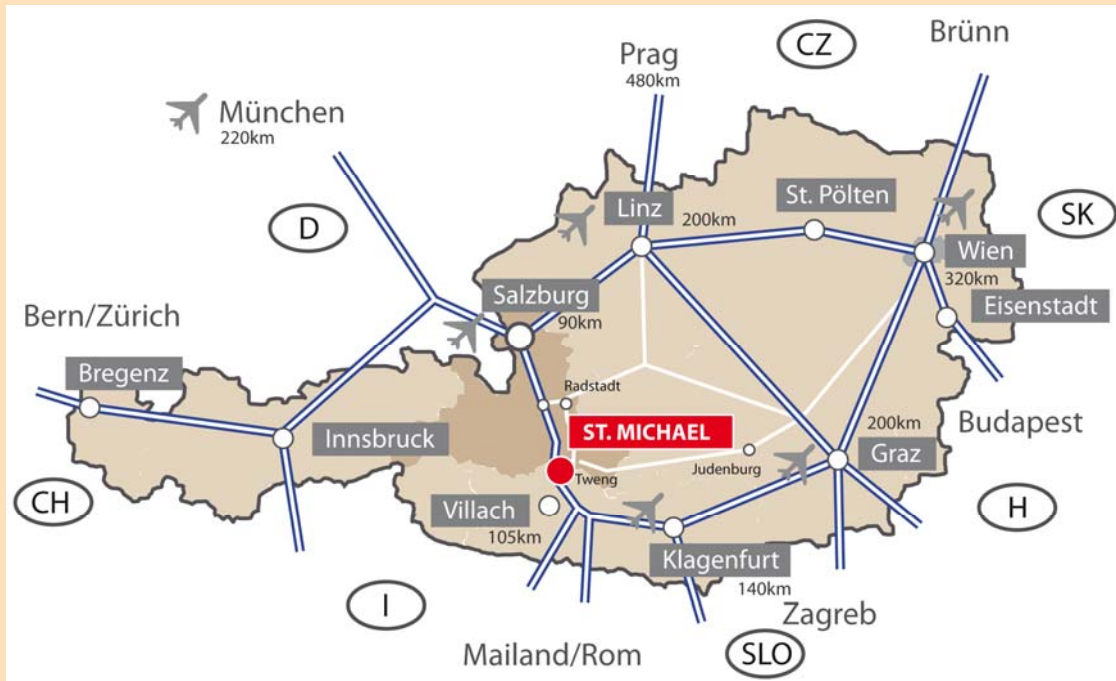


TOURENVERLAUF „DIE NOCKRUNDE“

1. **Tag:** Individuelle Anreise nach St. Margarethen im Lungau, 1065m. Autobahnabfahrt St. Michael, weiter Richtung Tamsweg, Abzweigung St. Margarethen zum Gasthof/Pension Schwaiger!



2. **Tag:** Von St. Margarethen auf Waldwegen über die Esseralm, 1589 m zur Bonner Hütte, 1713 m. Abstieg nach Bundschuh/Hochofen, 1050 m. Transfer zur Pension Schwaiger - Nächtigung.

Gehzeit 6 Stunden; Höhendifferenz 639 hm, Gesamtanstieg 646 hm, Gesamtabstieg 672 hm



3.Tag: Transfer vom Gasthof Schwaiger nach Bundschuh. 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)

Gehzeit: 5 – 6 Stunden, Höhendifferenz 858 m, Gesamtanstieg 920 hm, Gesamtabstieg 525 hm!

