

Tourenbuch 2001 - 2010

29.12.2010 SIERRA DE LA ESCAMBRAY (Cuba)

Topes de Collantes - Parque Guanayara - Salto el Rocio - Casa la Galiega

Entfernung: 8 km, Aufstieg: 100m, Abstieg: 100m

26.12.2010 SIERRA MAESTRA (Cuba)

Villa Santo Domingo - Gran Parque National Sierra Maestra - Comandancia de la Plata - Villa Santo Domingo

Entfernung: 6 km, Aufstieg: 150m, Abstieg: 150m

14.11.2010 WASSERLEITUNGSWEG (Rax-/Schneeberggebiet)

Hirschwang - Wasserleitungsweg - Kaiserbrunn - Hirschwang - Reichenau - Payerbach

Entfernung: 14 km, Aufstieg: 368m, Abstieg: 412m

13.10.2010 FUCHSLOCHSTEIG (Rax-/Schneeberggebiet)

Preiner Gscheid - Reißtalerhütte - Karreralm - Fuchslochsteig (I) - Heukuppe (2007) - Karl-Ludwig-Haus - Schlangenweg - Waxriegelhaus - Preiner Gscheid - Prein an der Rax

Entfernung: 11 km, Aufstieg: 1013m, Abstieg: 1453m

10.10.2010 KLOSTERWAPPEN (Rax-/Schneeberggebiet)

Bergstation Hochschneeberg - Ochsenboden - Klosterwappen (2076) - Kaiserstein (2061) - Fischerhütte - Schwarzriegel (1865) - Bergstation Hochschneeberg

Entfernung: 7 km, Aufstieg: 340m, Abstieg: 340m

19.09.2010 HOHE WAND (Gutensteiner Alpen)

Grünbach am Schneeberg - Grafenbergweg - Wilhelm Eichert Hütte - Plackles (1000) - Rastkreuzsattel - Grünbach am Schneeberg

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 650m, Abstieg: 650m

05.09.2010 SCHWARZENBERG (Rax-/Schneeberggebiet)

Payerbach - Hochberger - Geyerstein - Bodenwiese - Waldburg-Anger-Hütte - Schwarzenberg (1352) - Wolfsgrube - Pottschacher Hütte - Gasteil - Priggwitz - Auf der Wiese - Schlöglmühl

Entfernung: 17 km, Aufstieg: 1090m, Abstieg: 1134m

16.08.2010 HERMINENSTEIG (Rax-/Schneeberggebiet)

Puchberg am Schneeberg - Kripflitz - Schneebergdörfel - Unterer Herminensteig (II) - Nördlicher Grafensteig - Oberer Herminensteig (I, A) - Bergstation Hochschneeberg

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 1242m, Abstieg: 220m

26.06.2010 MITTAGSSTEIN - FEICHTABERG (Rax/Schneeberggebiet)

Hirschwang - SW-Grat-Steig - Mittagsstein (1240) - Feichtaberg (1381) - Friedrich Haller Haus - Mitterberggraben - Eng - Payerbach-Reichenau

Entfernung: 13 km, Aufstieg: 981m, Abstieg: 986m

04.06.2010 TIROLERKOGEL (Türnitzer Alpen)

Annaberg - Ahornsteig - Am Gscheid - Tirolerkogel (1388) - Annaberg

Entfernung: 12 km, Aufstieg: 455m, Abstieg: 503m

03.06.2010 ANNA-ALM (Türnitzer Alpen)

Annaberg - Karnreit - Spindelhofalm - Anna-Alm - Am Hennest - Annaberg

Entfernung: 12 km, Aufstieg: 455m, Abstieg: 503m

03.04.2010 AUF DEM HART (Gutensteiner Alpen)

Wöllersdorf - Höllturm - Auf dem hart - Stadtkreuz - Hernstein - Alkersdorf - Ober Piesting

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 466m, Abstieg: 417m

19.03.2010 ANNINGER (Wienerwald)

Hinterbrühl - Husarentempel - Matternörndl - Kaisergerndl - Anninger - Wilhelmswarte -
Wetterkreuz - Gumpoldskirchen

Entfernung: 12 km, Aufstieg: 621m, Abstieg: 606m

03.03.2010 ANNINGER (Wienerwald)

Mödling - Frauenberg - Breite Föhre - Krauste Linde - Anninger - Drei Eichen - Pfaffstättner Kogel
- Pfaffstätten

Entfernung: 11 km, Aufstieg: 471m, Abstieg: 511m

21.02.2010 ERZKOGEL (Randgebiete östl. der Mur)

Maria Schutz - Gebirgsjägersteig - Pollereshütte - Erzkogel (1500) - Dürrriegel - Kammweg -
Hirschenkogel (1340) - Semmering

Entfernung: 8 km, Aufstieg: 832m, Abstieg: 413m

15.01.2010 KREUZBERG (Rax/Schneeberg-Gebiet)

Payerbach - Stojerhöhe - Kasbichl - Speckbacher Hütte - Kreuzberg (1082) - Breitenstein

Entfernung: 9 km, Aufstieg: 562m, Abstieg: 361m

2009

29.12.2009 GROSSE SCHEIBE (Mürzsteger Alpen)

Mürzzuschlag - Bürgerwald - Große Scheibe (1473) - Mürzzuschlag

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 828m, Abstieg: 828m

27.12.2009 HOHE WAND (Gutensteiner Alpen)

Grünbach am Schneeberg - Grafenberg - Wilhelm Eichert Hütte - Große Kanzel - Hubertushaus -
Leitergraben - Oberhöflein

Entfernung: 8 km, Aufstieg: 608m, Abstieg: 664m

24.11.2009 PARQUE NATIONAL TIERRA DEL FUEGO (Argentinien)

Lago Roca - Rio Lapataia - Bahia Lapataia - Bahia Ensenada

Entfernung: 9 km, Aufstieg: 400m, Abstieg: 400m

18.11.2009 SENDERO AL FITZ ROY (Argentinien)

El Chaltén - Sendero al Fitz Roy - Laguna Capri - El Chaltén

Entfernung: 12 km, Aufstieg: 550m, Abstieg: 550m

31.10.2009 TEUFELSBADSTUBENSTEIG (Rax-/Schneeberg-Gebiet)

Höllental - Geißloch - Teufelsbadstubensteig (A) - Wachthüttlkamm - Praterstern - Rax-Seilbahn

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 1430m, Abstieg: 430m

03.10.2009 KUKUBAUERWIESE (Wienerwald)

Rohrbach - Wagenhof - Kukubauerwiese

Entfernung: 8 km, Aufstieg: 380m, Abstieg: 380m

26.09.2009 FÖHRENBERGE (Wienerwald)

Gießhübl - Seewiese - Höllenstein - Kugelwiese - Kammersteiner Hütte - Parapluiberg - Perchtoldsdorfer Heide - Rodaun

Entfernung: 12 km, Aufstieg: 359m, Abstieg: 531m

07.09.2009 ARAGATS (Armenien)

Kari See - Aragats (4006) - Kari See

Entfernung: 9 km, Aufstieg: 1012m, Abstieg: 1012m

05.09.2009 PROVINZ LORI (Armenien)

Sanahin - Haghpat

Entfernung: 7 km, Aufstieg: 328m, Abstieg: 356m

03.09.2009 PROVINZ SJUNIKH (Armenien)

Khurstup Lager - Vachagan

Entfernung: 12 km, Aufstieg: 60m, Abstieg: 1080m

01.09.2009 PROVINZ SJUNIKH (Armenien)

Vachagan - Khurstup Lager

Entfernung: 8 km, Aufstieg: 857m, Abstieg: 60m

31.08.2009 PROVINZ SJUNIKH (Armenien)

Ltsen - Tatev

Entfernung: 16 km, Aufstieg: 730m, Abstieg: 770m

29.08.2009 GEGHAMA-BERGE (Armenien)

Azat Schlucht - Havuts'thar - Garni

Entfernung: 9 km, Aufstieg: 175m, Abstieg: 818m

28.08.2009 GEGHAMA-BERGE (Armenien)

Vank See - Azat Schlucht

Entfernung: 13 km, Aufstieg: 256m, Abstieg: 848m

26.08.2009 GEGHAMA-BERGE (Armenien)

Akna See - Geghama Berge

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 360m, Abstieg: 508m

25.08.2009 GEGHAMA-BERGE (Armenien)

Sevanaberd - Geghama-Berge - Akna See

Entfernung: 9 km, Aufstieg: 933m, Abstieg: 127m

02.07.2009 KRUMMBACHSTEIN (Rax-/Schneeberg-Gebiet)

Kaiserbrunn - Knofeleben - Krumbachstein (1602) - Friedrich-Haller-Haus - Promiskagraben - Eng - Schneedörfel - Payerbach

Entfernung: 11 km, Aufstieg: 1176m, Abstieg: 1131m

09.06.2009 AUSTRIAWEG (Dachsteingebiet)

Hofpürglhütte - Mahdriegel - Durchgangscharte - Stuhloch - Theodor Körner Hütte - Stuhlalm - Törleck (1618) - Gablonzer Hütte

