



# Bergluftleben Tourentipps

dienen zur Orientierung und Planung von selbständigen Berg-Unternehmungen nach einem Bergluftleben-Kurs [➔](#). Aufgelistet sind Einsteiger- und Beginner-Touren rund um Salzburg und dem Berchtesgadener Land.

Viel Spaß auf Tour und beim BergluftLEBEN!

| Bergsportart                                                                                                              | Seite |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  Hochtourentipps                         | 2     |
|  Klettertipps (Sport- und Alpinklettern) | 4     |
|  Klettersteigtipp                        | 6     |
|  Skitourentipps                          | 8     |
|  Eisklettertipps                         | 10    |



# Hochtourentipps

Leichte bis wenig schwierige Hochtouren im vergletschertem Gelände rund um Salzburg. Unsere Bergluftleben Ausbildung in diesem Bereich sind der [Hochtourenkurs Basis](#) ➔ oder [Aufbau](#) ➔ sowie das Coaching [Pimp dein Eiskletterkönnen](#) ➔ als Vorbereitung für anspruchsvollere Nordwände und Eisflanken. Geführte Bergtouren mit Bergführer gibt es [hier](#) ➔.

| Berg / Tour                               | Schwierigkeit<br>(laut SCA und Hochtourenskala) | Höhenmeter [Hm]<br>im Aufstieg vom Stützpunkt | Dauer [h]<br>vom Stützpunkt und retour |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Salzburg</b>                           |                                                 |                                               |                                        |
| Rauris - Hoher Sonnblick ➔                | F / leicht                                      | 1300 Hm                                       | 7h                                     |
| Keeskogel Normalweg ➔                     | F / leicht                                      | 750 Hm                                        | 4h                                     |
| Stubacher Sonnblick Ostflanke ➔           | F+ / leicht                                     | 800 Hm                                        | 5h                                     |
| Großes Wiesbachhorn Kaindlgrat ➔          | PD - / wenig schwierig                          | 760 Hm                                        | 4,5h                                   |
| Granatspitz Ostgrat ➔                     | PD - / wenig schwierig                          | 800 Hm                                        | 5h                                     |
| Großvenediger Kürsingerhütte ➔            | PD / wenig schwierig                            | 1100 Hm                                       | 7h                                     |
| Hocharn über Goldzechkopf und Südgrat ➔   | PD / wenig schwierig                            | 2039 Hm                                       | 6,5h                                   |
| <b>Kärnten</b>                            |                                                 |                                               |                                        |
| Schareck über Herzog Ernst und Westgrat ➔ | PD - / leicht                                   | 700 Hm                                        | 4,5h                                   |
| Ankogel Südgrat ➔                         | PD - / leicht                                   | 600 Hm                                        | 5h                                     |
| Hochalmspitze Südostgrat ➔                | PD / leicht                                     | 1145 Hm                                       | 6,5h                                   |
| Fuscherkarkopf ➔                          | PD / leicht                                     | 360 Hm                                        | 4h                                     |
| Johannisberg Nordwestgrat ➔               | PD / wenig schwierig                            | 500 Hm                                        | 3,5h                                   |
| <b>Tirol</b>                              |                                                 |                                               |                                        |
| Habicht ➔                                 | F / leicht                                      | 900 Hm                                        | 5h                                     |
| Hochfeiler ➔                              | F / leicht                                      | 800 Hm                                        | 5h                                     |
| Hochvernagtspitze ➔                       | PD - / wenig schwierig                          | 800 Hm                                        | 5h                                     |
| Wildspitze ➔                              | PD / wenig schwierig                            | 950 Hm                                        | 6h                                     |
| Fluchtkogel ➔                             | PD / wenig schwierig                            | 750 Hm                                        | 5h                                     |
| Fineilspitze ➔                            | PD / wenig schwierig                            | 1000 Hm                                       | 6h                                     |
| Similaun ➔                                | PD - / wenig schwierig                          | 1100 Hm                                       | 7h                                     |





|                          |                      |         |      |
|--------------------------|----------------------|---------|------|
| Hintere Schwärze ➞       | PD / wenig schwierig | 1100 Hm | 7h   |
| Zuckerhütl ➞             | PD / wenig schwierig | 650 Hm  | 6h   |
| Olperer Schneegupfgrat ➞ | PD / wenig schwierig | 1100 Hm | 6,5h |

