



## *Salzburg-Tamsweg* **LEONHARDSWEG**

Pilgern von Gurk über Metnitz und Stadl/Mur  
nach Tamsweg im Salzburger Lungau

[www.leonhardsweg.at](http://www.leonhardsweg.at)  
[www.tourismuslungau.at](http://www.tourismuslungau.at)



UNESCO  
BIOSPHERENPARK  
Salzburger Lungau

**SALZBURGER  
LAND**



# Leonhardsweg

## Wegverlauf

Im Anschluss an den Hemma-Weg bietet der Leonhardsweg die Möglichkeit, von Gurk in Kärnten über die Metnitzer Berge ins steirische Murtal und weiter über das Lasaberger Alpl in den Lungau nach St. Leonhard bei Tamsweg zu pilgern. Besondere Sehenswürdigkeiten sind der Dom in Gurk, die gotische Kirche St. Wolfgang in Grades, der Totentanz in Metnitz und die gotische Wallfahrtskirche St. Leonhard bei Tamsweg.

Dieser abwechslungsreiche Pilgerweg kann in 3 oder 4 Tagen bewältigt werden.

3 Tagestour: Nächtigung in Metnitz und St. Lorenzen

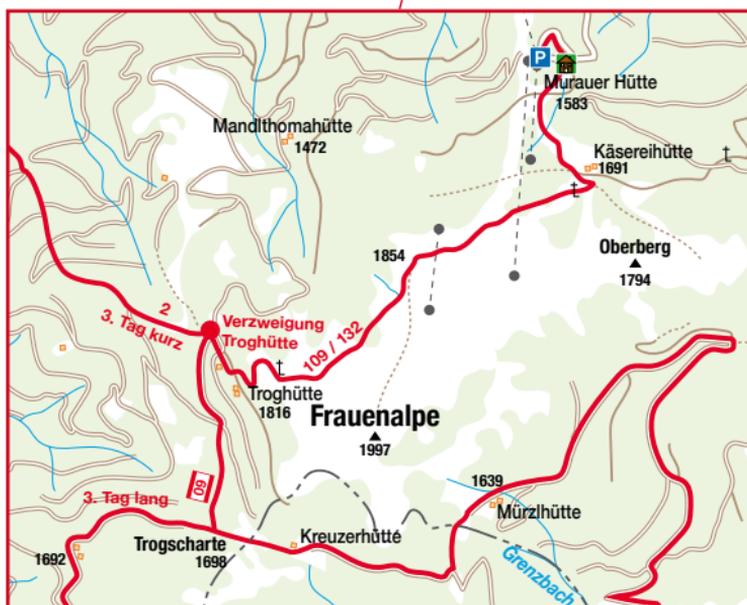
4 Tagestour: Nächtigung in Metnitz, Frauenalpe (Murauer Hütte) und Stadl an der Mur



Homepage zum Leonhardsweg



Der gesamte Wegverlauf



Tag	Streckeneinteilung für 3 Tage	Länge km	Zeit hh:mm	Aufstieg m	Abstieg m
1	Gurk - Metnitz	24,5	07:30	961	767
2	Metnitz - St. Lorenzen	28,7	09:00	1080	1071
3	St. Lorenzen - Tamsweg	32,2	11:00	1364	1048

## Streckeneinteilung für 4 Tage

1	Gurk - Metnitz	24,5	07:30	961	767
2	Metnitz - Frauenalpe	25,9	08:30	1188	464
3 kurz	Frauenalpe – St. Lorenzen - Stadl	21,8	06:45	470	1140
3 lang	Frauenalpe - Kammwandg - Stadl	27,5	10:30	1250	1940
4	Stadl Tamsweg	22	08:00	1123	966