Entfernung: 11 km, Aufstieg: 535m, Abstieg: 805m

08.06.2009 SALZBURGER ALMENWEG (Dachsteingebiet)

Filzmoos - Filzwiese - Bachlalm - Sulzenhals - Predigtstuhl (1970) - Im Lammerach - Rinderfeld - Hofpürglhütte

Entfernung: 13 km, Aufstieg: 1430m, Abstieg: 690m

07.06.2009 SALZBURGER ALMENWEG (Dachsteingebiet)

Radstadt - Bürgerbergalm - Radstädter Hütte - Roßbrand (1770) - Hoferegg (1642) - Troglacke - Moserscharte - Moosalm - Filzmoos

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 1030m, Abstieg: 860m

05.06.2009 TROPFBERG - HEINRATSBERG - BUCHBERG (Wienerwald)

Riederberg - Troppberg - Strohzogel - Heinratsberg - In der Au - Römergrab - Schmelzgraben - Kronstein - Dornberg - Johannesberg - Buchberg - Almersberg - Neulengbach

Entfernung: 24 km, Aufstieg: 832m, Abstieg: 965m

02.06.2009 DÜRRECK - HOCHANGER (Norische Alpen)

Bruck/Mur - Fleischhackeralm - Zöttelsteig - Dürreck (1399) - Hochanger (1311) - Susannensteig - Bruck/Mur

Entfernung: 15 km, Aufstieg: 938m, Abstieg: 925m

21.05.2009 GÖSING - FLATZER WAND (Rax-/Schneeberg-Gebiet)

Ternitz - Schönbühel - Gösing - Lärchbaumkreuz - Kranzstetten - Flatzer Wand - Jubiläumssteig (A) - Flatz - Ternitz

Entfernung: 13 km, Aufstieg: 846m, Abstieg: 846m

19.05.2009 PIESSLING-URSPRUNG - GLEINKERSEE (Totes Gebirge)

Roßleithen - Pießling-Ursprung - Gleinkersee - Garstner Eck - Windischgarsten

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 608m, Abstieg: 586m

17.05.2009 GROSSER NEUKOGEL (Gutensteiner Alpen)

Gutenstein - Großer Neukogel (1053) - Ochsenheide - Weidmannsfeld - Reichental

Entfernung: 13 km, Aufstieg: 923m, Abstieg: 966m

08.05.2009 PEILSTEIN - HOHER LINDKOGEL (Wienerwald)

Maria Raisenmarkt - Ruine Arnstein - Peilstein - Schwarzensee - Zobelhof - Allander Riegel - Hoher Lindkogel - Mariazeller Zwickel - Vöslauerhütte - Harzberg - Bad Vöslau

Entfernung: 21 km, Aufstieg: 830m, Abstieg: 925m

22.04.2009 HOHE WAND (Gutensteiner Alpen)

Waldegg - Dürnbachtal - Kleine Klause (B) - Waldeggerhaus - Kleine Kanzel - Wilhelm-Eichert-Hütte - Plackles (1132) - Rastkreuzsattel - Scheimhütte - Grünbach am Schneeberg

Entfernung: 17 km, Aufstieg: 930m, Abstieg: 670m

16.04.2009 RUDOLFSHÖHE - HEGERBERG (Wienerwald)

Kreisbach - Ochsenburger Hütte - Rudolfshöhe - Perschenegg - Amerlingkogel - Finsteregg - Auf der Prinz - Hegerberg - Gwörth

Entfernung: 20 km, Aufstieg: 855m, Abstieg: 920m

09.04.2009 GROSSER KEGEL (Türnitzer Alpen)

Annaberg - Weißes Kreuz - Großer Kegel (1291) - Annaberg

Entfernung: 13 km, Aufstieg: 489m, Abstieg: 470m

04.04.2009 KAISERSTEIN (Wienerwald)

Bad Vöslau - Waldandacht - Kaiserstein - Vöslauer Hütte- Manhartsberg - Sooßer Lindkogel - Jägerhaus - Baden

Entfernung: 13 km, Aufstieg: 602m, Abstieg: 618m

01.04.2009 LUCKERTE WAND (Rax/Schneeberg-Gebiet)

Prein an der Rax - Haakogel - Luckerte Wand (1128) - Orthof - Kreuzberg (1094) - Speckbacher Hütte - Kasbichl - Stojerhöhe - Payerbachgraben - Payerbach

Entfernung: 14 km, Aufstieg: 736m, Abstieg: 918m

28.03.2009 HINTERALM - MUCKENKOGEL (Türnitzer Alpen)

Freiland - Lilienfelder Gschwendt - Klosteralpe - Hinteralm (1311) - Muckenkogel (1248) - Karlstein - Glatzwiesensattel - Stilles Tal - Stangental
Entfernung: 14 km, Aufstieg: 935m, Abstieg: 1007m

22.03.2009 GROSSE SCHEIBE (Mürzsteiger Alpen)

Mürzzuschlag - Bürgerwald - Große Scheibe (1473) - Mürzzuschlag
Entfernung: 10 km, Aufstieg: 828m, Abstieg: 828m

17.03.2009 RÖTHELSTEIN - ROTE WAND (Randgebiete östl. der Mur)

Mixnitz - Drachenhöhle (A) - Röthelstein (1263) - Bucheben - Rote Wand (1505) - Tyrnauer Alm - Zum guten Hirten - Prügelweg - Schwaigeralm - Mixnitz
Entfernung: 19 km, Aufstieg: 1326m, Abstieg: 1326m

14.03.2009 HOHE WAND (Gutensteiner Alpen)

Unter Höflein - Springlessteig (A) - Hubertushaus - Große Kanzel - Wilhelm-Eichert-Hütte - Plackles (1132) - Rastkreuz - Unter der Wand - Grünbach am Schneeberg
Entfernung: 11 km, Aufstieg: 649m, Abstieg: 707m

09.03.2009 RENNFIELD (Randgebiete östl. der Mur)

Pernegg - Gabraun - Rennfeld (1629) - Ottokar Kernstock Haus - Hutterer - Pischkberg - Bruck/Mur
Entfernung: 17 km, Aufstieg: 1171m, Abstieg: 1138m

01.03.2009 HOHE WAND (Gutensteiner Alpen)

Waldegg - Wandeck - Herrgottschnitzerhaus - Dreistetten - Scherrerwirt - Hausenberg - Markt Piesting
Entfernung: 11 km, Aufstieg: 560m, Abstieg: 571m

19.02.2009 HOCHANGER (Norische Alpen)

Bruck/Mur - Weitental - Herrensteig - Hochanger (1304) - Schweizeben
Entfernung: 11 km, Aufstieg: 813m, Abstieg: 315m

09.02.2009 RENNFIELD (Randgebiete östl. der Mur)

Kapfenberg - Frauenberg - Hiesbauergraben - Ottokar Kernstock Haus - Rennfeld (1629) - Pischkalm - Glanzgraben
Entfernung: 17 km, Aufstieg: 1120m, Abstieg: 879m

23.01.2009 HOHE WAND (Gutensteiner Alpen)

Waldegg - Hammerlsteig - Waldegger Haus - Kleinkanzelhaus - Große Kanzel - Wilhelm-Eichert-Hütte - Plackles (1132) - Pfarrersteig - Grünbach am Schneeberg
Entfernung: 15 km, Aufstieg: 880m, Abstieg: 720m

13.01.2009 MUGEL (Norische Alpen)

Niklasdorf - Ochsenstall - Hans-Prosl-Haus - Mugel (1630) - Gstattmoaralm - Schmollhube - Spitz Christi - Leoben

Entfernung: 18 km, Aufstieg: 1173m, Abstieg: 1169m

11.01.2009 GRÜNTALKOGEL (Türnitzer Alpen)

Schwerbach - Oberbrandgraben - Bichlberg - Schwabeckkreuz - Grüntalkogel - St. Gotthard - Texing

Entfernung: 15 km, Aufstieg: 705m, Abstieg: 786m

04.01.2009 SONNWENDSTEIN (Randgebiete östl. der Mur)

Semmering - Dürrgraben - Erzkogel (1504) - Sonnwendstein (1523) - Alpsteig - Semmering

Entfernung: 18 km, Aufstieg: 831m, Abstieg: 831m

2008

30.12.2008 HOCHANGER (Norische Alpen)

Bruck/Mur - Weitental - Susannensteig - Hochanger (1314) - Schweizeben - Bruck/Mur

Entfernung: 15 km, Aufstieg: 813m, Abstieg: 813m

28.12.2008 ESELSTEIN (Schneeberg/Rax)

Breitenstein - Weinzettelwand - Adlitzgraben - Eselstein (1004) - Greis - Semmering

Entfernung: 15 km, Aufstieg: 762m, Abstieg: 662m

12.12.2008 GROSSER OTTER (Randgebiete östl. d. Mur)

Trattenbach - Schlaggraben - Großer Otter (1358) - Kummerbauerstadl - Göstritzgraben - Maria Schutz