### Vorarlberg

|                    |                      |        |      |
|--------------------|----------------------|--------|------|
| Dreiländerspitze ➞ | PD / wenig schwierig | 760 Hm | 4,5h |
| Großer Piz Buin ➞  | PD / wenig schwierig | 900 Hm | 6h   |

### Klassiker Alpenraum

|                    |                      |         |     |
|--------------------|----------------------|---------|-----|
| Breithorn ➞        | F / leicht           | 380 Hm  | 3 h |
| Allalinhorn ➞      | F / leicht           | 600 Hm  | 4 h |
| Vincent-Pyramide ➞ | F / leicht           | 750 Hm  | 5 h |
| Signalkuppe ➞      | F / leicht           | 1450 Hm | 9 h |
| Zumsteinspitze ➞   | F / leicht           | 1450 Hm | 9 h |
| Strahlhorn ➞       | PD / wenig schwierig | 1250 Hm | 8 h |

## Literaturempfehlung

Rother oder AV-Gebietsführer der jeweiligen Gebieten

Hochtouren Ostalpen, E. Schmitt u. W. Pusch, 7. Auflage 2018, Bergverlag Rother

Hochtouren Westalpen, W. Pusch, E. Schmitt, R. Gantzhorn, M. Waeber, 5. Auflage, 2018, Bergverlag Rother

Leichte Hochtouren in den Alpen, M. u. J. Meier, 2. Auflage 2019, Bruckmann Verlag

Leichte 4000er in den Alpen, C. Fink, 1. Auflage 2017, Bruckmann Verlag

Himmelsleitern, R. Gantzhorn, M. Attenberger, 2. Auflage 2012, Bergverlag Rother





# Klettertipps (Sport- und Alpinklettern)

Sportklettergärten und Alpinkletterrouten in der Umgebung von Salzburg und Berchtesgadener Land. Lerne mit uns das richtige Klettern draußen am Fels ob Mehrseillängen / Alpinklettern oder Sportklettern. Im [Kletterkurs Basis](#) ➔, [Sportkletterkurs Aufbau](#) ➔, [Alpinkletterkurs Basis](#) ➔, [Alpinkletterkurs² - mobile Sicherungsmittel](#) ➔ oder im [Rissklettern und Bigwalkkurs](#) ➔ erlernst du Sicherungs- und Klettertechnik sowie im Privat-Coaching [Pimp dein Sportkletterniveau](#) ➔ kannst du dein Kletterkönnen verbessern. Geführte Kletterrouten bzw. Alpintouren mit Bergführer findest du [hier](#) ➔.

