

●● I-c-1 **Grabnerstein** 1847 m, **Mittagskogel** 2041 m,  
**Natterriegel** 2065 m, vom **Buchauer Sattel**

**Höhenunterschied (Hm):** bis 1200

**Aufstiegszeit:** bis 3,5 Std.

**Beste Jahreszeit:** Hochwinter-Frühjahr

**Schitechn. Schwierigkeit:** II-III

**Lawinengefahr:** ★★★ erheblich

**Aufstiegs-Hangrichtung:** S-SO

**Abfahrts-Hangrichtung:** S-SO

**Karten:** ÖK 99 Rottenmann + ÖK 100 Hieflau, UTM 4208, AV-Karte 16

**Talort / Info:** Admont, 626 m; TI: TV Gesäuse, Tel. 03613-21160; [www.alpenregion.cc](http://www.alpenregion.cc)

**Ausgangspunkt:** Buchauer Sattel, 861 m

**Stützpunkte:** Grabneralmhaus, 1391 m, priv., an Wochenenden im Winter gelegentlich bew.; Admonter Haus, 1725 m, ÖAV, im Winter nicht bew., Winterraum.

**GPS Start:** N 47° 36.685' O 14° 30.713'

**GPS Gipfel:** Grabnerstein: N 47° 37.980' O 14° 30.269'; Natterriegel: N 47° 38.419' O 14° 29.374'

**GPS Track:** [www.naturfreunde.at/touren](http://www.naturfreunde.at/touren)

**Kartenausschnitt siehe Seite 258**

**Anreise:** Von Admont über Weng (Süden) oder von Altenmarkt bei St. Gallen (Norden) auf den Buchauer Sattel (Parkplatz).

### Aufstiege:

#### a) Zum Grabnerstein; 990 Hm / 3 Std.

Vom Buchauer Sattel auf einem Sträßchen kurz nach NW (Hinweistafeln "Grabneralm" und "Admonterhaus"). Rechts über die Wiese zum markierten Sommerweg (Forststraße), und diesem folgen, ev. einige Straßenkehren im Wald abkürzen. Wo die Forststraße zur Grabneralm (Tafel) im spitzen Winkel nach links führt, 2 Möglichkeiten:

1) Den Sommerweg über die **Grabneralm** (Grabneralmhaus im Winter in den Ferien und an Wochenenden bew.), und weiter mit einem Bogen nach rechts zum schwach ausgeprägten Süd Rücken und zum Gipfel (nach Neuschneefällen tw. Lawinengefahr).

2) Dem Forstweg rechts folgen, dann in zunehmend steilem Buchenwald nördlich aufwärts, bis die Neigung abnimmt und man einen kleinen Sattel (ca. 1560 m) rechts (östl.) des **Zilmkogels** erreicht. Leicht links haltend im freien Gelände, zuletzt identisch mit

**Charakteristik:** Besonders bei den einheimischen Schitourengern sehr beliebte Hochwintertour. Unmittelbar nach Neuschneefällen allerdings einige lawinengefährdete Passagen. Am schönsten bei Firm (oft auch schon im Hochwinter). Beliebt ist auch die Tour vom Admonter Haus zum Mittagskogel und Natterriegel, allerdings nur bei sicheren Schneeverhältnissen !



Aufstieg zum Grabneralmhaus (F: E. Kren)

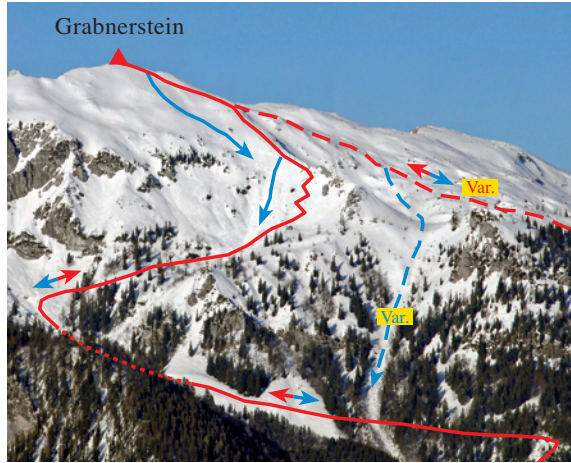
c Tourengebiet Admont

dem Sommerweg, zum Gipfel (diese Variante ist nur bei Firm zu empfehlen!).