### Gurk – Metnitz:

23,7 km, Gehzeit 7:30, Gesamtanstieg 961 Meter, Gesamtabstieg 767 Meter

Wir gehen vom Domplatz auf dem Hemmaweg zur Bundesstraße, die wir überqueren. Nach einem kurzen Abschnitt links parallel zur Straße beginnt der steil ansteigend und teilweise asphaltierte Güterweg nach St. Peter. Ca. 300 m nach St. Peter zweigen wir nach rechts und nach weiteren 200 m nach links ab und kommen zu einem Bauernhof mit einem Reitplatz. Durch einen Wald führt uns der Weg weiter vorbei am Trühd-Kreuz zu den Gehöften Tschulnig, Gerolder und Koller im Gebiet von Schneßnitz. Nach ca. 1 Stunde Gehzeit von St. Peter kommen wir zu einer Kreuzung, bei der wir den Weg zum Gehöft Zwatz am Waldrand wählen. Nach einer weiteren halben Stunde auf einem Forstweg erreichen wir ein Gasthaus auf der Prekowa (Gurk – Prekowa: 10,7 km). Wir überqueren die Straße und setzen unsere Wanderung bei einem Eisentor auf einem Waldweg in Richtung Grades fort. Nach einer Stunde auf diesem talwärts führenden Waldweg kommen wir wieder zur asphaltierten Straße nach Grades diese verlassen wir nach ca. 3 km nach links ansteigend und kommen nach einer halben Stunde zur Kirche von Grades und wieder links ansteigend zur Wehrkirche St. Wolfgang / Grades (Prekowa – Grades, 8 km, 2 Gehstunden). Von dort führt der gut markierte Hemmaweg nach Metnitz (1 Stunde).



### Metnitz – St. Lorenzen – Stadl an der Mur

Von der Pfarrkirche Metnitz gehen wir Richtung Westen zur Bundesstraße, dort am Gehsteig in gleicher Richtung weiter am Sägewerk und der Ortstafel vorbei bis wir nach ca. 30 Minuten die nach rechts abzweigende Landesstraße nach Murau erreichen. Dieser Straße folgen wir ca. 500 Meter, dann gehen wir nach rechts auf einer etwas steil ansteigenden Zufahrtsstraße vorbei an Bauernhöfen, nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir wieder die Landesstraße nach Murau. Auf dieser Straße kommen wir nach 4 km zur Landesgrenze Kärnten - Steiermark. Gleich nach der Grenz-Tafel gehen wir nach links bergauf zu einem leerstehenden Bauernhof von dem wir auf einem Waldweg den Kärntner Grenzwanderweg erreichen (200 Höhenmeter). Wir folgen nach links ansteigend 1,5 Stunden dem Grenzwanderweg zur Mürzlhütte. Ca. 250 m nach der Hütte endet der Güterweg und wir gehen in gleicher Richtung weiter auf einem schlecht erkennbaren Steig, überqueren einen Zaun und kommen wieder zu einem schönen Forstweg zur Kreuzerhütte. Kurz vor der Hütte verlassen wir den Forstweg nach links und gehen durch den Wald zur Trogscharte (Landesgrenze – Trogscharte 7 km, 2 Stunden). Wir folgen nach rechts dem Wegweiser zur



Murauerhütte. Nach ca. 1 km stehen bei einer Verzweigung in der Nähe der Troghütte (Metnitz - Verzweigung nahe Troghütte: 21 km). 2 Wege zur Auswahl (siehe Seite 2):

1. nach links Markierung Nr. 2 nach St. Lorenzen.

Wir steigen ab ins Murtal und folgen der Markierung 2 zunächst 5 km auf einem Waldweg und wandern dann die restlichen 2 km auf einem Asphaltweg nach St. Lorenzen. Bei der Bahnstation St. Lorenzen gehen nach links weiter zum Murradweg, auf dem wir bequem nach 11 km die Pfarrkirche von Stadl an der Mur erreichen.

2. nach rechts ansteigend führt die Markierung Nr 109 zur Frauenalpe (Murauer Hütte) - 4,6 km, 150 Hm, ca. 1,5 Stunden



Bei einer Übernachtung auf der Frauenalpe folgen wir am nächsten Tag wieder der Markierung 109 und kommen zur Verzweigung Troghütte zurück.

a. Wir wählen die Markierung 2 nach St. Lorenzen und gehen am Murradweg nach Stadl (siehe Punkt 1).

b. Wir wählen die nur für Extremwanderer empfohlene Kammwanderung nach Stadl an der Mur: (keine Einkehrmöglichkeit, genug zum Trinken mitnehmen!).