## Sportklettergärten (rund um Salzburg nach Region geordnet)

| Region / Ort                | Gebiet              | Schwierigkeit | Routen Anzahl | max. Routenlänge |
|-----------------------------|---------------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Salzburg</b>             |                     |               |               |                  |
| Stadt Salzburg              | Richterhöhe         | 5a - 7a       | 13            | 10m              |
| Stadt Salzburg              | Müllner Schanze ➔   | 3c - 5c       | 12            | 10m              |
| Stadt Salzburg              | Gaisberg            | 4a - 7a       | 40            | 36m              |
| <b>Tennengau</b>            |                     |               |               |                  |
| Rif                         | Kletterturm - Rif ➔ | 3a - 7a       | 52            | 25m              |
| Bad Vigaun                  | Hirterkehre         | 4b - 6b+      | 11            | 15m              |
| Pass Lueg                   | Kleiner Pass Lueg ➔ | 4b - 7a       | 25            | 33m              |
| <b>Pongau</b>               |                     |               |               |                  |
| Filzmoos                    | Hofpürglhütte ➔     | 3a - 7a       | 240           | 30m              |
| <b>Pinzgau</b>              |                     |               |               |                  |
| Kaprun                      | Kitzsteinhorn ➔     | 3a - 7a       | 100           | 40m              |
| Bruck an der Glocknerstraße | Falkensteinwand     | 3a - 7a       | 25            | 25m              |
| Weissbach                   | Hohlweg             | 3a - 7a       | 90            | 40m              |
| Weissbach                   | Dorf ➔              | 3a - 7a       | 92            | 30m              |
| <b>Berchtesgadener Land</b> |                     |               |               |                  |
| Ruhpolding                  | Klettergarten ➔     | 3a - 6a       | 31            | 35m              |
| Schneizlreuth               | Katastrophenfels ➔  | 3a - 7a       | 45            | 30m              |
| Bad Reichenhall             | Karlstein ➔         | 3a - 7a       | 89            | 30m              |
| Ramsau                      | Blaueishütte ➔      | 3a - 7a       | 33            | 30m              |



## Salzkammergut

|              |                 |         |     |     |
|--------------|-----------------|---------|-----|-----|
| St. Gilgen   | Plombergstein → | 3a - 7a | 150 | 40m |
| Strobl       | Kleefeld →      | 3a - 7a | 30  | 25m |
| St. Wolfgang | Bürglstein →    | 4a - 7a | 31  | 35m |
| Ebensee      | Rindbachtal     | 3c - 7a | 100 | 35m |
| Bad Ischl    | Rettenbachtal → | 3a - 7a | 80  | 40m |

## Literaturempfehlung

ROCK PROJECTS Salzkammergut, Rock Pro Verlag

ROCK PROJECTS Salzburg / Berchtesgaden, Rock Pro Verlag

Chiemgau Rock Sportklettern zwischen Inn und Saalach

## Alpinklettertipps (rund um Salzburg nach Region geordnet)

| Region/ Berg | Route | Schwierigkeit<br>UIAA Skala | Wandhöhe | Anzahl der<br>Seillängen |
|--------------|-------|-----------------------------|----------|--------------------------|
|--------------|-------|-----------------------------|----------|--------------------------|

### Salzkammergut

|               |             |             |       |   |
|---------------|-------------|-------------|-------|---|
| Plombergstein | Taxus →     | 4+ / 4 obl. | 250 m | 6 |
| Plombergstein | Juniperus → | 5- / 4 obl. | 160 m | 5 |
| Plombergstein | Flipperl →  | 5+ / 4 obl. | 165 m | 5 |

### Untersberg

|                      |                                       |              |       |   |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|-------|---|
| Salzburger Hochthron | Ostwandverschneidung →                | 4+ / 4+ obl. | 230 m | 7 |
| Salzburger Hochthron | Mezzo Mix (Dreierweg + Mezzo Rosso) → | 4+ / 4+ obl. | 230 m | 7 |

### Tennengebirge

|                   |                  |             |       |    |
|-------------------|------------------|-------------|-------|----|
| Hifler            | Babylift →       | 4+ / 4 obl. | 230 m | 6  |
| Hifler            | Krabbelstube →   | 5 / 4+ obl. | 230 m | 6  |
| Großes Fieberhorn | Fun in the sun → | 6 / 4+ obl. | 320 m | 10 |

### Hochkönig

|          |                 |              |       |    |
|----------|-----------------|--------------|-------|----|
| Torsäule | Schluchtkante → | 4 / 4 obl.   | 300 m | 12 |
| Torsäule | Südwestriss →   | 5- / 4+ obl. | 260 m | 8  |

