

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<i>1200 Jahre im Zeichen des Adlers</i> .....	10
<b>Touristische Hinweise</b> .....	12
<i>Übersichtskarte Arnoweg</i> .....	14
<b>Abschnitt 1 – Kalkberge West</b> .....	16
<b>1 Hohensalzburg – Zeppezauer-Haus</b> .....	18
<b>2 Zeppezauer-Haus – Marktschellenberg</b> .....	23
<b>3 Marktschellenberg – Hallein</b> .....	26
<b>4 Hallein – Golling</b> .....	29
<b>5 Golling – Königssee</b> .....	35
<b>6 Königssee – Ingolstädter Haus</b> .....	38
<b>7 Ingolstädter Haus – Hirschbichl</b> .....	43
<b>8 Hirschbichl – Lofer</b> .....	45
Variante Loferer Alm .....	48
<b>9 Lofer – Schmidt-Zabierow-Hütte</b> .....	50
<b>10 Schmidt-Zabierow-Hütte – Weißbach</b> .....	51
<b>11 Weißbach – Passauer Hütte</b> .....	55
<b>12 Passauer Hütte – Saalfelden</b> .....	57
Variante Hochkönig West .....	59
Zustieg von Werfen I .....	62
Variante Hochkönig Ost .....	65
Zustieg von Werfen II .....	67
Zustieg von Werfen III .....	70
<b>Abschnitt 2 – Pinzgauer Grasberge</b> .....	72
<b>13 Saalfelden – Stutzer-Haus</b> .....	74
<b>14 Stutzer-Haus – Zell am See</b> .....	78
<b>15a Zell am See – Pinzgauer Hütte</b> .....	80
<b>15 Pinzgauer Hütte – Bürgl-Hütte</b> .....	82
<b>16 Bürgl-Hütte – Resterhöhe</b> .....	86
<b>17 Resterhöhe – Steineralm</b> .....	89
<b>18 Steineralm – Krimml</b> .....	92
Variante Salzachursprung I .....	94
Variante Salzachursprung II .....	96
<b>Abschnitt 3 – Die Keesberge</b> .....	98
<b>19 Krimml – Warnsdorfer Hütte</b> .....	102
Variante Reichenspitzgruppe .....	108
<i>Natur Sich Selbst Überlassen</i> .....	111

<b>20 Warnsdorfer Hütte – Kürsinger-Hütte</b> .....	112
<b>21 Kürsinger-Hütte – Neukirchen a. Grv.</b> .....	115
<b>22 Neukirchen a. Grv. – Neue Thüringer Hütte</b> .....	119
<b>23 Neue Thüringer Hütte – Neue Fürther Hütte</b> .....	122
<b>24 Neue Fürther Hütte – St. Pöltner Hütte</b> .....	124
<b>25 St. Pöltner Hütte – Rudolfshütte</b> .....	126
Variante Vitalisweg .....	130
<b>26 Rudolfshütte – Fürther-Moar-Alm</b> .....	132
<b>27 Fürther-Moar-Alm – Kaprun</b> .....	136
<b>28 Kaprun – Gleiwitzer Hütte</b> .....	140
<b>29 Gleiwitzer Hütte – Trauner Alm</b> .....	143
<b>30 Trauneralm – Glocknerhaus</b> .....	146
<b>31 Glocknerhaus – Heiligenblut</b> .....	149
<b>32 Heiligenblut – Zittel-Haus</b> .....	153
<b>33 Zittel-Haus – Bad Gastein</b> .....	157
Zustieg Rauriser Tal .....	162

<b>Abschnitt 4 – Gras- und Nockberge</b> .....	164
<b>34 Bad Gastein – Hüttschlag</b> .....	166
<b>35 Hüttschlag – Tappenkarseehütte</b> .....	170
<b>36 Tappenkarseehütte – Stickler Hütte</b> .....	172
<b>37 Stickler Hütte – Muhr</b> .....	173
<b>38 Muhr – Katschberghöhe</b> .....	177
<b>39 Katschberghöhe – Bonner Hütte</b> .....	180
Zustieg von Mauterdorf .....	182
<b>40 Bonner Hütte – Dr.-Josef-Mehrl-Hütte</b> .....	185
<b>41 Dr.-Josef-Mehrl-Hütte – Ramingstein</b> .....	188
<b>42 Ramingstein – Tamsweg</b> .....	191

<b>Abschnitt 5 – Niedere Tauern</b> .....	194
<b>43 Tamsweg – Wildbachhütte</b> .....	196
<b>44 Wildbachhütte – Landawirseeehütte</b> .....	200
<b>45 Landawirseeehütte – Keinprecht-Hütte</b> .....	203
<b>46 Keinprecht-Hütte – Ignaz-Mattis-Hütte</b> .....	205
<b>47 Ignaz-Mattis-Hütte – Seekarhaus</b> .....	206
<b>48 Seekarhaus – Zauchensee</b> .....	208
Variante Mosermandl .....	212
<b>49 Zauchensee – Radstadt</b> .....	216
<i>Bräuche – Strategien des Überlebens</i> .....	219

<b>Abschnitt 6 – Kalkberge Ost</b> .....	220
<b>50 Radstadt – Filzmoos</b> .....	221
<b>51 Filzmoos – Annaberg</b> .....	224

52 Annaberg – Laufener Hütte .....	228
53 Laufener Hütte – Abtenau .....	230
<b>Abschnitt 7 – Voralpen</b> .....	232
54 Abtenau – Trattbergalm .....	234
55 Trattbergalm – Genneralm .....	237
56 Genneralm – Fuschl am See .....	239
Zustieg von Salzburg I. ....	242
Zustieg von Salzburg II. ....	246
57 Fuschl am See – Thalgau .....	250
58 Thalgau – Irrsdorf .....	252
<b>Abschnitt 8 – Alpenvorland</b> .....	256
59 Irrsdorf – Mattsee .....	258
60 Mattsee – Michaelbeuern .....	261
61 Michaelbeuern – Arnsdorf .....	263
62 Arnsdorf – Nußdorf .....	266
63 Nußdorf – Salzburg .....	269
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	276