**b) Zum Mittagkogel u. Natterriegel; 1200 Hm / 3,5 Std.**

Vom Grabneralmhaus anfangs westlich, dann nordwestlich zum Admonter Haus. Über den tw. steilen Südrücken erreicht man den Mittagkogel und westlich den Natterriegel (Lawinengefahr vor allem unterhalb vom Admonter Haus!).

**Abfahrten:** Wie Aufstiege; vom Grabnerstein mehrere Varianten möglich.



Aufstieg vom Admonter Haus über den Kamm zum Mittagkogel (F: E. Kren)

Unten: Abfahrt vom Admonter Haus (F: E. Kren)



● I-c-2 **Kreuzmauer** 2091 m  
Von Süden über das steile Südkar

**Höhenunterschied (Hm):** 1350  
**Aufstiegszeit:** 4 Std.  
**Beste Jahreszeit:** Frühjahr  
**Schitechn. Schwierigkeit:** III  
**Lawinengefahr:** ★★★ erheblich-groß  
**Aufstiegs-Hangrichtung:** S-SO  
**Abfahrts-Hangrichtung:** S-SO  
**Karten, Talort / Info:** wie I-c-1

**Ausgangspunkt:** Mühlau (nördlich von Admont) am Ende der Fahrmöglichkeit, 745 m  
**Stützpunkt:** unterwegs keiner  
**GPS Start:** N 47° 37.541' O 14° 26.365'  
**GPS Gipfel:** N 47° 39.387' O 14° 26.776'  
**Kartenausschnitt siehe Seite 261**

**Anreise:** Von Admont nach Norden in die Mühlau (Wegweiser) und bis zum Ende der Fahrmöglichkeit.

**Charakteristik:** Rassige Steilabfahrt über großteils freie Hänge; im unteren Teil Forststraße durch den Volkernotgraben. Durch die südseitige Lage firnen die Hänge sehr bald auf. Reine Frühjahrs-tour bei optimalen Firnverhältnissen. Trittsicherheit im Gipfelbereich!! Eine selten begangene Variante ist der Mühlauer Sattel.



**Aufstieg: 4 Std.** Von Mühlau auf der Straße nördlich weiter, bis nach etwa 500 m rechts (nordöstlich) eine Forststraße in den Volkernotgraben abzweigt (Tafel: „Kreuzmauer“). Im Graben talein und nach etwa 1,5 km über die links abzweigende Forststraße bis zur 2. Kehre. Nun entweder die Kehre im Wald steil abschneiden (den Wildzaun umgehend) oder gemütlicher über die Straße, durch zwei Tunnels hindurch, bis zum Ende der Forststraße. Im Graben weiter aufwärts und in einem Bogen nach NW entlang des Grabens aufwärts zu einer Einsattelung. Von hier kann man das schöne Südkar gut überblicken. Im Kar aufwärts bis zum felsigen Gipfelaufbau (hier Schidepot). In tw. leichter Kletterei zum Grat und weiter zum Gipfel (bzw. Vorgipfel).

**Abfahrt:** Wie Aufstieg.

**Variante: Mühlauer Sattel**, 1864 m: unterhalb des Südkar linkshaltend Richtung Nordwesten in die breite Mulde unterhalb des Sattels, zuletzt steiler bergauf zur Kammhöhe. Abfahrt wie Aufstieg.