Entfernung: 12 km, Aufstieg: 730m, Abstieg: 750m

05.12.2008 JAUERLING (Außer-alpin - Waldviertel)

Willendorf - Gießhübl - Jauerling - Wiesmannsreith - Schwallenbach

Entfernung: 14 km, Aufstieg: 780m, Abstieg: 785m

19.11.2008 LE GOUFFRE (Guadeloupe)

Grande Anse - Le Gouffre - Deshaies

Entfernung: 5 km, Aufstieg: 205m, Abstieg: 205m

18.11.2008 TROU DE SOUFFLEUR (Guadeloupe)

Lagon de Porte d'Enfer - Trou de Souffleur - Trou Madame Coco - Pointe du Lagon - Porte d'Enfer

Entfernung: 14 km, Aufstieg: 160m, Abstieg: 160m

16.11.2008 TETE ALLÉGRE (Guadeloupe)

Sainte Rose - Sofaia Trail - Tete Allégre - Piton Boille-Argent - Beausoleil

Entfernung: 15 km, Aufstieg: 1350m, Abstieg: 1350m

14.11.2008 MIDDLEHAM WATERFALL (Dominica)

Laudat - Middleham Waterfall

Entfernung: 6 km, Aufstieg: 350m, Abstieg: 350m

13.11.2008 BOILING LAKE (Dominica)

Laudat - Morne Nicholl - Valley of Desolation - Boiling Lake - Laudat

Entfernung: 11 km, Aufstieg: 1265m, Abstieg: 1265m

12.11.2008 DELAFORD ESTATE (Dominica)

Mal-En-Gamme - Delaford Estate - Toucari

Entfernung: 8 km, Aufstieg: 360m, Abstieg: 570m

09.11.2008 FRESHWATER LAKE (Dominica)

Laudat - Freshwater Lake - Rosalie

Entfernung: 9 km, Aufstieg: 160m, Abstieg: 450m

09.11.2008 MONTAGNE PELÉE (Martinique)

Premiere Refuge - Montagne Pelée (1245) - Deuxième Refuge

Entfernung: 8 km, Aufstieg: 600m, Abstieg: 600m

08.11.2008 LA CARAVELLE (Martinique)

La Caravelle - Pointe du Diable - Baie du Trésor - Chateau Dubuc

Entfernung: 13 km, Aufstieg: 460m, Abstieg: 460m

02.11.2008 SCHOBER - ÖHLER (Gutensteiner Alpen)

Losenheim - Edelweißhütte - Dürre Leiten (1249) - Mamauwiese - Schober (1213) - Öhler (1183)

- Öhlerhansl - Puchberg am Schneeberg

Entfernung: 12 km, Aufstieg: 924m, Abstieg: 1198m

31.10.2008 BRANDSCHNEIDE (Scneeberg)

Kaiserbrunn - Brandschneide (A) - Ebenwald - Praterstern - Ottohaus - Rax-Seilbahn

Entfernung: 10 km, Aufstieg: 1080m, Abstieg: 80m

19.10.2008 HERMANNSKOGEL (Wienerwald)

Nußdorf - Kahlenberg - Jägerwiese - Hermannskogel - Häuserl am Roan - Sievering

Entfernung: 11 km, Aufstieg: 510m, Abstieg: 450m

07.10.2008 ANNINGER (Wienerwald)

Goldene Stiege - Breite Föhre - Krauste Linde - Anninger - Pfaffstättner Kogel

Entfernung: 11 km, Aufstieg: 484m, Abstieg: 501m

02.10.2008 RINGKOGEL (Randgebiete östl. der Mur)

Hartberg - Ringkogel - Spielstatt - Hartberg

Entfernung: 9km, Aufstieg: 430m, Abstieg: 430m

24.09.2008 TROPFBERG (Wienerwald)

Ried am Riederberg - Klosterruine - Troppberg - Buchberg - Hochramalpe - Gablitz - Purkersdorf

Entfernung: 16km, Aufstieg: 420m, Abstieg: 420m

13.07.2008 LAHNGANGSEEN (Totes Gebirge)

Pühringerhütte - Elmgrube - Lahngangseen - Draußengatterl - Grundlsee - Toplitzsee

Entfernung: 8km, Aufstieg: 164m, Abstieg: 1013m

12.07.2008 SEPP-HUBER-STEIG (Totes Gebirge)

Almsee - In der Röll - Sepp-Huber-Steig (A/B) - Röllsattel - Geiernestquelle - Pühringerhütte

Entfernung: 8km, Aufstieg: 1160m, Abstieg: 207m

07.07.2008 KRUMMBACHSTEIN (Schneeberg)

Eng - Promiskagraben - Knofeleben - Krumbachstein (1602)

Entfernung: 10km, Aufstieg: 1120m, Abstieg: 1120m

11.06.2008 SALZBURGER ALMENWEG - 2. Etappe (Hochköniggebiet)

Arthurhaus - Windraucheggalm - Scharentalm - Molteraualm - Erichhütte - Bockkluft - Dienten

Entfernung: 15km, Aufstieg: 410m, Abstieg: 827m

10.06.2008 SALZBURGER ALMENWEG - 1. Etappe (Hochköniggebiet)

Pfarrwerfen - Schwabegg - In der Hölln - Stegalm - Mitterfeldalm - Arthurhaus

Entfernung: 11km, Aufstieg: 1213m, Abstieg: 251m

15.05.2008 POSERHÖHE (Ankogelgebiet)

Planitzengut - Poserhöhe - Grüner Baum

Entfernung: 11km, Aufstieg: 943m, Abstieg: 779m

12.05.2008 WALCHALM (Goldberggruppe)

Breitenberg - Grabnerhof - Glockenwald - Walchalm

Entfernung: 15km, Aufstieg: 903m, Abstieg: 903m

11.05.2008 POSERHÖHE (Ankogelgebiet)

Gasteiner Höhenweg - Poserhöhe - Grüner Baum

Entfernung: 12km, Aufstieg: 763m, Abstieg: 637m

04.05.2008 BIBER ALM (Goldberggruppe)

Breitenberg - Grabnerhof - Biber Alm - Wiedner Alm

Entfernung: 16km, Aufstieg: 899m, Abstieg: 899m

03.05.2008 FUNDNER HEIMALM (Goldberggruppe)

Pyrkerhöhe - Fundner Heimalm - Wieden

Entfernung: 12km, Aufstieg: 570m, Abstieg: 570m

11.04.2008 BAHNWANDERWEG SEMMERING (Schneeberg/Rax)

Semmering - Wolfsbergkogel - Adlitzgraben - Falkenstein - Geißkirchl - Kreuzberg - Klamm

Entfernung: 18km, Aufstieg: 710m, Abstieg: 900m

08.04.2008 STEINWANDLEITEN (Wienerwald)

Kreisbach - Rudolfshöhe - Haberegg - Katzelhofer Höhe - Zehethofer Höhe - Steinwandleiten

Entfernung: 14km, Aufstieg: 645m, Abstieg: 645m

01.04.2008 HERRENTISCH (Randgebiete östl. der Mur)

Rosalia - Greimkogel - Sieggraben - Brenntenriegel - Herrentisch

Entfernung: 20km, Aufstieg: 379m, Abstieg: 604m

30.03.2008 HINTERALPE (Gutensteiner Alpen)

Freiland - Gschwendt - Muckenkogel - Hinteralpe (1313) - Glatzwiesensattel - Stilles Tal

Entfernung: 16km, Aufstieg: 913m, Abstieg: 933m

10.03.2008 BADNER LINDKOGEL (Wienerwald)

Badner Lindkogel

Entfernung: 6km, Aufstieg: 429m, Abstieg: 429m

07.03.2008 ROSALIA (Randgebiete östl. der Mur)

Mitterriegel - Gspitzter Riegel - Krieriegel - Rosalia - Wulkaquelle - Forchtenstein

Entfernung: 17km, Aufstieg: 520m, Abstieg: 395m

24.03.2008 PEILSTEIN (Wienerwald)

Weißbach - Peilstein - Holzschlag - Nöstach - Hafnerberg - Weißbach

Entfernung: 15km, Aufstieg: 531m, Abstieg: 531m

10.02.2008 FABERHÖHE (Wienerwald)

Ruine Rauhenstein - Faberhöhe - Theresienwarte - Einöde - Pfaffstätten

Entfernung: 9km, Aufstieg: 270m, Abstieg: 275m

03.02.2008 HOHER LINDKOGEL (Wienerwald)

Baden Rauhenstein - Hoher Lindkogel - Zobelhof - Schwarzensee - Peilstein - Weißbach

Entfernung: 20km, Aufstieg: 925m, Abstieg: 952m

21.01.2008 ANNINGER (Wienerwald)

Teufelsstein - Kammersteiner Hütte - Wassergspreng - Gaaden - Anninger - Pfaffstättner Kogel

