

Das *Sengsengebirge* ist der imposanteste Höhenzug in der Nähe von Molln; die Molln zugekehrte Nordseite weist fast durchwegs kahle Felswände und schroffe Abstürze, die Erreichung der einzelnen Gipfel — mit Ausnahme der höchsten Erhebung des *Hohen Nock* — ist daher von dieser Seite verhältnismässig schwieriger, als von der Windischgarsten zugekehrten Südseite. Das Sengsengebirge hat einen bedeutenden Wildreichthum; es empfiehlt sich auch im eigenen Interesse des Touristen, unnöthigen Lärm zu vermeiden und sich einer ruhigen Gangart zu befleissen, er wird hiedurch in die Lage kommen, sich an dem Anblicke zahlreicher Gemsen zu erfreuen. Die bedeutendsten Erhebungen der Kette, von Westen nach Osten folgend, sind: *Sperring*, 1602 m., *Kasberg* (Schillereck), 1743 m., *Hochsenssen*, 1836 m., *Gamskogel*, 1710 m., *Gröstenberg*, 1809 m., *Hoher Nock*, 1961 m., *Gamsplan* (Merkenstein), 1961 m. (jedenfalls zu hoch gegriffen), *Brendleck* 1724 m.; die Ersteigung des *Hohen Nock* wird entweder von der *Hopfung* oder vom *Bodinggraben* aus unternommen.

1. *Von Molln in die Hopfung* 3, auf den *Hohen Nock* 7 Stunden. Bis in die Hopfung fahrbare Strasse. Vom hintersten Thalschlusse „Mistleben“ steigt der Pfad mitunter etwas steil durch einen herrlichen Buchen- und Fichtenwald, einem wasserreichen, Cascaden und Fälle bildenden Bache entlang an grotesken Felsbildungen vorüber, in 2 Stunden zur *Feichtau*, einer begrasten Hochebene mit einer Anzahl nahe beieinander liegender Almhütten, in welchen man auch Nachtlager findet. In geringer Entfernung etwas tiefer im Walde versteckt liegen die beiden