

## Gurk – Tamsweg

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

Tag	Streckeneinteilung für 4 Tage		Länge km	Zeit hh:mm	Aufstieg m	Abstieg m
1	Gurk	Metnitz	24,5	07:30	961	767
2	Metnitz	Frauenalpe	25,9	08:30	1188	464
3 kurz	Frauenalpe	Stadl	21,8	06:45	470	1140
3 lang	Frauenalpe (Kammw.) Stadl		27,5	10:30	1250	1940
4	Stadl	Tamsweg	31,7	08:00	1773	1541

**Gurk – Metnitz:** 24,5 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 Trühdi-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 Waldweg kommen wir wieder zur asphaltierten Straße nach Grades. Nach ca. 3 km Wanderung auf dieser Straße folgen wir nach links ca. eine halbe Stunde einem Forstweg nach (Prekowa – Grades 8 km, 2 Stunden Gehzeit). Vorbei an der Kirche von Grades gehen wir nach links weiter zur Kirche St. Wolfgang und dann weiter auf einem leicht ansteigenden Waldweg in Richtung Metnitz. Nach einer halben Stunde kommen wir zu einem Gehöft und nach einer weiteren halben Stunde erreichen wir auf einem asphaltierten Weg Metnitz (1Stunde).

## Metnitz – Stadl an der Mur

**Metnitz – Frauenalpe:** 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 kommen wir zu einem Steig durch den Wald und nach weiteren 400 m wandern wir wieder auf einem 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 Murauer Hütte. Nach ca. 1 km stehen bei einer Verzweigung in der Nähe der Troghütte 2 Wege zur Auswahl:

### **Frauenalpe – Stadl an der Mur:**

1. Wir steigen ab ins Murtal und folgen der Markierung 2 zunächst 7,5 km auf einem Waldweg und wandern dann die restlichen 3 km auf einem Asphaltweg nach St. Lorenzen.  
(Metnitz – St. Lorenzen: 28,7 km 9:00 Gehzeit)  
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. Wir übernachten auf der Frauenalpe (Murauer Hütte):  
Nach rechts ansteigend führt die Markierung Nr. 109 zur Frauenalpe (Murauer Hütte) - (4,6 km, 150 Hm, ca. 1,5 Stunden),

Am nächsten Tag folgen wir der Markierung 109 und kommen wieder zu dieser Verzweigung 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 Esebeckhütte 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 talwärts zur Esebeckhütte. Wir folgen weiter der Markierung 130 und erreichen nach ca. 2 Stunden Stadl an der Mur.



**Stadl – Tamsweg/St. Leonhard**, 22 km, Gehzeit 8:00,  
Gesamtanstieg 1.163 Meter, Gesamtabstieg 963 Meter

Auf dem Radweg wandern 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 eine weitere Stunde auf asphaltiertem Güterweg nach Tamsweg. Nach ca. 20 Minuten zweigt bei einem Holzkreuz nach links ein Güterweg ab. Wir



folgen der Markierung „Tamsweger Rundweg“, nach 300 m gehen wir nach rechts auf einem Steig hinunter zum Murradweg. der „Tamsweger Rundweg“ führt uns zu unserem Ziel St. Leonhard. Für die letzten 80 Höhenmeter von der Murbrücke zu Kirche können wir nach der Straßenüberführung nach rechts die Asphaltstraße oder nach links den etwas steileren alten Wallfahrerweg wählen.

**Alternativ: Von Stadl auf dem Murradweg nach Tamsweg, 21 km, ca. 5 Stunden.**

Bei Schlechtwetter oder Angst vor weiteren Höhenmetern folgen wir dem Murradweg bis zur Murbrücke in Tamsweg. Für die letzten 80 Höhenmeter von der Murbrücke zu Kirche können wir nach der Straßenüberführung nach rechts die Asphaltstraße oder nach links auf dem etwas steilen alten Wallfahrerweg unser Ziel St. Leonhard zu erreichen.