



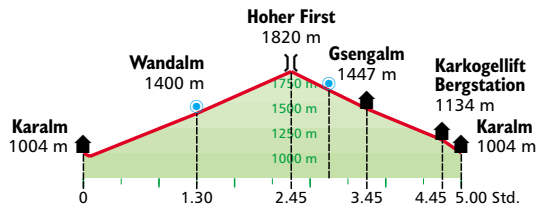
40 Hoher First, 1820 m

5.00 Std.



Alpiner Rundweg um den Großen und Kleinen Traunstein

Der gut beschilderte »First-Rundweg« ist eine bekannte Abtenauer Bergtour. Er führt in alpinem Gelände um Schallwand sowie Großen und Kleinen Traunstein herum und erreicht auf der Scharte des First den höchsten Punkt. Aus Sicherheitsgründen sollte er nur bei trockenen Verhältnissen in der beschriebenen Richtung begangen werden. In Gegenrichtung ist er bei Benützung des Karkogellifts zwar etwas kürzer, doch auch gefährlicher, da die schwierigen Passagen im Abstieg zu bewältigen sind.



Talort: Abtenau, 714 m. Bus von Golling.
Ausgangspunkt: Karalm, 1004 m. Am südöstlichen Ortsende von Abtenau rechts Richtung Abtenauer Bergbahnen, davor links auf Bergstraße zur Karalm.
Höhenunterschied: Ca. 1000 m inkl. kleiner Gegenanstiege.
Anforderungen: Gut beschilderter Steig in alpinem Gelände mit mehreren kleinen

Seilsicherungen zum First. Trittsicherheit, etwas Schwindelfreiheit, gutes Schuhwerk und Ausdauer erforderlich. Nicht bei Nässe!

Einkehr: Ghs. Karalm (fast ganzj., bew., © 06243/2985), Gsengalm (AV, bew. Mitte Juni bis Ende Sept., 30 L., © 0664/3575153), Karkogelhütte (bew. bei Liftbetrieb).

Vor der **Karalm** auf einer Forststraße rechts in eine Senke hinab (Stoibanger), dann auf einem Steig (Weg Nr. 225) zu einer Wegverzweigung hinauf (Einmündung der Route 225a von Abtenau) und über einen Hochwalddrücken auf dem »Sommerweg« zum Sockel einer Felswand. An dieser geht es rechts entlang (drei kurze Drahtseilpassagen) und ein kurzes Stück noch im Wald zur freien Hangterrasse der



Der Hohe First (Scharte) mit Tagweide (links) und Schallwand (rechts).

Wandalm hinaus. Kurz vor der kleinen Hütte trifft man auf eine Quelle und auf die Abzweigung des **Firststeigs** (Weg Nr. 228). Dieser zieht auf der linken Seite der steilen, zwischen Schallwand und Tagweide eingebetteten Grasmulde – von kurzen Drahtseilpassagen unterstützt – zur Scharte, dem **First**, hinauf. Dahinter geht es zuerst in Serpentina über einen Grashang zu einer Verzweigung hinab. Der linke, stärker ausgetretene Steig Nr. 236 führt im Wechsel von Schuttstreifen und Grashängen am Sockel der Schallwand entlang, gelangt leicht steigend über einen Rücken hinweg und steigt am Fuß des Großen Traunstein über gestufte Grashänge (Quelle) und an einem seilgesicherten Felsband hinab. An einer Grube entlang kommt man zu einem flachen Rücken (Abzweigung zum Kleinen Traunstein) und schräg links zur **Gsengalm** hinab. Weg Nr. 227 quert mit kleinem Gegenanstieg westwärts durch zwei Karmulden unter dem Kleinen Traunstein, ehe das Gelände über den bewaldeten **Karriedel** immer steiler zum **Karkogellift** abfällt. Zwischen den beiden Gebäuden führt ein breiter Wanderweg links zu einem Gatter und dahinter am Waldrand zur **Karalm** hinab.