Abfahrt von der Kreuzmauer über das Südkar (oben und rechts); unten: Aufstieg (F: E. Kren)



## ●● I-c-3 Scheiblingstein 2197 m

Der Schitouren-Klassiker über die „Lange Gasse“

**Höhenunterschied (Hm):** bis 1460  
**Aufstiegszeit:** bis 4,5 Std.  
**Beste Jahreszeit:** Hochwinter-Frühjahr  
**Schitechn. Schwierigkeit:** II-III  
**Lawinengefahr:** ★★★ tw. erheblich  
**Aufstiegs-Hangrichtung:** S-SW, W  
**Abfahrts-Hangrichtung:** W, S-SW  
**Karten, Talort / Info:** wie I-c-1

**Ausgangspunkte:** Mühlau (nördlich von Admont) am Ende der Fahrmöglichkeit, 745 m (Aufstieg von Süden) bzw. Bosruckhütte, 1043 m (Aufstieg von Westen)

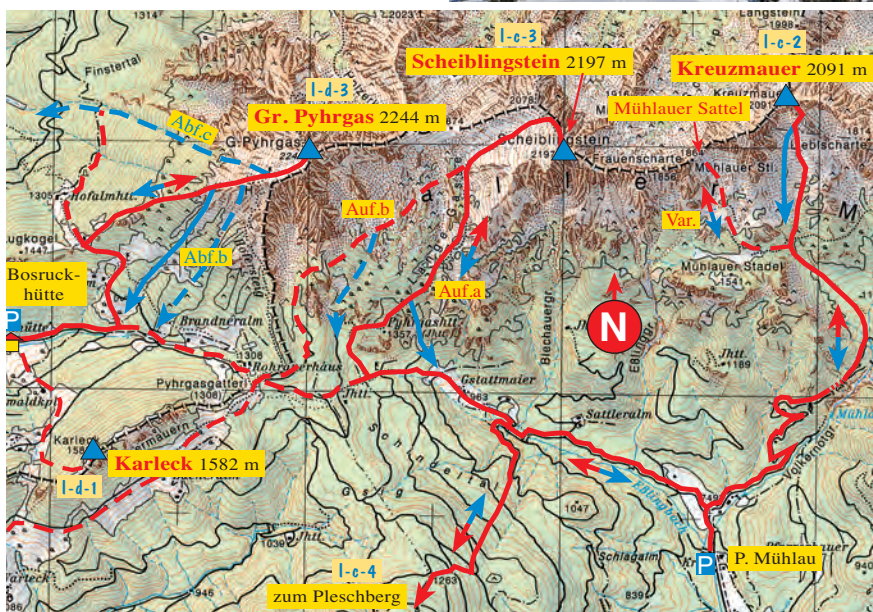
**Stützpunkt:** von Süden keiner; bei Aufstieg von Westen Bosruckhütte, ÖAV, 1043 m, im Winter bew.

**GPS Start:** N 47° 37.541' O 14° 26.365'

**GPS Gipfel:** N 47° 39.185' O 14° 25.397'

**GPS Track:** [www.naturfreunde.at/touren](http://www.naturfreunde.at/touren)

**Charakteristik:** Eine der schönsten und beliebtesten Frühjahrs-Schitouren in den Ennstaler Alpen mit einer herrlichen Abfahrt über die „Lange Gasse“. Landschaftlich besonders im oberen Teil sehr reizvoll. Oft auch schon im Hochwinter möglich.



**Anreise:** Von Admont nach Norden in die Mühlau (Wegweiser) und bis zum Ende der Fahrmöglichkeit (Aufstieg von Süden); von Liezen (S) über den Pyhrnpass (od. Tunnel; mautpflichtig) bzw. von Windischgarsten (N) nach Spital am Pyhrn. Auffahrt über Hasenberg zur Bosruckhütte (Aufstieg von Westen; ev. Schneeketten notwendig!).