### Dachstein

|           |                                 |              |       |   |
|-----------|---------------------------------|--------------|-------|---|
| Gosaukamm | Nördlicher Südostwand-<br>kamin | 4 / 4 obl.   | 120 m | 4 |
| Gosaukamm | Martiniplatte →                 | 4+ / 4+ obl. | 120 m | 4 |

## Literaturempfehlung

BEST of GENUSS - alpine Genussklettereien von 3 bis 7, Panico Alpinverlag

Berchtesgaden OST - Untersberg, Hoher Göll, Hohes Brett, Panico Alpinverlag

Hochkönig Kletterführer, Panico Alpinverlag



# Klettersteigtipps

Ausgewählte Klettersteige im Salzburger Land sowie im benachbarten Bayern.

Unsere Bergluftleben Ausbildungen in diesem Bereich sind der [Klettersteigkurs Basis in Salzburg](#) ➔ als auch unsere [geführten Klettersteige](#) ➔ mit Bergführer / Bergführerin.

| Region / Berg             | Route                      | Schwierigkeit | Wandhöhe | Dauer der Begehung |
|---------------------------|----------------------------|---------------|----------|--------------------|
| Salzburg Stadt            |                            |               |          |                    |
| Kapuzinerberg - City Wall | Aqua Salza ➔               | A/B           | 50 Hm    | 0,5 h              |
| Kapuzinerberg - City Wall | Bergspezl Route ➔          | C             | 50 Hm    | 0,5 h              |
| Kapuzinerberg - City Wall | Salewa Route ➔             | C             | 50 Hm    | 0,5 h              |
| St. Koloman               |                            |               |          |                    |
| Trattberg                 | Gitschenwand Panorama ➔    | C/D           | 90 Hm    | 1 h                |
| Mondsee                   |                            |               |          |                    |
| Drachenstein              | Drachenwand Klettersteig ➔ | C/D           | 400 Hm   | 2 h                |
| Berchtesgaden             |                            |               |          |                    |
| Berchtesgadener Hochthron | Hochthron Klettersteig ➔   | C/D           | 400 Hm   | 2 h                |
| Königsee                  |                            |               |          |                    |
| Grünstein                 | Isidorsteig ➔              | C             | 470 Hm   | 3 h                |
| Kleiner Jenner            | Schützensteig ➔            | B             | 60 Hm    | 0,5 h              |
| Bad Reichenhall           |                            |               |          |                    |
| Hochstaufen               | Pidinger Klettersteig ➔    | D             | 750 Hm   | 3 h                |
| Weißbach bei Lofer        |                            |               |          |                    |
| Ort                       | Zahme Gams ➔               | B/C           | 110 Hm   | 0,5 h              |
| Ort                       | Weißer Gams ➔              | D             | 130 Hm   | 0,5 h              |
| Ort                       | Wilde Gams ➔               | E/F           | 110 Hm   | 1 h                |
| Dachsteingebirge          |                            |               |          |                    |
| Großer Koppenkarstein     | Irg 2 Klettersteig ➔       | C/D           | 300 Hm   | 2 h                |



|                         |                           |      |            |       |
|-------------------------|---------------------------|------|------------|-------|
| Hoher Dachstein         | Randkluft Klettersteig ➞  | B    | 450 Hm     | 3 h   |
| Mitterstein             | Anna Klettersteig ➞       | D    | 300 Hm     | 2 h   |
| Südwand Klettersteig    | Johann Klettersteig ➞     | D/ E | 700 Hm     | 4 h   |
| Vorderer Gosausee       | Laseralpin Klettersteig ➞ | C    | 60 Hm      | 1 h   |
| Kraftwerk Gosauschmiede | Klettersteigpark Gosau ➞  | A/B  | 190-340 Hm | 2-3 h |

## Literaturempfehlung

**Klettersteigführer Österreich** - Alle lohnenden Klettersteige zwischen Bodensee und Wienerwald mit Steigen in Bayern und Slowenien, Alpinverlag







