

Nockberge-Trail – Etappe 1

Skitour | Gurktaler Alpen

900 Hm | insg. 06:00 Std. | Schwierigkeit (1 von 6)



Die erste Etappe des Nockberge-Trails von der Katschberghöhe nach Innerkrems ist definitiv ein großes landschaftliches Erlebnis. Dazu gibt es bei dieser viertägigen Skidurchquerung auch gleich zu Beginn eine sehr schöne Abfahrt über Idealhänge. Die anschließende Überschreitung des Höhenrückens zur Gaipahöhe mit ihrem ständigen Auf und Ab ist dann skifahrerisch weniger lohnend, gleicht mehr einer Skiwanderung, ist aber dafür ungeheuer aussichtsreich.

1 2 3 4 5 6



Anfahrt: Über die Tauernautobahn A10 bis St. Michael im Lungau. Durch den Ort hindurch und dann rechts abbiegen auf die B99 und über die Katschbergstraße zur Katschberghöhe.

Von Süden kommend fährt man über Rennweg und die Katschbergstraße zur Katschberghöhe.

Navi-Adresse: A- 9863, Katschberghöhe 17

Ausgangspunkt: Katschberghöhe (1641 m) – Talstation vom Aineck-3er-Sessellift

Route: Mit dem 3er-Sessellift zur Aineck-Bergstation. Auf der Piste (11) geht es nur ein ganz kurzes Stück abwärts, dann biegt man rechts in den freien Skiraum ab und quert wenig unterhalb des Kammes nach Süden. Beim Teuerlnock eröffnet sich nun die erste sehr schöne Abfahrt nach Osten. Hat man den völlig freien Hang hinter sich, zielt man auf ca. 1830 m mehr nach Südosten und fährt durch lichten Lärchenbestand ins Laußnitztal ab. Hier überquert man den Bach, fellt an und steigt – am besten dem Sommerweg folgend – nach Süden zu einem weiten Sattel (Ww.) bei der Ebenwaldhütte (1810 m) auf. Abfellen und Abfahrt nach Südosten ins nächste Tälchen, wo man erneut anfellt. Durch traumhaft schönen, lichten Lärchenbestand steigt man ungefähr in südöstlicher Grundrichtung zur Laußnitzeralm (1839 m) auf. Einer steileren Waldstufe weicht man etwas nach links aus, behält aber die südöstliche Grundrichtung bei und erreicht so das flache Gelände am Laußnitzsee (2001 m). Mit etwas Abstand zum See erreicht man die Kammhöhe und dreht hier nach Süden ein. Über den Roten Riegel und die Schwarzwand (2214 m) spurt man Richtung Gmeinnock, wo man wieder nach Südosten eindreht. Am sehr breiten Rücken entlang zur Gaipahöhe (2192 m). Nun kann man entweder gleich nach Südosten abfahren (ein kurzer freier Hang, dann lichter Wald) bis man auf die Piste trifft. Oder man folgt dem Höhenrücken weiter bis zur Zechnerhöhe (2188 m), wo man ebenfalls die Piste erreicht. So oder so auf der Piste hinunter nach Innerkreams.

Weitere Etappen des Nockberge-Trails:

2. Etappe [von Innerkreams zur Turracher Höhe](#)

3. Etappe [von der Turracher Höhe zum Falkertsee](#)

4. Etappe [vom Falkertsee nach Bad Kleinkirchheim](#)

Charakter: Technisch leichte, aber sehr lange Skitour (19 km) mit einigen recht schönen Abfahrten und einem langen sehr aussichtsreichen Höhenrücken. Auf dieser einsamen, oft nicht gespurten Route ist außerdem auch ein guter Orientierungssinn erforderlich. Landschaftlich sehr schön! Konditionell darf man die Route trotz der überschaubaren Zahl von Höhenmetern nicht unterschätzen.

Lawinengefahr: gering (aber nur bei optimaler Spurwahl)

Exposition: Ost und Südost in den abfahrtsrelevanten Bereichen. Ansonsten auch Nord.

Gehezeit: 6 Stunden Zeit sollte man mindestens einplanen. Dabei sind auch Pausenzeiten, An- und Abfellen zeitlich zu berücksichtigen.

Tourdaten: Höhendifferenz: ca. 900 Höhenmeter (im Aufstieg ohne Bergbahn), Abfahrt 1550 Hm;
Distanz: ca. 19 km (gesamt)

Jahreszeit: Dezember bis Anfang April

Stützpunkt: Auf Tour keine Einkehrmöglichkeit - unbedingt genug Essen und Getränke mitnehmen!

Tipp: Allgemeine Infos über den Trail, die Nockberge, ein Video und Buchungsmöglichkeiten finden Sie hier im [Nockberge-Trail-Reisebericht](#).

Info: Gepäcktransport, Unterkunft und Guides können unter [Nockberge-Trail.com](#) gebucht werden.

Bergbahn: Infos unter [Katschi.at](#)

Karte: Kompass Blatt 67, Lungau / Radstädter Tauern, 1:50.000.
Erhältlich in unsrem [Kompass-Karten-Shop](#).

Autor: Bernhard Ziegler