22 km, Gehzeit 10:00, Gesamtanstieg 1.244 Meter, Gesamtabstieg 1.915 Meter



Wir wandern ca. 1 km zurück zur Trogscharte. Ab jetzt folgen wir der Beschilderung zur Eseebeckhütte auf einer Kammwanderung von Gipfel zu Gipfel. Die Markierung 132 führt zur Turnhoferhütte, vorbei an der Ackerlhöhe zur Prankerhöhe, von hier folgen wir nach rechts der Markierung 131 zur Rosenkranzhöhe. Am Kreischberg queren wir die Liftstation nach links und wandern vorbei an der Panoramabar ca. 300m auf einem Schotterweg geradeaus weiter. Wo dieser Weg nach links abbiegt folgen wir der Markierung nach rechts auf einem Steig durch den Wald ca. 30 min bis zur Eseebeckhütte. (Alternativ – eine halbe Stunde länger, aber besser markiert: Am Kreischberg gehen von der Bergstation des Doppelschlepliftes auf der Liftrasse zu dessen Talstation, wo uns in der Nähe des Kreischbergwirtes eine Markierung zur Eseebeckhütte weist). Wir folgen weiter der Markierung 130 und erreichen nach ca. 2,5 Stunden Stadl an der Mur.

## Stadl – Tamsweg/St. Leonhard

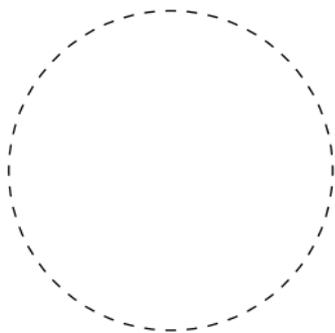
22 km, Gehzeit 8:00, Gesamtanstieg 1.123 Meter, Gesamtabstieg 966 Meter

Auf dem Radweg wandern wir vorbei am Schloss Goppelsbach, nach 3,5 km erreichen wir Einach. Bei der Ortstafel gehen wir nach rechts bis zu einer Kapelle, bei der wir den Bach überqueren. Wir folgen der Markierung Nr. 795 „Lasaberger Alpl“ zunächst 3 km auf Asphalt, dann auf einem Waldweg steil ansteigend auf das Lasaberger Alpl (ca. 4 Stunden).

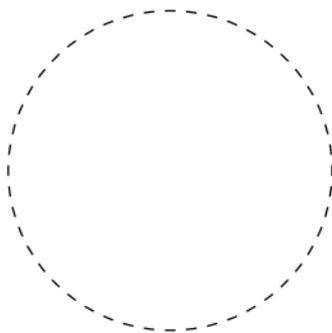


Vom Gipfelkreuz absteigend folgen wir der Markierung Nr. 795 eine Stunde auf einem Waldweg, dann weiter auf asphaltiertem Güterweg Richtung Tamsweg. Nach ca. 20 Minuten zweigt bei einem Holzkreuz nach links ein Güterweg ab.

Wir folgen der Markierung „Tamsweger Rundweg“, nach 300m wandern wir nach rechts auf einem Steig hinunter zum Murradweg. Muraufwärts dem „Tamsweger Rundweg“ folgend kommen wir zur Murbrücke (Alternativ: Von Stadl auf dem Murradweg bis zur Murbrücke in Tamsweg), 21 km, ca. 5 Stunden. Bei Schlechtwetter oder Angst vor weiteren Höhenmetern folgen wir dem Murradweg bis Tamsweg. Wir überqueren das Bahngleis, gehen nach rechts über die Brücke der Umfahrungsstraße. Wir haben die Wahl nach rechts auf der Asphaltstraße oder nach links auf dem etwas steilen alten Wallfahrerweg unser Ziel, die Wallfahrtskirche St. Leonhard zu erreichen.



**Stempelstelle:** Im Domladen  
beim Dom zu Gurk



**Stempelstelle:** Wallfahrtskirche St. Leonhard  
Eintragung in das Pilgerbuch und  
Erinnerungsgeschenk im Mesnerhaus

### **Noch etwas Wichtiges:**

- Von Juni bis September hast du in der Wallfahrtskirche St. Leonhard jeden Freitag um 10:30 Uhr die Gelegenheit, die Pilgermesse mitzufeiern.
- Bitte vergiss nicht, dich in das Pilgerbuch im Mesnerhaus einzutragen, du erhältst auch ein kleines Erinnerungsgeschenk.
- Uns ist der Kontakt mit den Pilgern wichtig. Gerne begrüßen wir Pilgergruppen bei der Ankunft in St. Leonhard. Anmeldung erbeten an erich.thell@aon.at unter Angabe der Telefonnummer einer Kontaktperson.
- Für Rückmeldungen und Hinweise zur Verbesserung der Beschilderung und Wegbeschreibung sind wir sehr dankbar (erich.thell@aon.at).
- Weitere Informationen über das Pilgern (Ausrüstung ...) findest du im Internet, z.B. auf [www.pilgern.at](http://www.pilgern.at)