# Skitourentipps

Auswahl von leichten bis wenig schwierigen Genuss-Skitouren rund um Salzburg und dem Berchtesgadener Land. Unsere Bergluftleben-Ausbildung im Bereich Skitouren bieten dir eine gute Vorbereitung bzw. Einstieg um selbständig Skitouren gehen zu können. Dabei gibt es die Kurse: [Skitourenkurs Basis für Anfänger](#) ➔, der [Skitourenkurs Aufbau](#) ➔ und der [Skihohtourenkurs Basis mit Großvenediger](#) ➔. Wenn du deine Skitechnik im Gelände verbessern willst, dann geht dies beim [Tiefschneekurs Basis in Salzburg](#) ➔. Geführte Skitouren oder Skihohtouren wie die [Hochtirol](#) ➔, [Haute Route](#) ➔ oder [Silvretta-durchquerung](#) ➔ mit einem Bergführer / einer Bergführerin bieten wir [hier](#) ➔ an.

| Region / Ausgangsort         | Skitour / Ziel + Link         | Höhenmeter | Exposition |
|------------------------------|-------------------------------|------------|------------|
| <b>Göllmassiv</b>            |                               |            |            |
| Hallein                      | Dürnberg Zinkenstüberl ➔      | 485 hm     | NO         |
| <b>Berchtesgadener Alpen</b> |                               |            |            |
| Oberau                       | Rossfeld ➔                    | 850 hm     | NW         |
| Buchenhöhe                   | Purtschellerhaus ➔            | 550 hm     | NW         |
| Fürstenbrunn                 | Untersberg ➔                  | 1260 hm    | N          |
| Weißbach bei Lofer           | Kühkranz ➔                    | 850 hm     | N          |
| Königssee                    | Jenner ➔                      | 750 hm     | N          |
| Wimbachbrücke                | Gugl ➔                        | 1160 hm    | N          |
| <b>Hochkönig</b>             |                               |            |            |
| Dienten                      | Taghaubenscharte ➔            | 850 hm     | S - W      |
| Tenneck                      | Ostpreußenhütte ➔             | 800 hm     | NO         |
| Bischofshofen                | Hochkeil ➔                    | 1200 hm    | O          |
| <b>Chiemgauer Alpen</b>      |                               |            |            |
| Unken                        | Sonntagshorn ➔                | 1000 hm    | SW         |
| <b>Tennengebirge</b>         |                               |            |            |
| Werfenweng                   | Eiskogel über Tauernscharte ➔ | 1400 hm    | NO         |
| St. Martin am Tennengebirge  | Korein ➔                      | 890 hm     | NO         |
| <b>Osterhorngruppe</b>       |                               |            |            |
| Faistenau                    | Loibersbachhöhe ➔             | 700 hm     | N - W      |
| Tauglboden                   | Schlenkenstein ➔              | 900 hm     | SO         |



|               |                  |        |    |
|---------------|------------------|--------|----|
| Rengerberg    | Schlenken →      | 600 hm | SW |
| Tauglboden    | Schmittenstein → | 750 hm | SW |
| Grundbichlalm | Regenspitze →    | 920 hm | NW |

#### Salzkammergut

|                             |               |         |   |
|-----------------------------|---------------|---------|---|
| Tiefbrunnau oder St. Gilgen | Zwölferhorn → | 1200 hm | W |
| St. Wolfgang                | Schafberg →   | 1200 hm | W |

#### Radstädter -Tauern

|             |                         |         |   |
|-------------|-------------------------|---------|---|
| Untertauern | Spirzinger →            | 950 hm  | W |
| Untertauern | Kleiner Pleißlingkeil → | 1130 hm | N |

#### Kitzbüheler Alpen

|            |             |         |    |
|------------|-------------|---------|----|
| Rettenbach | Gamskogel → | 1400 hm | NO |
|------------|-------------|---------|----|

#### Dientner Grasberge

|                        |               |         |       |
|------------------------|---------------|---------|-------|
| Dienten oder Maria Alm | Marbachhöhe → | 900 hm  | NW    |
| Dienten oder Maria Alm | Klingspitze → | 1000 hm | N-O-S |

## Literaturempfehlung

Meine Spur - Skitourenführer Salzburg und angrenzende Gebiete.

