



Freiluftleben Tourentipps

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

Viel Spaß auf Tour und beim Freiluft leben!

Bergsportart

Seite



Hochtourentipps

2



Klettertipps (Sport- und Alpinklettern)

4



Klettersteigtipp

6



Skitourentipps

8



Eisklettertipps

10



Freiluftleben

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at

Hochtourentipps

Leichte bis wenig schwierige Hochtouren im vergletschertem Gelände rund um Salzburg. Unsere Freiluftleben 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 (laut SCA und Hochtourenskala)	Höhenmeter [Hm] im Aufstieg vom Stützpunkt	Dauer [h] vom Stützpunkt und retour
Salzburg			
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
Kärnten			
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
Tirol			
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



Freiluftleben

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at



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
--------------	--------	---------------	---------------	------------------

Salzburg

Stadt Salzburg	Richterhöhe	5a - 7a	13	10m
Stadt Salzburg	Müllner Schanze ➔	3c - 5c	12	10m
Stadt Salzburg	Gaisberg	4a - 7a	40	36m

Tennengau

Rif	Kletterturm - Rif ➔	3a - 7a	52	25m
Bad Vigaun	Hirterkehre	4b - 6b+	11	15m
Pass Lueg	Kleiner Pass Lueg ➔	4b - 7a	25	33m

Pongau

Filzmoos	Hofpürglhütte ➔	3a - 7a	240	30m
----------	-----------------	---------	-----	-----

Pinzgau

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

Berchtesgadener Land

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 UIAA Skala	Wandhöhe	Anzahl der 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- 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 Freiluftleben 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



Freiluftleben

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at



Skitourentipps

Auswahl von leichten bis wenig schwierigen Genuss-Skitouren rund um Salzburg und dem Berchtesgadener Land. Unsere Freiluftleben-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 [Skihochtourenkurs Basis mit Großvenediger](#) ➔. Wenn du deine Skitechnik im Gelände verbessern willst, dann geht dies beim [Tiefschneekurs Basis in Salzburg](#) ➔. Geführte Skitouren oder Skihochtouren wie die [Hochtirol](#) ➔, [Haute Route](#) ➔ oder [Silvretta-durchquerung](#) ➔ mit einem Bergführer / einer Bergführerin bieten wir [hier](#) ➔ an.

Region / Ausgangsort	Skitour / Ziel + Link	Höhenmeter	Exposition
----------------------	-----------------------	------------	------------

Göllmassiv

Hallein	Dürnberg Zinkenstüberl ➔	485 hm	NO
---------	--------------------------	--------	----

Berchtesgadener Alpen

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

Hochkönig

Dienten	Taghaubenscharte ➔	850 hm	S - W
Tenneck	Ostpreußenhütte ➔	800 hm	NO
Bischofshofen	Hochkeil ➔	1200 hm	O

Chiemgauer Alpen

Unken	Sonntagshorn ➔	1000 hm	SW
-------	----------------	---------	----

Tennengebirge

Werfenweng	Eiskogel über Tauernscharte ➔	1400 hm	NO
St. Martin am Tennengebirge	Korein ➔	890 hm	NO

Osterhorngruppe

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



Freiluftleben

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at



Eisklettertipps

Leichtere (WI 2 - WI 3) gefrorene Wasserfälle rund um Salzburg und Berchtesgadener Land. Unsere Freiluftleben 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
Matreier Tauernhaus	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	Siglit - Couloire	WI 3	250 m
Siglitztal	Solo für zwei →	WI 3+	80 m

Großarlal

Hüttschlag	Quicki	WI 3+	130 m
------------	--------	-------	-------

Pinzgau

Rauris	Naturfreundehaus Kolm-Saigurn →	WI 2 - WI 5	8 - 60 m
Felbertauerntunnel	Übungsfälle rechte Nordportalseite	WI 2- WI 3	20-60 m
Kaprun	Sigmund-Thun-Klamm →	WI 2 - WI 6	40 m

Salzburg und Umgebung

Schneizelreuth	Kasmarie →	WI 4+	350 m
Königssee	Königsbachfall →	WI 3-4	200
Unterau/ Berchtesgaden	Aldischlauch →	WI 2+	190 m
Wiestal	Strubklamm →	WI 2-WI 6	15-80 m

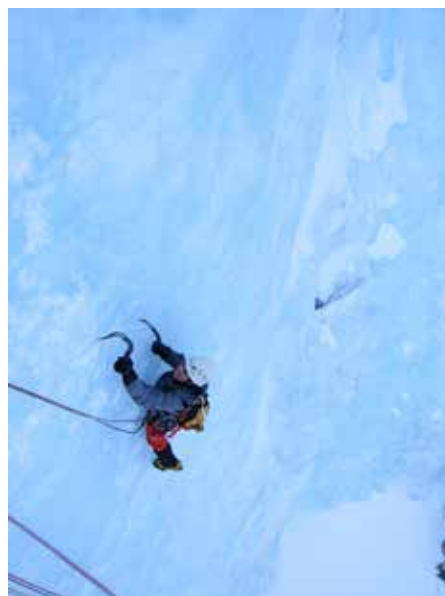


Literaturempfehlung

Eiskletterführer Salzburger Land, Panico Verlag

Eiskletterführer Osttirol und Oberkärnten, Alpinverlag Jentzsch / Rabl

Eisklettern in Oberkärnten, Edition Neumann



Freiluftleben

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at



Freiluftleben

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at