Mit frohen Pilgergrüßen  
Erich Thell



## Natur pur erleben - Kultur genießen

Kommt man nach Metnitz, wird man schon von Weitem von der frühgotischen Pfarrkirche begrüßt, die dem hl. Leonhard geweiht ist. Gemeinsam mit dem Karner und der Wehrmauer bildet sie eine reizvolle Gruppe hoch über dem Talboden. Als ursprünglich zum Erzbistum Salzburg gehörig, wurde die Pfarre Metnitz bereits 1121 erstmals urkundlich erwähnt.

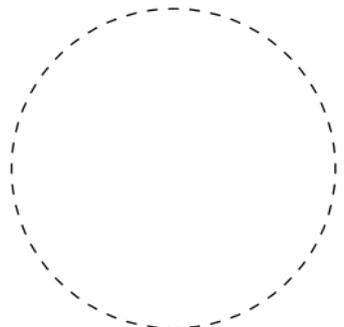
Auf einer Seehöhe von 850 m liegt die Marktgemeinde Metnitz eingebettet zwischen den Gurktaler Alpen und den Metnitzer Bergen. Das Erholungsgebiet Metnitz liegt fernab von stark frequentierten Straßen und Industriebetrieben. Auch am Hemma-Pilgerweg ist der Ort ein wichtiges Etappenziel. Metnitz erwartet seine Besucher mit einer kunst- und kulturgeschichtlichen Besonderheit: dem „Metnitzer Totentanz“, einem Fresko aus der späten Gotik um 1500. Der Tradition entsprechend wird von zahlreichen Vereinen ganzjährig das Brauchtum gepflegt.



Metnitz Pfarramt  
Marktplatz 7  
9363 Metnitz  
Tel.: +43 (0)664 87 51 797  
E-Mail: [info@totentanz.eu](mailto:info@totentanz.eu)  
[www.totentanz.eu](http://www.totentanz.eu)

Tipp: Ein Besuch des Metnitzer Totentanz- und des Brauchtummuseums wird für sie zu einem unvergesslichen Erlebnis. „Metnitzer Totentanzspiel“, Aufführungen alle 4 Jahre; Termine 29. Juli, 30. Juli, 05. August und 06. August 2022  
Reservierungen unter den oben angeführten Kontaktdaten.

**Stempelstelle:** Totentanzmuseum





Die WM Gemeinde St. Georgen ob Murau liegt auf 850m Seehöhe und ist ca. 7km von der Bezirkshauptstadt Murau entfernt.

Im Sommer bietet die Gemeinde St. Georgen eine Menge an Freizeitmöglichkeiten wie z.B. den 18-Loch Golfplatz Murau-Kreischberg, ein großes Freibad, Tennisplätze und Erlebniswege für Familien.

Für alle Wanderer steht eine Vielzahl an Wanderwegen zur Verfügung. In den Sommermonaten Juli und August hat man die Möglichkeit mit der Gondel gemütlich auf den Hausberg von St. Georgen, den Kreischberg zu fahren. Die Gemeinde St. Georgen beheimatet die größte freitragende Holzbrücke Europas. Im Winter ist der Kreischberg ein beliebtes Zentrum für Wintersportler.



Region Murau  
Lichtensteinstr. 3-5  
A-8850 Murau  
Tel.: +43 (0) 3532/2720  
E-Mail: [info@regionmurau.at](mailto:info@regionmurau.at)  
[www.regionmurau.at](http://www.regionmurau.at)

Tipp: Sehenswert ist die Cäciliakirche. In diesem gotischen Juwel findet man eine Holzdecke aus der Zeit um 1500 und Freskos an der Außenwand aus dem 15. Jhdt.