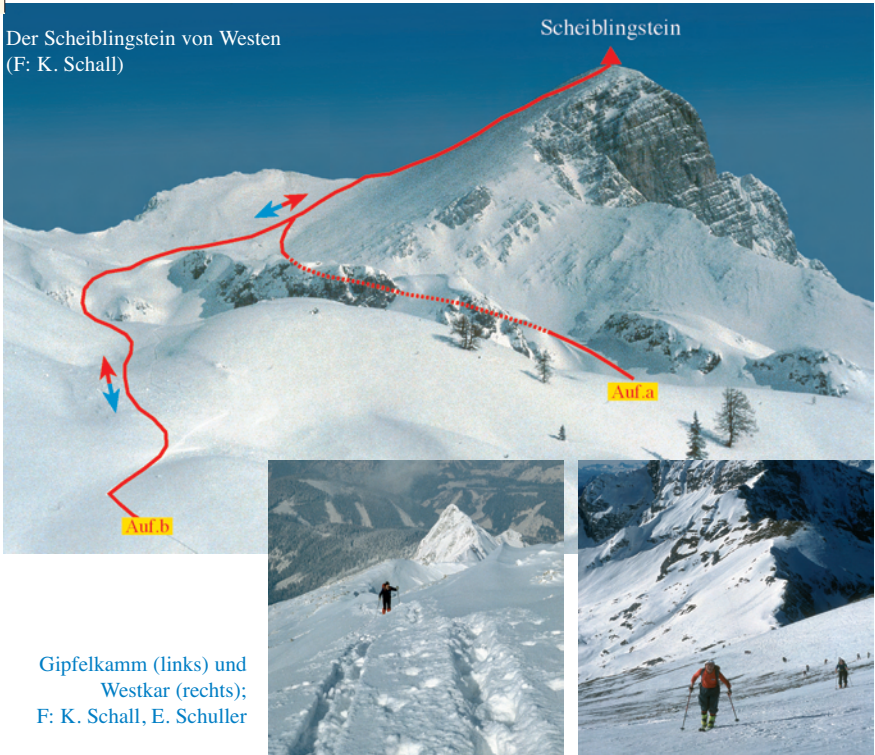
**Aufstiege:** a) Von Süden über die „Lange Gasse“; 1460 Hm / 4,5 Std.

Von Mühlau auf der Straße entlang des Eßlingbaches nordwestlich talein, vorbei an der Gstattmaieralm, bis zur Abzweigung des markierten Sommerweges in die „Lange Gasse“ (Wegweiser). Steil durch lichten Wald aufwärts und in einem Bogen nach Osten zur kleinen Pyhrgas-Jagdhütte. Nordöstlich weiter in die grabenartige Rinne der „Lange Gasse“ und in Folge über das schöne Westkar zur Einsattelung nördlich des Gipfels (hier ev. Schidepot). Über den Nordkamm (meist zu Fuß) in ca. 20 Min. zum Gipfel.

**b) Von der Bosruckhütte über das Pyhrgasgatterl; 1150 Hm / 3,5-4 Std.**

Von der Bosruckhütte (Zufahrtsmöglichkeit von Spital am Pyhrn) östlich zum Pyhrgasgatterl (1308 m). Um den Südrücken des Gr. Pyhrgas herum zum dahinter befindlichen Graben und in diesem entlang eines Felssporns etwa 200 Hm aufsteigen. Rechts (östlich) aus dem Graben und über Rinnen und Mulden in nordöstlicher Richtung zur Vereinigung mit dem Südaufstieg über die „Lange Gasse“.

**Abfahrten:** „Lange Gasse“ wie Aufstieg bzw. etwas direktere Varianten. Zur Bosruckhütte vor dem Felssporn südwestlich abfahren zu einer Forststraße und Wiederaufstieg um einen Rücken herum zum Pyhrgasgatterl.



Der Scheiblingstein von Westen  
(F: K. Schall)

Scheiblingstein

Gipfelkamm (links) und Westkar (rechts);  
F: K. Schall, E. Schuller