Entfernung: 20km, Aufstieg: 739m, Abstieg: 777m

15.01.2008 LAABERSTEIG BERG (Wienerwald)

Purkersdorf - Rudolfshöhe - Labersteig Berg - Laab im Walde - Breitenfurt - Wiener Hütte - Kalksburg

Entfernung: 18km, Aufstieg: 621m, Abstieg: 598m

12.01.2008 SOPHIENALPE (Wienerwald)

Cobenzl - Hermannskogel - Hameau - Exelberg - Sophienalpe - Buchberg - Gablitz

Entfernung: 17km, Aufstieg: 458m, Abstieg: 587m

04.01.2008 STEINWANDLEITEN (Wienerwald)

Kreisbach - Rudolfshöhe - Haberegg - Katzelhofer Höhe - Zehethofer Höhe - Steinwandleiten

Entfernung: 17km, Aufstieg: 571m, Abstieg: 545m

2007

28.12.2007 PINKENKOGEL (Schneeberg/Rax)

Semmering - Wolfsbergkogel - Adlitzgraben - Pinkenkogel (1292) - Semmering

Entfernung: 11km, Aufstieg: 496m, Abstieg: 496m

16.10.2007 TAC-SPITZE (Hochschwab)

Präbichl - Leobner Hütte - Hirscheeggsattel - TAC-Spitze (2019) - Präbichl

Entfernung: 11km, Aufstieg: 815m, Abstieg: 815m

14.10.2007 ANNINGER (Wienerwald)

Thallern - Kaisergerndl - Anninger - Wilhelmswarte - Wetterkreuz - Gumpoldskirchen

Entfernung: 10km, Aufstieg: 465m, Abstieg: 465m

20.09.2007 LEOBNER MAUER (Hochschwab)

Dachsberg - Hoher Schilling (1628) - Himmelkogel (1628) - Leobner Mauer (1870) - Präbichl

Entfernung: 16km, Aufstieg: 1215m, Abstieg: 814m

16.09.2007 ROTE WAND (Schneeberg)

Schlöglmühl - Priggwitz - Pottschacher Hütte - Rote Wand - Bodenwiese - Payerbach

Entfernung: 14km, Aufstieg: 870m, Abstieg: 822m

01.09.2007 HOHE RANNACH (Randgebiete östl. der Mur)

Stübing - Jasen - Höchwirt - Hohe Rannach (1018) - Leber - Semriach - Taschen - Peggau

Entfernung: 20km, Aufstieg: 769m, Abstieg: 758m

26.08.2007 EDELWEISSKOGEL (Rax)

Rudolfssteig (A) - Klobentörl - Edelweißkogel (1584) - Grünschacher - Praterstern

Entfernung: 13km, Aufstieg: 1394m, Abstieg: 424m

16.08.2007 MARIENSTEIG (Karwendel)

Hinterwinkel - Mariensteig - Gaisalm - Pertisau

Entfernung: 10km, Aufstieg: 210m, Abstieg: 210m

14.08.2007 WEISSENBACHALM (Karwendel)

Bärenbadalm - Weißenbachsattel - Weißenbachalm - Lärchenwiese - Maurach

Entfernung: 11km, Aufstieg: 358m, Abstieg: 814m

13.08.2007 ROTSPITZE (Rofan)

Dalfazer Wasserfall - Dalfazalm - Durrakreuz - Rotspitze (2143, B) - Mauritzalm

Entfernung: 7km, Aufstieg: 1168m, Abstieg: 324m

13.07.2007 HOCHISS (Rofan)

Mauritzalm - Dalfazalm - Steinernes Tor - Hochiss (2299)

Entfernung: 8km, Aufstieg: 667m, Abstieg: 667m

01.07.2007 WILDENAUERSTEIG (Gutensteiner Alpen - Hohe Wand)

Springlessteig (A) - Wildenauersteig (C) - Turmsteig (II-) - Plackles (1132) - Rstkreuzsattel - Grünbach

Entfernung: 11km, Aufstieg: 782m, Abstieg: 652m

27.05.2007 ERZKOGEL (Randgebiete östl. der Mur)

Wetterkoglerhaus - Feistritzsattel - Fröschnitzsattel - Poirhöhe (1374) - Erzkogel (1504) - Hirschenkogel

Entfernung: 20km, Aufstieg: 450m, Abstieg: 841m

26.05.2007 HOCHWECHSEL (Randgebiete östl. der Mur)

Herrgottschnitzerhütte - Kampstein (1467) - Arabichl (1595) - Hochwechsel (1743)

Entfernung: 13km, Aufstieg: 678m, Abstieg: 199m

19.05.2007 NÖRDLICHER GRAFENSTEIG (Schneeberg)

Schneidergraben - Nördlicher Grafensteig - Baumgartner - Ternitzer Hütte - Hengstweg

Entfernung: 15km, Aufstieg: 837m, Abstieg: 1090m

01.05.2007 KAMPALPE (Mürzsteiger Alpen)

Kampalpe (1534) - Ochnerhöhe (1419) - Pinkenkogel (1292) - Semmering

Entfernung: 15km, Aufstieg: 910m, Abstieg: 555m

13.04.2007 GROSSER SULZBERG (Türnitzer Alpen)

Am Sabel - Gr. Sulzberg (1400) - Annaberg Sägemühle

Entfernung: 13km, Aufstieg: 688m, Abstieg: 688m

05.04.2007 FLONING (Hochschwabgebiet)

St. Katharein/Laming - Franzosenkreuz - Weißenbacheralm - Floning (1583) - Prantneralm - Winkl

Entfernung: 22km, Aufstieg: 1125m, Abstieg: 1205m

16.03.2007 KUHSCHNEEBERG (Schneeberg)

Schnellerwagsteig - Kuhschneeberg - Saukogel (1545) - Almgatterl - Edelweißhütte - Losenheim

Entfernung: 18km, Aufstieg: 1125m, Abstieg: 1130m

04.03.2007 WOLFGEIST (Wienerwald)

Mayerling - Steinfeld - Rohrbach - Wolfgeist - Pottenstein

Entfernung: 13km, Aufstieg: 477m, Abstieg: 455m

10.02.2007 HOHER LINDKOGEL (Wienerwald)

Baden Rauhenstein - Beethovenstein - Steiniger Weg - Hoher Lindkogel - Brennersteig - Jägerhaus

Entfernung: 15km, Aufstieg: 662m, Abstieg: 662m

14.01.2007 GAHNS (Schneeberg)

Thann - Steinfeldhütte - Auf dem Hals - Gahns (1248) - Bodenwiese - Rote Wand - Payerbach

Entfernung: 16km, Aufstieg: 954m, Abstieg: 949m

2006

28.12.2006 GROSSE SCHEIBE (Mürzsteger Alpen)

Große Scheibe (1473)

Entfernung: 11km, Aufstieg: 810m, Abstieg: 810m

26.11.2006 KAMPALPE (Mürzsteger Alpen)

Saurücken - Kampalpe (1535) - Windmantel (1535) - Große Scheibe (1473)

Entfernung: 18km, Aufstieg: 915m, Abstieg: 1034m

13.11.2006 HELAMBU-TRECK 8. Etappe (Nepal)

Chisapani - Nagarkoth

Entfernung: 12km, Aufstieg: 331m, Abstieg: 445m

12.11.2006 HELAMBU-TRECK 7. Etappe (Nepal)

Chisapani - Jhule

Entfernung: 11km, Aufstieg: 280m, Abstieg: 335m

11.11.2006 HELAMBU-TRECK 6. Etappe (Nepal)

Chipling - Thankune Bhanjiyang - Pati Bhanjiyang - Chisapani

Entfernung: 6km, Aufstieg: 461m, Abstieg: 512m

10.11.2006 HELAMBU-TRECK 5. Etappe (Nepal)

Kutumsang - Jongen Danda - Gol Bhanjiyang - Jogini Danda - Chipling

Entfernung: 10km, Aufstieg: 502m, Abstieg: 744m

09.11.2006 HELAMBU-TRECK 4. Etappe (Nepal)

Mangengoth - Kutumsang

Entfernung: 6km, Aufstieg:50m, Abstieg: 850m

08.11.2006 HELAMBU-TRECK 3. Etappe (Nepal)

Gol Bhanjiyang - Jongen Danda (2550) - Kutumsang - Mangengoth (3320)

Entfernung: 12km, Aufstieg: 1340m, Abstieg: 190m

07.11.2006 HELAMBU-TRECK 2. Etappe (Nepal)

Chisapani - Pati Bhanjiyang - Thankune Bhanjiyang - Chipling - Jogini Danda (2350) - Gol Bhanjiyang

Entfernung: 12km, Aufstieg: 800m, Abstieg: 835m

06.11.2006 HELAMBU-TRECK 1. Etappe (Nepal)

Sundajjal - Mulkharka - Borlang Bhanjiyang (2420) - Chisapani

Entfernung: 14km, Aufstieg: 1091m, Abstieg: 314m

04.11.2006 SARANG KOTH (Nepal)

Pokhara - Sarang Koth

Entfernung: 10km, Aufstieg: 760m, Abstieg: 110ml

24.09.2006 KAISEREICHE (Randgebiete östl. der Mur)

Hof an der Leitha - St. Anna in der Wüste - Ruine Scharfeneck - Kaisereiche - Donnerskirchen

