Die Auswahl für Wandergenuss in der Steiermark ist wirklich enorm.

Ich wünsche allen, die diesem Buch folgen mögen, genussreiche Ausflüge oder Urlaube in diesem wundervollen österreichischen Bundesland!

*Andreas Adelman*



Am Stoderzinken haben sich Schafe schon an den Anblick von Paragleitern gewöhnt ([TOUR 6](#)).

# Praktische Informationen

## Die Touren

Die Piktogramme neben der jeweiligen Tour beziehen sich auf Schwierigkeit, Dauer, Höhenunterschied und Weglänge, um die Eckdaten des Tourenvorschlages schnell erfassen zu können.

Die Schwierigkeit wurde für dieses Buchprojekt lediglich auf leicht und mittel bezogen, da hier auf sportliche Höchstleistungen verzichtet wird.

Leicht sind immer Touren, die primär keine großen Höhendifferenzen (bis 200 Meter) aufweisen und bei denen die Wege im Großteil nicht steil verlaufen. Die Grebenzen ([Tour 18](#)) liegt z. B. nach dieser Einteilung gerade noch im Bereich der leichten Touren.

Mittel wurden Touren eingestuft, die mehr als 200 Meter Höhenunterschied aufweisen. Die größten Anforderungen stellen in diesem Bereich die beiden Gipfeltouren auf die Karlspitze ([Tour 12](#)) und den Kreiskogel ([Tour 20](#)) - mit maximal 580 Höhenmetern, was jeweils für einen Gipfel dieser Größenordnung nicht viel ist. Die individuell empfundene Schwierigkeit der Tour wird natürlich von der vorhandenen Kondition stark mitgeprägt. So werden Flachlandwanderer die Tour schon bei einer geringen Steigung als schwierig empfinden, ein trainierter Steirer jedoch würde wohl die Einteilung belächeln. Die Einstufung wurde daher für durchschnittlich trainierte Wanderer getroffen. Der »Besondere Genuss« beschreibt das hervorstechendste Merkmal der jeweiligen Tour: Aussicht, Kultur am Wegrand, Ruhe und Natur oder Einkehr. In der

Praxis ist es oft schwierig zu entscheiden, welcher dieser Punkte vorrangig ist, da diese Genusselemente meistens eng miteinander verknüpft sind. Diese Beurteilung ist sicherlich individuell ganz verschieden, weil es auch darauf ankommt, mit welcher Erwartungshaltung wir die Genusswanderung unternehmen.



**Am Planai-Rundweg**

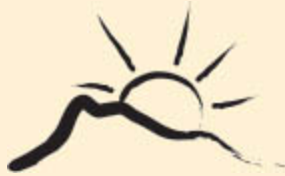
## **Anforderungen**

---

- **Leicht:** eher kurze Runden, die keine oder kaum Trittsicherheit erfordern und nur wenige Steigungen beinhalten

● **Mittel:** Touren mit längeren Auf- und Abstiegen und/ oder längere Runden, die eine gewisse Kondition und Trittsicherheit erfordern

● **Schwer:** Diese Runden setzen Kondition und Trittsicherheit, zum Teil auch Schwindelfreiheit voraus. Hier geht es ganz gut bergauf und bergab. Doch auch diese Touren stellen geübte Wanderer vor keine allzu großen Aufgaben.



Aussicht



Ruhe und Natur



Kultur am Wegrand



Einkehr

## Einkehr

Eine Einkehr kann den Wandergenuss entscheidend steigern. Auf saisonale und regionale Kost wird in den Kulinarium-Steiermark-Hütten besonderer Wert gelegt. Im Rahmen unserer Touren werden wir diese Hütten einige

Male besuchen, wie z. B. die Fischerhütte am Toplitzsee, die Murauer Hütte, die Dreiwiesenhütte auf der Grebenzen und die Stoakoglhütte auf der Sommeralm. Unabhängig davon sollten wir aber auch immer darauf achten, ob man sich nicht zusätzlich mit einem Getränk oder etwas zu Essen selbst versorgen sollte. Die Möglichkeiten zur Einkehr liegen manchmal nur im Bereich des Parkplatzes, oder gar im Anschluss an die Tour, und Hunger oder Durst bekommen wir bereits unterwegs auf der Strecke. Ob es Quellen entlang der Tour gibt, wurde nach bestem Gewissen beschrieben. Besonders an heißen Sommertagen sollte man auf ausreichend Flüssigkeit achten!