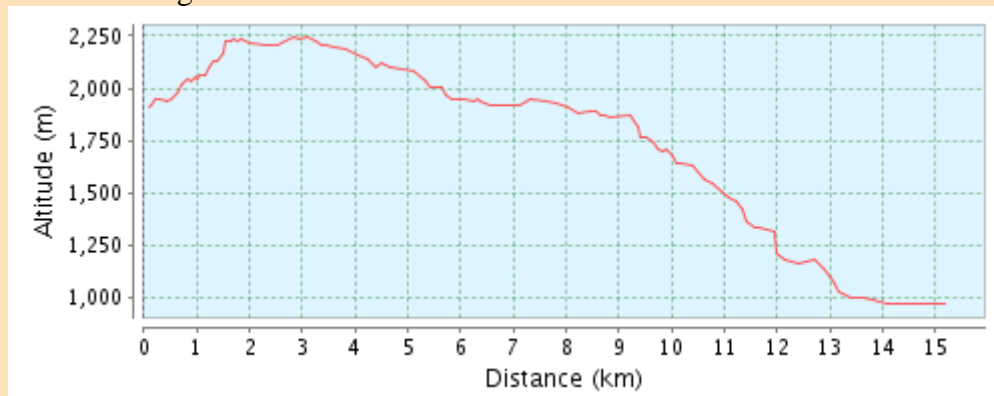


4. Tag: Aufstieg an der Westseite unter dem Schilchernock in die Klölingscharte, 2116 m. Abstieg durch den Talschluss der Klölingalm zum Gasthof Rückl. 1893 m. Nächtigung im Gasthof Rückl.

Gehzeit 2 1/2 Stunden; Höhendifferenz 394 hm, Gesamtanstieg 394 Hm Gesamtabstieg, 229Hm



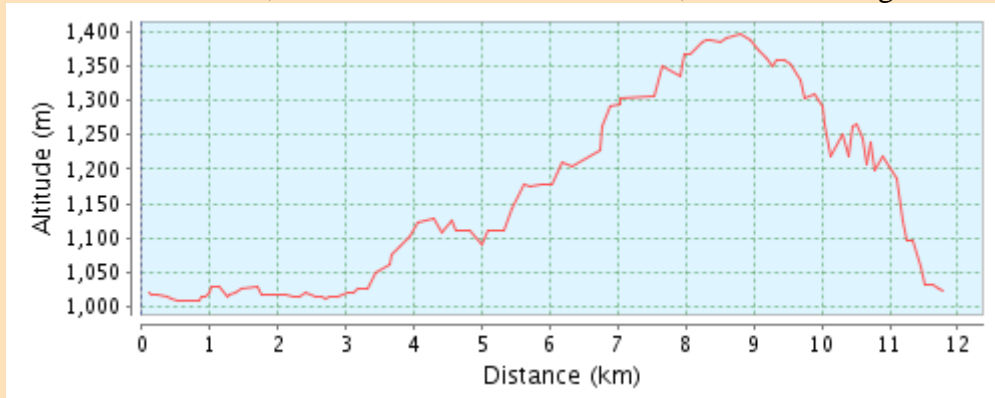
5. Tag: Aufstieg zum Kleinen Königstuhl, 2254 m. Nun ca. 6 km langer Höhenweg über Feldernock, Vordereck, Windriegel zur Gstoßlacke und Baierlhütte zur Gstoßhöhe, 1890 m. Abstieg über die Mühlhauserhütte nach Ramingstein, Ortsteil Triebbling, 974 m. Vorbei an der Sprungschanze und BMW - Werkstätte über die Bundesstraße und Murbrücke den Radweg entlang bis Madling. Nächtigung im Gasthof Adamwirt. Gehzeit 6 Stunden; Höhendifferenz 1.271 hm, Gesamtaufstieg 368 Hm Gesamtabstieg 1.298 hm



6. Tag: Von Madling über die Murbrücke, links durch die Schwarzenbergsiedlung. Wanderweg zum Trattnerbauer. Aufstieg über die Tschellerhütten, Franzenbauerhütte und Langerhütte auf den Lasaberg, 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 im Gasthof Knappenwirt. Gehzeit 6-7 Stunden; Höhendifferenz 953 hm, Gesamtaufstieg 979 hm, Gesamtabstieg 940 hm.



7. Tag: Von Tamsweg Zentrum am Ottingweg über die Taurachbrücke nach Mörtelsdorf. Aufstieg auf den Mitterberg, 1399 m, über den Ostrücken. Abstieg zur Frimlkapelle, 1358 m, und über das Gehöft Friml und Kühbarn nach Unternberg, 1028 m. Nächtigung im Gasthof Schilcherwirt! Gehzeit 3-4 Stunden; Gesamthöhendifferenz 388 hm, Gesamtaufstieg 492 hm, Gesamtabstieg 489hm.



8. Tag: Wanderung über Kulturwanderweg zum Schloß Moosham oder entlang der Mur nach St. Margarethen. Verlängerung oder Rückreise. Gehzeit ca. 3 Stunden, Höhendifferenz 120hm, Gesamtanstieg 328 hm, Gesamtabstieg 267 hm!