Entfernung: 11km, Aufstieg: 268m, Abstieg: 312m

17.09.2006 MITTERBERG (Wienerwald)

Wassergspreng - Mitterberg - Seewiese - Kugelwiese - Perchtoldsdorfer Heide

Entfernung: 13km, Aufstieg: 424m, Abstieg: 438m

19.08.2006 HOCHKEDL (Ankogelgebiet)

Unterer Mühldorfer See - Rieckentörl - Hochkedl (2558)

Entfernung: 4km, Aufstieg: 350m, Abstieg: 350m

18.08.2006 ZITTRAUER TISCH (Goldberggruppe)

Stubnerkogel - Zittrauer Tisch (2463) - Miesbichlscharte - Unterer Pochartsee - Sportgastein

Entfernung: 11km, Aufstieg: 420m, Abstieg: 1077m

17.08.2006 LONZAKÖPFL (Goldberggruppe)

Häusleralm - Lonzaköpfl (2318) - Lassacher Höhe (2106) - Staner Alm - Himmelbauer

Entfernung: 14km, Aufstieg: 1127m, Abstieg:1058m

16.08.2006 HAGENER HÜTTE (Goldberggruppe)
Jamnigalm - Laschgwand - Tauernkreuz - Hagener Hütte
Entfernung: 13km, Aufstieg: 788m, Abstieg: 788m

15.08.2006 AUERNIG (Ankogelgebiet)
Wolligerhütte - Roßkopfmalm - Auernig (2130)
Entfernung: 9km, Aufstieg: 580m, Abstieg: 951m

21.05.2006 PONTA DA SAO LOURENCO (Madeira)
Ponta da Sao Lourenco - Porta da Alba - Punta do Furado
Entfernung: 8km, Aufstieg: 456m, Abstieg: 456m

20.05.2006 PICO RUIVO (Madeira)
Pico do Arieiro - Pico das Torres - Pico Ruivo do Santana (1861) - Teixeira
Entfernung: 11km, Aufstieg: 630m, Abstieg: 840m

19.05.2006 CURRAL DES FREIRAS (Madeira)
Boca dos Namorados - Curral des Freiras
Entfernung: 8km, Aufstieg: 347m, Abstieg: 752m

17.05.2006 BOCA DO RISCO (Madeira)
Ribeira Seca - Boca do Risco - Larano
Entfernung: 10km, Aufstieg: 168m, Abstieg: 151m

16.05.2006 ENCUMEADA (Madeira)
Boca da Corrida - Passo e Ares - Encumeada
Entfernung: 13km, Aufstieg: 400m, Abstieg: 680m

14.05.2006 LEVADA DO FURADO (Madeira)
Ribeiro Frio - Levada do Furado - Portela
Entfernung: 12km, Aufstieg: 52m, Abstieg: 273m

11.05.2006 CALDEIRAO VERDE (Madeira)
Queimadas - Caldeirao Verde - Caldeirao Inferno
Entfernung: 16km, Aufstieg: 146m, Abstieg: 146m

10.05.2006 LEVADA DO CASTELEJO (Madeira)
Macapez - Levada do Castelejo - Poivo do Canto - Porto da Cruz
Entfernung: 15km, Aufstieg: 168m, Abstieg: 326m

09.04.2006 PFAFFSTÄTTNER KOGEL (Wienerwald)
Pfaffstättner Kogel
Entfernung: 10km, Aufstieg: 313m, Abstieg: 331m

2005

28.12.2005 BUCHBERG (Wienerwald)

Rekawinkel - Burgstall - Buchberg - Almersberg - Neulengbach

Entfernung: 14km, Aufstieg: 169m, Abstieg: 298m

17.12.2005 GANZALM (Randgebiete östl. der Mur)

Kogelbauer - Ganzalm

Entfernung: 15km, Aufstieg: 724m, Abstieg: 724m

12.11.2005 KAARLALM (Mürzsteiger Alpen)

Kaarlalm

Entfernung: 12km, Aufstieg: 690m, Abstieg: 690m

07.10.2005 PROLES (Mürzsteiger Alpen)

Große Proles (1565) - Kleine Proles (1579) - Föllbaumkogel (1494) - Kleiner Königskogel (1552) -
Großer Königskogel (1574)

Entfernung: 12km, Aufstieg: 960m, Abstieg: 960m

01.10.2005 ANNINGER (Wienerwald)

Breite Föhre - Krauste Linde - Anninger - Pfaffstättner Kogel

Entfernung: 11km, Aufstieg: 490m, Abstieg: 518m

24.09.2005 AUERNIG (Ankogelgebiet)

Döllnig - Roßkopfbalm - Auernig (2130)

Entfernung: 6km, Aufstieg: 610m, Abstieg: 610m

11.09.2005 KUCHLALM (Türnitzer Alpen)

Eisernes Tor - Falkenschlucht - Tirolerkogel (1377) - Kuchlalm - Dachsental

Entfernung: 20km, Aufstieg: 844m, Abstieg: 844m

02.09.2005 HANS VON HAID-STEIG (Rax)

Griesleiten - Hans v. Haid-Steig (C) - Preiner Wand (1783) - Göbl-Kühn-Steig

Entfernung: 11km, Aufstieg: 950m, Abstieg: 950m

19.08.2005 TRAUNSTEIN (Oberösterreichische Voralpen)

Naturfreundesteig (A/B) - Naturfreunde Hütte - Gmundner Hütte - Traunstein (1691) - Mairalm

Entfernung: 12km, Aufstieg: 1260m, Abstieg: 1260m

12.08.2005 SEEKOGEL (Lechtaler Alpen)

Alpige Alm - Memminger Hütte - Seekogel (2412)

Entfernung: 10km, Aufstieg: 1003m, Abstieg: 1003m

11.08.2005 SULZALM (Lechtaler Alpen)

Stockach - Tunnelweg - Sulzalm - Frederic Simms Hütte

Entfernung: 17km, Aufstieg:955 m, Abstieg: 955m

09.08.2005 JÖCHLESPITZE (Allgäuer Alpen)

Jöchlespitze (2226) - Mutte (2187) - Bernhardseck - Larchenkopf (1903)

Entfernung: 13km, Aufstieg: 831m, Abstieg: 831m

08.08.2005 BAUMGARTALM (Lechtaler Alpen)

Bach - Baumgartalm - Bach

Entfernung: 25km, Aufstieg: 777m, Abstieg: 777m

30.07.2005 NATTERIEGEL (Ennstaler Alpen)

Buchauer Sattel - Grabneralmhaus - Admonter Hütte - Natterriegel (2055) - Mittagkogel (2041)

Entfernung: 15km, Aufstieg: 1498m, Abstieg: 1498m

17.07.2005 GROSSE SCHEIBE (Mürzsteger Alpen)

Große Scheibe (1473) - Beeralpstatt - Tattermannskreuz - Sitzbühel (1212) - Preiner Gscheid

Entfernung: 13km, Aufstieg: 1040m, Abstieg: 640m

03.07.2005 GÖSSECK (Ennstaler Alpen)

Kammern - Klauen (1849) - Kahlwandspitze (2090) - Gößbeck (2214) - Kaiseralm - Mautern

Entfernung: 18km, Aufstieg: 1670m, Abstieg: 1385m

05.06.2005 ST. AEGYDER BÜRGERALM (Türnitzer Alpen)

St. Aegyder Bürgeralm - Zdarskyhütte

Entfernung: 6km, Aufstieg: 482m, Abstieg: 482m

01.06.2005 ARABICHL (Randgebiete östl. der Mur)

Herrgottschnitzerhaus - Kampstein (1467) - Arabichl (1595) - Marienseer Schwaig - Mariensee

Entfernung: 20km, Aufstieg: 926m, Abstieg: 902m

26.05.2005 STAFF (Türnitzer Alpen)

Brillergraben - Staff - Staffhütte - St. Veit an der Gölsen

Entfernung: 8km, Aufstieg: 419m, Abstieg: 419m

22.05.2005 HOHENSTEIN (Türnitzer Alpen)

Dörfl auf der Eben - Schöngrabenspitze - Ebenwiesen - Hohenstein (1195) - Am Himmel - Schrambach

Entfernung: 20km, Aufstieg: 1138m, Abstieg: 1110m

16.05.2005 PLÖCKENSTEIN (Böhmerwald)

Nova Pec - Plöckensteinsee - Plöckenstein (1379) - Grundseeau - Holzschlag
Entfernung: 18km, Aufstieg: 699m, Abstieg: 513m

15.05.2005 NATURPARK SUMAVA (Böhmerwald)
Schöneben - Zadni Zvonkova - Hufsky dvur - Blizsi Lhota - Horni Plana - Dobra Voda
Entfernung: 15km, Aufstieg: 251m, Abstieg: 372m