Rother Skitourenführer - Dachstein Tauern mit Salzkammergut Bergen und Tennengebirge.

Rother Skitourenführer - Berchtesgadener und Chiemgauer Alpen mit Kaiser und Steinbergen.

Salzkammergutberge - Skitouren rund um den Wolfgangsee





# Eisklettertipps

Leichtere (WI 2 - WI 3) gefrorene Wasserfälle rund um Salzburg und Berchtesgadener Land. Unsere Bergluftleben Ausbildung in diesem Bereich sind der [Eiskletterkurs Basis](#) ➔ oder [Aufbaukurs](#) ➔ sowie das [Coaching Pimp dein Eiskletterkönnen](#) ➔ als Vorbereitung für anspruchsvollere Nordwände und Eisflanken. Geführte Eisfälle mit einem Bergführer / einer Bergführerin findest du [hier](#) ➔.

| Region / Ausgangsort       | Eisfall            | Schwierigkeit | Wasserfallhöhe |
|----------------------------|--------------------|---------------|----------------|
| <b>Matreier Tauernhaus</b> | Eisklettergarten ➔ | WI 2 - M 7    | 30 m           |

## Gastein

|                         |                         |        |       |
|-------------------------|-------------------------|--------|-------|
| Klammstein              | Spiegelkabinett ➔       | WI 3+  | 150 m |
| Harbach                 | Froschmaul ➔            | WI 3   | 25 m  |
| Mautstelle Sportgastein | Linker Doppellutscher ➔ | WI 2-3 | 70 m  |
| Böckstein / Anlauftal   | Solospieler             | WI 3   | 120 m |
| Sportgastein            | Spieglein an der Wand ➔ | WI 3   | 160 m |
| Siglitztal              | Siglitz - Couloire      | WI 3   | 250 m |
| Siglitztal              | Solo für zwei ➔         | WI 3+  | 80 m  |

## Großarlal

|                   |        |       |       |
|-------------------|--------|-------|-------|
| <b>Hüttschlag</b> | Quicki | WI 3+ | 130 m |
|-------------------|--------|-------|-------|

## Pinzgau

|                           |                                    |             |          |
|---------------------------|------------------------------------|-------------|----------|
| <b>Rauris</b>             | Naturfreundehaus Kolm-Saigurn ➔    | WI 2 - WI 5 | 8 - 60 m |
| <b>Felbertauerntunnel</b> | Übungsfälle rechte Nordportalseite | WI 2- WI 3  | 20-60 m  |
| <b>Kaprun</b>             | Sigmund-Thun-Klamm ➔               | WI 2 - WI 6 | 40 m     |

## Salzburg und Umgebung

|                               |                  |           |         |
|-------------------------------|------------------|-----------|---------|
| <b>Schneizelreuth</b>         | Kasmarie ➔       | WI 4+     | 350 m   |
| <b>Königssee</b>              | Königsbachfall ➔ | WI 3-4    | 200     |
| <b>Unterau/ Berchtesgaden</b> | Aldischlauch ➔   | WI 2+     | 190 m   |
| <b>Wiestal</b>                | Strubklamm ➔     | WI 2-WI 6 | 15-80 m |



## Literaturempfehlung

Eiskletterführer Salzburger Land, Panico Verlag

Eiskletterführer Osttirol und Oberkärnten, Alpinverlag Jentzsch / Rabl

Eisklettern in Oberkärnten, Edition Neumann