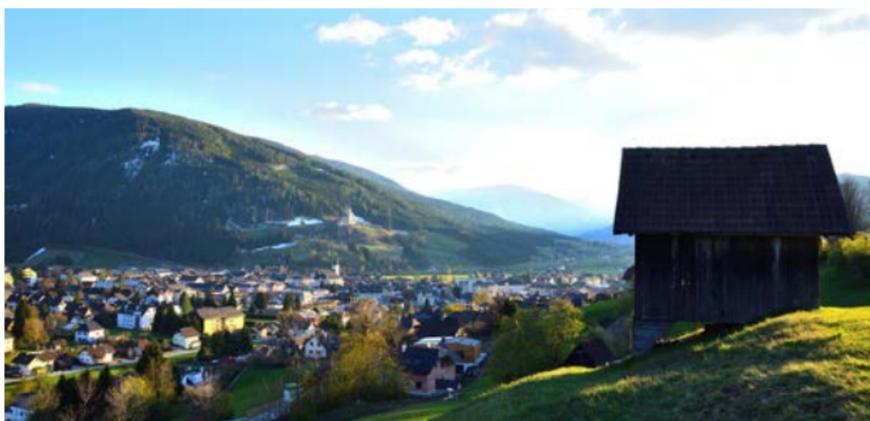
**Stempelstelle:** Informationsbüro Kreischberg (Bahnhof)



## Herzlich Willkommen im Salzburger Lungau

Ruhig und dennoch quirlig, traditionell und erfrischend lebendig – so präsentiert sich Tamsweg im Salzburger Lungau, nur gut 100 Kilometer von Salzburg entfernt - eingebettet in die sanften Hügel der Nockberge und die schroffen Gipfel der Hohen Tauern.

Der Salzburger Lungau, ist nicht nur die sonnenreichste Region Österreichs, sondern darf auch in einem Atemzug mit dem Yellowstone Park und den Galapagos Inseln genannt werden. Mit der Auszeichnung „UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau & Kärntner Nockberge“ wurde die grandiose Naturlandschaft des Salzburger Lungaus unter besonderen Schutz gestellt. Das garantiert, dass Gäste sich hier auch weiterhin über ein unvergleichliches Urlaubserlebnis freuen dürfen: In den Bergen, an traumhaft schönen Seen, mit traditionell gelebtem Brauchtum und kreativen Menschen, die ihre Wurzeln nie vergessen haben.



## Sommererlebnis – Ein volles Programm sportlicher Vielfalt

Im Sommer werden die Bergschuhe geschnürt und der Wanderrucksack gepackt, um Gipfel, Almen sowie Bergseen in der Sport- & Freizeitregion Preber, in den Niederen Tauern oder den Nockbergen zu erkunden. Pedalfreunden stehen unzählige Radstrecken zur Verfügung um die wunderbare Landschaft und Leute kennen zu lernen. Mountainbikefreaks stehen 17 ausgewählten Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade zur Verfügung. Ein besonderer Tipp ist die „Lungau EXTREM“ mit einer Streckenlänge von 158,5 km und die Summe aller Anstiege mit 6.145 Höhenmeter.

Übrigens: Der Salzburger Lungau ist die höchstgelegene E-Bike-Region Österreichs.



## Wintertraum – Echter Schnee und echte Glücksgefühle

Im Winter sinken die Temperaturen deutlich unter den Gefrierpunkt, doch umso wärmer wird es Wintersportlern ums Herz.

„Freie Fahrt“ – Pistenspaß mit nur einem Skipass und Gratis Skibus

Der SkiLungau-Skipass gewährleistet „freie Fahrt“ im ganzen Lungau, in den Skigebieten Katschberg-Aineck, Grosseck-Speiereck und Fanningberg. Erreichbar sind die Skigebiete für Skifahrer kostenlos und umweltfreundlich mit den Lungauer Skibussen. Beinahe grenzenlos Skifahren lässt es sich mit dem LUNGO-Skipass – 300 Pistenkilometer vom Katschberg über den Lungau bis nach Obertauern.

Wer sich hingegen vom Trubel der Pisten verabschieden möchte, entschwindet auf Langlaufskiern, Schneeschuhen oder Tourenskiern in die Seitentäler: Ein besonderer Tipp ist die Höhenloipe am Preber.



Tourismusverband Tourismus Lungau – Salzburger Land  
Marktplatz 4  
Tel.: +43 (0)6474 2145  
E-Mail: [info@tourismuslungau.at](mailto:info@tourismuslungau.at)  
[www.tourismuslungau.at](http://www.tourismuslungau.at)