14.05.2005 MOLDAUBLICK (Böhmerwald)
Hintenberg - Moldaublick - Sonnwald - Schöneben - Lichtenberg
Entfernung: 16km, Aufstieg: 532m, Abstieg: 532m

01.05.2005 KREUZSCHOBBER (Mürzsteger Alpen)
Kaarlalm - Kreuzschober (1410) - Sommerkogel (1442) - Roßkogel (1479) - Malleistenalm -
Neuberg
Entfernung: 20km, Aufstieg: 1073m, Abstieg: 1001m

23.04.2005 RAINSTOCK (Ybbstaler Alpen)
Ebental - Gföhlsattel - Gföhleralm - Rainstock (1296) - Kartäuserhöhle - Gaming
Entfernung: 20km, Aufstieg: 935m, Abstieg: 935m

16.04.2005 MUGEL (Norische Alpen)
Schafberg - Hüttenanger - Roßbeck (1664) - Mugel (1630) - Ochsenstallalm - Silberbrunngraben
Entfernung: 18km, Aufstieg: 1223m, Abstieg: 1223 m

03.04.2005 VOGELBERG (Außeralpin - Wachau)
Vogelbergsteig - Vogelberg - Fesslhütte - Hengelwand - Stein an der Donau
Entfernung: 10km, Aufstieg: 355m, Abstieg: 360m

08.01.2005 GFÖHLBERG (Wienerwald)
Schöpfung - Klammhöhe - Gföhlberg - Stollhof - Laaben
Entfernung: 23km, Aufstieg: 903m, Abstieg: 903m

2004

15.12.2004 FUNDNER HEIMALM (Goldberggruppe)
Fundner Heimalm - Wieden
Entfernung: 12km, Aufstieg: 590m, Abstieg: 590m

08.12.2004 PLANITZENGUT (Ankogelgebiet)
Planitzengut - Annenkapelle
Entfernung: 9km, Aufstieg: 440m, Abstieg: 440m

05.12.2004 WIEDNER ALM (Goldberggruppe)
Breitenberg - Wiedner Alm
Entfernung: 20km, Aufstieg: 1163m, Abstieg: 1163m

03.12.2004 FASCHINGBERG (Ankogelgebiet)
Planitzengut - Faschingberg
Entfernung: 11km, Aufstieg: 450m, Abstieg: 450m

07.11.2004 PICO DE FOGO (Cabo Verde)
Cha das Caldeiras - Pico de Fogo (2675)
Entfernung: 5km, Aufstieg: 1412m, Abstieg: 1412m

02.11.2004 BORDEIRA DE NORTE (Cabo Verde)
Selaga de Alto Mira - Bordeira de Norte - Caetano
Entfernung: 12km, Aufstieg: 779m, Abstieg: 787m

01.11.2004 MESA (Cabo Verde)
Pico da Cruz - Mesa - Porta Nova
Entfernung: 10km, Aufstieg: 25m, Abstieg: 1144m

31.10.2004 RIBEIRA DO CORVO (Cabo Verde)
Fontainhas - Ribeira do Corvo - Forminguinhas
Entfernung: 12km, Aufstieg: 884m, Abstieg: 884m

30.10.2004 RIBEIRA DO PAÚL (Cabo Verde)
Lombo de Figueira - Cova de Paúl - Cabo da Ribeira - Ribeira do Paúl - Lombinho
Entfernung: 10km, Aufstieg: 146m, Abstieg: 1035m

02.10.2004 BUCHBERG (Wienerwald)
Rekawinkel - Burgstall - Buchberg - Almersberg - Neulengbach
Entfernung: 14km, Aufstieg: 259m, Abstieg: 349m

26.09.2004 KNOFELEBEN (Schneeberg)
Eng - Promiskagraben - Knofeleben - Alpleck - Ternitzer Hütte - Puchberg am Schneeberg
Entfernung: 20km, Aufstieg: 960m, Abstieg: 840m

29.08.2004 TRIFTSTEIG (Oberösterreichische Voralpen)
Triftsteig (A)
Entfernung: 4km, Aufstieg: 150m, Abstieg: 150m

18.08.2004 KALKSPITZEN (Schladminger Tauern)
Akarscharte - Lungauer Kalkspitze (2471) - Steir. Kalkspitze (2458, I) - Oberhüttensee -

Obertauern

Entfernung: 14km, Aufstieg: 1058m, Abstieg: 1279m

17.08.2004 GIGLACHSEE (Schladminger Tauern)

Ursprungalm - Giglachseehütte

Entfernung: 5km, Aufstieg: 382m, Abstieg: 31m

30.07.2004 PARSEIERSCHARTE (Lechtaler Alpen)

Ansbacher Hütte - Winterjoch - Parseierscharte (A/B) - Zammer Parseiertal

Entfernung: 13km, Aufstieg: 550m, Abstieg: 1200m

29.07.2004 SAMSPITZE (Lechtaler Alpen)

Flirsch - Ansbacher Hütte - Samspitze (2624)

Entfernung: 6km, Aufstieg: 1470m, Abstieg: 348m

10.07.2004 OBERSBERG (Türnitzer Alpen)

Obersberg (1467)

Entfernung: 10km, Aufstieg: 850m, Abstieg: 850m

04.07.2004 RINGKARWAND (Hochschwabgebiet)

Ochsenreichkar - Ringkarwand (2014) - Rotlacken - Steinernes Hüttl - Seebergsattel

Entfernung: 13km, Aufstieg: 510m, Abstieg: 860m

03.07.2004 FÖLZSTEIN (Hochschwabgebiet)

Fölzklamm - Fölzalm - Fölzstein (1946) - Voisthaler Hütte

Entfernung: 9km, Aufstieg: 1352m, Abstieg: 512m

26.06.2004 HOCHSTADEL (Ybbstaler Alpen)

Dürradmer - Kräuterinalm - Hochstadel (1919)

Entfernung: 20km, Aufstieg: 1150m, Abstieg: 1150m

10.06.2004 PFAFFINGALM (Hochschwabgebiet)

Sonnshienhütte - Androthalm - Pfaffingalm - Bärenlochsattel - Leobner Hütte - Präbichl

Entfernung: 16km, Aufstieg: 675m, Abstieg: 975m

09.06.2004 GROSSER EBENSTEIN (Hochschwabgebiet)

Gsollalm - Frauenmauerhöhle - Hörndlalm - Gr. Ebenstein (2123)

Entfernung: 20km, Aufstieg: 2088m, Abstieg: 1010m

30.05.2004 TÜRNIETZER HÖGER (Türnitzer Alpen)

Hohenberger Gschwendt - Stadelberg (1226) - Türnitzer Höger (1372) - Furthof

Entfernung: 10km, Aufstieg: 481m, Abstieg: 1088m

29.05.2004 PAULMAUER (Türnitzer Alpen)

Zdarsky Hütte - Paulmuer (1248) - Linsberg (1238) - Hohenberger Gschwendt

Entfernung: 8km, Aufstieg: 748m, Abstieg: 267m

20.05.2004 SPEILKOGEL - ROSSKOGEL (Mürzsteger Alpen)

Krampen - Hinteralm - Spielkogel (1599) - Roßkogel (1524) - Hinteralm - Krampen

Entfernung: 25km, Aufstieg: 900m, Abstieg: 900m

03.05.2004 ALMESBRUNNBERG (Gutensteiner Alpen)

Pernitz - Almesbrunnberg (1079) - Steinwandklamm - Decker-Steig (A/B) - Jagasitz - Altenmarkt

Entfernung: 25km, Aufstieg: 1050m, Abstieg: 1130m

18.04.2004 PEILSTEIN (Wienerwald)

Alland - Groissbach - Holzschlag - Peilstein

Entfernung: 12km, Aufstieg: 400m, Abstieg: 400m

09.04.2004 KIENBERG - GÖSING (Gutensteiner Alpen)

Himberg - Kienberg (1015) - Gutenmann - Kranzstetten - Gösing - Ternitz

Entfernung: 22km, Aufstieg: 1050m, Abstieg: 1080m

19.03.2004 HENNESTECK - HOCHSTADELBERG (Türnitzer Alpen)

Annaberg - Weißes Kreuz - Hennesteck (1334) - Scharfes Eck (1135) - Hochstadelberg (1285) - Wastl am Wald

Entfernung: 11km, Aufstieg: 611m, Abstieg: 475m

06.03.2004 BUSCHANDLWAND (Außer-alpin - Wachau)

Spitz/Donau - Buschandlwand - Seiber - Weißenkirchen

Entfernung: 13km, Aufstieg: 650m, Abstieg: 690m

07.02.2004 KAISERKOGEL (Türnitzer Alpen)

Hofstetten - Plambachecker Höhe - Meiselhöhe - Kaiserkogel - Rabenstein

Entfernung: 15km, Aufstieg: 501m, Abstieg: 481m

01.02.2004 HOCHANGER (Mürzsteger Alpen)

Seebergalm - Göriacheralm - Hochanger (1682) - Ostereralm - Au

Entfernung: 13km, Aufstieg: 562m, Abstieg: 934m

25.01.2004 PEILSTEIN (Wienerwald)

Mayerling - Bischofsmütze - Schwarzensee - Peilstein - Weißenbach

Entfernung: 15km, Aufstieg: 524m, Abstieg: 497m

2003

29.12.2003 GROSSE SCHEIBE (Mürzsteger Alpen)
Mürzzuschlag - Große Scheibe (1473) - Mürzzuschlag
Entfernung: 11km, Aufstieg: 810m, Abstieg: 810m

11.12.2003 HOCHSTAFF (Gutensteiner Alpen)
Kleinzell - Schwarzwaldeck (1073) - Ebenwald - Hochstaff (1305) - Ebenwaldhütte - Kleinzell
Entfernung: 15km, Aufstieg: 954m, Abstieg: 954m

08.12.2003 KÖNIGSHÖHLE (Wienerwald)
Helenental - Ruine Rauheneck - Königshöhle - Jägerhaus - Cholerakapelle
Entfernung: 9km, Aufstieg: 265m, Abstieg: 265m 08.12.2003

20.11.2003 WINDHAGKOGEL (Oberösterreichische Voralpen)
Scharnstein - Windhagkogel (1334) - Enzenbachmühle
Entfernung: 9km, Aufstieg: 808m, Abstieg: 780m

16.10.2003 ZWILLINGSKOGEL (Oberösterreichische Voralpen)
Zwillingskogel (1402) - Durchgang - Hauergraben - Grünau im Almtal
Entfernung: 13km, Aufstieg: 999m, Abstieg: 999m

12.10.2003 ZEBERER HÖHE (Mürzsteger Alpen)
Thörl - Zeberer Alm - Zebererhöhe (1486) - Parschlug - Tollergraben - Kapfenberg
Entfernung: 15km, Aufstieg: 878m, Abstieg: 1006m

20.09.2003 TEUFELSMÜHLSTEIN (Gutensteiner Alpen)
Größenberg - Malleitenberg - Teufelsmühlstein - Wöllersdorf
Entfernung: 12km, Aufstieg: 425 m, Abstieg: 390m

20.06.2003 HOCHGLEGT (Oberösterreichische Voralpen)
Möselwiesen - Kotalm - Hochgelegt (1784) - Bad Ischl
Entfernung: 15km, Aufstieg: 1315m, Abstieg: 1315m

14.06.2003 MIRAFALL (Türnitzer Alpen)
Erlaufboden - Ötscherhias - Mirafall - Lassingfall - Wienerbruck
Entfernung: 10km, Aufstieg: 230m, Abstieg: 250m

24.05.2003 GROSSER SONNLEITSTEIN (Mürzsteger Alpen)
Hinternaßwald - Gr. Sonnleitstein (1639) - Kreuzsattel - Hoher Turm (1455) - Eisenkogel (1513) -
Karlalm
Entfernung: 16km, Aufstieg: 1497m, Abstieg: 1547m

02.05.2003 EISENSTEIN - HOHENSTEIN (Türnitzer Alpen)
Türnitz - Eisenstein (1185) - Gscheid - Hohenstein (1195) - Engleitensattel - Schrambach

Entfernung: 22km, Aufstieg: 1146m, Abstieg: 1227m

18.04.2003 STANGLALPE (Randgebiete östl. der Mur)

Krieglach - Stanglape (1500) - Stanz

Entfernung: 14km, Aufstieg: 892m, Abstieg: 931m

30.03.2003 GÖLLER (Türnitzer Alpen)

Gscheid - Göller (1766)

Entfernung: 8km, Aufstieg: 815m, Abstieg: 815m

15.03.2003 SCHLANGENWEG (Rax)

Preiner Gscheid - Schlangenweg - Karl-Ludwig-Haus

Entfernung: 7km, Aufstieg: 734m, Abstieg: 734m

19.01.2003 KONTRUSSSTEIG (Rax)

Preiner Gscheid - Reißtaler Steig - Kontrußsteig

Entfernung: 9km, Aufstieg: 760m, Abstieg: 1075m

12.01.2003 HOHER LINDKOGEL (Wienerwald)

Harzberg - Vöslauer Hütte - Sooßer Lindkogel - Hoher Lindkogel - Jägerhaus

Entfernung: 21km, Aufstieg: 720m, Abstieg: 770m

01.01.2003 KAISERKOGEL (Türnitzer Alpen)

Plambachecker Höhe - Meiselhöhe - Kaiserkogel - Am Lehen - Geißbühelhöhe - Tradigist

Entfernung: 18km, Aufstieg: 935m, Abstieg: 790m

2002

07.12.2002 HINTERALM (Türnitzer Alpen)

Stilles Tal - Glatzwiesensattel - Gschwendt - Hinteralm (1311)

Entfernung: 13km, Aufstieg: 920m, Abstieg: 930m

09.11.2002 ANNAPURNA TRECK 14. Etappe (Nepal)

Kagbeni - Jomsosom

Entfernung: 10km, Aufstieg: 120m, Abstieg: 210m

08.11.2002 ANNAPURNA TRECK 13. Etappe (Nepal)

Ranipauwa - Jharkoth - Khingar - Kagbeni

Entfernung: 14km, Aufstieg: 50m, Abstieg: 912m

06.11.2002 ANNAPURNA TRECK 12. Etappe (Nepal)

Thorong Phedi Highcamp - Thorong La (5416) - Muktinath - Raniapauwa

Entfernung: 13km, Aufstieg: 696m, Abstieg: 1686m

05.11.2002 ANNAPURNA TRECK 11. Etappe (Nepal)
Churri Latthar - Thorong Phedi - Thorong Phedi Highcamp
Entfernung: 7km, Aufstieg: 670m, Abstieg: 80m

04.11.2002 ANNAPURNA TRECK 10. Etappe (Nepal)
Chulu West Basecamp - Churri Latthar
Entfernung: 4km, Aufstieg: 20m, Abstieg: 665m

03.11.2002 ANNAPURNA TRECK 9. Etappe (Nepal)
Churri Latthar - Chulu West Basecamp (4845)
Entfernung: 4km, Aufstieg: 665m, Abstieg: 20m

02.11.2002 ANNAPURNA TRECK 8. Etappe (Nepal)
Braga - Manang - Tenghi - Gunsang - Yal Kharka - Churri Latthar
Entfernung: 14km, Aufstieg: 970m, Abstieg: 130m

01.11.2002 ANNAPURNA TRECK 7. Etappe (Nepal)
Braga - Manang - Gangapurna Gletschersee
Entfernung: 7km, Aufstieg: 190m, Abstieg: 190m

31.10.2002 ANNAPURNA TRECK 6. Etappe (Nepal)
Pisang - Norondhara - Humde - Mungji - Braga
Entfernung: 15km, Aufstieg: 440m, Abstieg: 280m

30.10.2002 ANNAPURNA TRECK 5. Etappe (Nepal)
Chame - Bhratang - Dhukure Pokhari - Pisang
Entfernung: 16km, Aufstieg: 770m, Abstieg: 240m

29.10.2002 ANNAPURNA TRECK 4. Etappe (Nepal)
Dharapani - Bagarchap - Danagyu - Timang Besi - Lata Marang - Tanchok - Chame
Entfernung: 13km, Aufstieg: 1070m, Abstieg: 260m

28.10.2002 ANNAPURNA TRECK 3. Etappe (Nepal)
Jagat - Chamje - Sattare - Tal - Karte - Dharapani
Entfernung: 19km, Aufstieg: 920m, Abstieg: 360m

27.10.2002 ANNAPURNA TRECK 2. Etappe (Nepal)
Bhulbhule - Taranche - Ngadi - Bahnundanda - Syanje - Jagat
Entfernung: 18km, Aufstieg: 940m, Abstieg: 480m

26.10.2002 ANNAPURNA TRECK 1. Etappe (Nepal)
Besisahar - Sera - Khudi - Bhulbhule
Entfernung: 12km, Aufstieg: 280m, Abstieg: 200m

29.09.2002 STUHLECK (Randgebiete östl. der Mur)

Sonnriegel - Bettelbauer - Schwarzriegelalm - Schwarzriegel (1593) - Stuhleck (1782) - Spital/S.

Entfernung: 20km, Aufstieg: 1132m, Abstieg: 1050m

08.09.2002 NANDLGRAT (Schneeberg)

Losenheim - Bürklehütte - Nandlgrat (I+) - Kaiserstein (2061) - Fadensteig

Entfernung: 15km, Aufstieg: 1189m, Abstieg: 1189m

07.08.2002 SAMARIASCHLUCHT (Griechenland - Kreta)

Xilóskalo - Samariaschlucht - Agia Roméli

Entfernung: 16km, Aufstieg: 100m, Abstieg: 1420m

06.07.2002 PREDIGTSTUHL (Rax)

Peter-Jokel-Steig (A) - Zikafahlgraben - Habsburghaus - Trinksteinsattel - Predigtstuhl (1905)

Entfernung: 14km, Aufstieg: 1290m, Abstieg: 932m

26.06.2002 GROSSER HÖLLKOGEL (Höllengebirge)

Feuerkogel - Heumahdgupf (1660) - Alberfeldkogel (1710) - Totengrabengupf (1782) - Gr. Höllkogel (1862)

Entfernung: 15km, Aufstieg: 610m, Abstieg: 1710m

18.05.2002 HOCHANGER - HERRENKOGEL (Norische Alpen)

Susannensteig - Schweizeben - Hochanger (1313) - Eisenpaß - Drei Pfarren (1428) - Herrenkogel (1642)

Entfernung: 29km, Aufstieg: 1350m, Abstieg: 1300m

04.05.2002 ALPKOGEL - GROSSER OTTER (Randgebiete östl. der Mur)

Semmering - Dürrgraben - Alpkogel (1414) - Weinweg - Gr. Otter (1358) - Kummerbauerstadl - Maria Schutz

Entfernung: 20km, Aufstieg: 798m, Abstieg: 933m

01.05.2002 JÄGERWIESE (Wienerwald)

Cobenzl - Jägerwiese - Kahlenberg - Nussdorf

Entfernung: 9km, Aufstieg: 173m, Abstieg: 395m

28.04.2002 KÜHBERG (Oberösterreichische Voralpen)

Schönau/Enns - Borsee - Kühberg (1415) - Viehtaler Alm - Hammergraben - Kleinreifling

Entfernung: 19km, Aufstieg: 1065m, Abstieg: 1075m

13.04.2002 UNTERBERG - KIENECK (Gutensteiner Alpen)

Ramsau - Bettelmannkreuz - Kirchwaldberg (1067) - Unterberg (1342) - Kieneck (1107)

Entfernung: 23km, Aufstieg: 1293m, Abstieg: 1293m

01.04.2002 TEUFELSSTEIN (Wienerwald)

Kammersteiner Hütte - Teufelsstein - Perchtoldsdorfer Heide

Entfernung: 7km, Aufstieg: 200m, Abstieg: 350m

17.03.2002 GÖLLER (Türnitzer Alpen)

Gscheid - Göller (1766) - Kleiner Göller (1673) - Waldhüttsattel - Kernhof

Entfernung: 11km, Aufstieg: 856m, Abstieg: 1140m

22.02.2002 DÜRRECK - HOCHANGER (Norische Alpen)

Fleischhackeralm - Zöttlsteig - Dürreck (1399) - Hochanger (1313) - Susannensteig

Entfernung: 16km, Aufstieg: 950m, Abstieg: 950m

30.01.2002 TEUFELSKANZEL - HINTERALM (Türnitzer Alpen)

Teufelskanzel - Kandlhofalm - Hinteralm (1311) - Gschwendt - Stangental

Entfernung: 14km, Aufstieg: 861m, Abstieg: 928m

04.01.2002 VEITSCHBACHTÖRL (Mürzsteger Alpen)

Zenzengraben - Veitschbachtörl - Neuberg

Entfernung: 8km, Aufstieg: 654m, Abstieg: 676m

2001

27.12.2001 SCHÖPFL (Wienerwald)

Klammhöhe - Wittenbachberg - Schöpfl - Kratzberg - Laaben

Entfernung: 12km, Aufstieg: 325m, Abstieg: 646m

08.12.2001 HOHER MANDLING (Gutensteiner Alpen)

Kleiner Rosenkogel - Hoher Mandling - Fozeben - Grillenbergtal

Entfernung: 17km, Aufstieg: 619m, Abstieg: 619m

01.12.2001 PAULMAUER (Türnitzer Alpen)

Zdarskyhütte - Starkhöhe - Paulmauer (1246)

Entfernung: 11km, Aufstieg: 670m, Abstieg: 670m

04.11.2001 SPARBER (Oberösterreichische Voralpen)

Dürntalalm - Sparber (1502) - Weißenbach

Entfernung: 12km, Aufstieg: 930m, Abstieg: 930m

27.10.2001 ERLAKOGEL (Oberösterreichische Voralpen)

Spitzsteinalm - Erlakogel (1575)

Entfernung: 12km, Aufstieg: 1150m, Abstieg: 1150m

14.10.2001 GAISLOCH (Rax)

Ottohaus - Gaislochsteig (A) - Weichtalhaus

Entfernung: 9km, Aufstieg: 115m, Abstieg: 1110m

30.09.2001 ESELSTEIN (Schneeberg/Rax)

Weinzettelhöhe - Adlitzgraben - Eselstein (1004) - Semmering

Entfernung: 13km, Aufstieg: 835m, Abstieg: 609m

23.08.2001 ZUGSPITZE (Wettersteingebirge)

Ehrwald - Gamskar - Wr. Neustädter Hütte - Ehrwalder Klettersteig (A/B) - Zugspitze (2964)

Entfernung: 9km, Aufstieg: 2007m, Abstieg: 0m

13.08.2001 SPITZEGEL (Gailtaler Alpen)

Ruine Kühnburg - Obervellacher Alm - Spitzegel (2119) - Presseggersee

Entfernung: 24km, Aufstieg: 1624m, Abstieg: 1624m

11.08.2001 GARNITZENKLAMM (Karnische Alpen)

Garnitzenklamm - St. Urbani

Entfernung: 8km, Aufstieg: 370m, Abstieg: 370m

09.08.2001 POLUDNIG (Karnische Alpen)

Egger Alm - Schlosshüttensattel - Poludnig (1999) - Poludnig Alm

Entfernung: 9km, Aufstieg: 507m, Abstieg: 507m

07.08.2001 GRASLITZEN (Gailtaler Alpen)

Almgraben - Graslitzen (1932) - Köstendorfer Alm

Entfernung: 11km, Aufstieg: 1480m, Abstieg: 1480m

05.08.2001 GARTNERKOFEL (Karnische Alpen)

Watschiger Alm - Gartnerkofel (2195)

Entfernung: 8km, Aufstieg: 645m, Abstieg: 695m

31.07.2001 VELLACHER EGEL (Gailtaler Alpen)

Presseggersee - Vellacher Sattel - Vellacher Egel (2108) - Presseggersee

Entfernung: 18km, Aufstieg: 1548m, Abstieg: 1548m

21.07.2001 GROSSER BUCHSTEIN (Ennstaler Alpen)

Buchsteinhaus - Südwandsteig (B) - Großer Buchstein (2224) - Normalweg (I) - Buchsteinhaus - Gstatterboden

Entfernung: 17km, Aufstieg: 1660m, Abstieg: 1660m

24.07.2001 GEISSBÜHEL (Tradigist)

Tradigist - Geißbühelhöhe - Spitzmauer - Tradigist

Entfernung: 8km, Aufstieg: 499m, Abstieg: 499m

24.06.2001 GROSSE HEIDE (Außer-alpin - Waldviertel)

Bruderndorf - Kleiner Semmering - Reichenauer Wald - Karlstift - Stierhübelteich - Große Heide

Entfernung: 18km, Aufstieg: 330m, Abstieg: 180m

14.06.2001 HOHER MANDLING (Gutensteiner Alpen)

Miesenbach - Hoher Mandling - Fozeben - Lucketer Stein - Pernitz

Entfernung: 9km, Aufstieg: 665m, Abstieg: 600m

01.06.2001 TROISECK (Mürzsteiger Alpen)
Kindberg - Herzogberg - Troiseck (1466)
Entfernung: 18km, Aufstieg: 901m, Abstieg: 901m

24.05.2001 ALMKOGEL (Oberösterreichische Voralpen)
Kleinreifling - Hammergraben - Almkogel (1513) - Ennser Hütte - Großraming
Entfernung: 14km, Aufstieg: 992m, Abstieg: 1131m

01.05.2001 WETTERKOGEL (Ybbstaler Alpen)
Oberland - Amstettner Hütte - Hirschkogel (1078) - Wetterkogel (1115) - Hochseeberg - Seeburg
Entfernung: 12km, Aufstieg: 850m, Abstieg: 900m

22.04.2001 KREUZKOGEL (Randgebiete östl. der Mur)
Mixnitz - Kreuzkogel (1181) - Schiffall (1221) - Mixnitz
Entfernung: 12km, Aufstieg: 780m, Abstieg: 780m

21.01.2001 GFÖHLBERG (Wienerwald)
Hainfeld - Kasberg - Gföhlberg - Bernau - Hainfeld
Entfernung: 18km, Aufstieg: 600m, Abstieg: 600m

06.01.2001 ANNINGER (Wienerwald)
Breite Föhre - Krauste Linde - Richardshof - Gumpoldskirchen
Entfernung: 9km, Aufstieg: 228m, Abstieg: 254m

04.01.2001 HOCHWECHSEL (Randgebiete östl. der Mur)
Marienseer Schwaig - Hochwechsel (1743) - Arabichl (1595) - Steyersberger Schwaig -
Trattenbach
Entfernung: 17km, Aufstieg: 962m, Abstieg: 966m
