

	Alm	Höhe	Start MTB	MTB km	MTB Hm	Gipfel	BW Hm	Bemerkungen
1	Mooslehnalm	1449	Parkplatz Himmelsknoten	1,0	119	Höllwand, 2287 m	822	Über Schied-Hochalm Rundtour, die Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erfordert: von der Alm – Igltalalm – Heukareck – Höllwand – Schied-Hochalm – Mooslehenalm, gesamt 1000 Hm
2	Viehhausalm	1640	Wie 1	3,1	307	Wetterkreuz, 1842 m	205	
3	Niggeltalalm Igltalalm	1507	Wie 1	2,3	193	Heukareck, 2100 m Höllwand, 2287 m	642 920	Fantastische Sicht ins Salzachtal (Pongau), Trittsicherheit und Schwindelfreiheit!
4	Aualm	1795	Unterberg (Alm auch mit Auto erreichbar)	8,4	928	Schuhflicker, 2214 m	409	Der Weg 34B bietet vom Liechtensteinkopf eine wunderschöne Sicht auf Großarl
5	Aigenalmen Mandlhütte	1342	Obergstatt	4,5	445	Tennkogel, 2333 m	989	
6	Bachalm	1535	Haslerhof/Oberbichl	6,5	644	Frauenkogel, 2424 m	885	Übergang entlang des Grates zum Gamskarkogel, 2467 m, ab Frauenkogel einfacher Weg 135 Hm Abstieg, 170 Hm Aufstieg
7	Harbachalm	1612	Hüttschlag, Vorderschappachhof	7,2	660	Gamskarkogel, 2467 m	835	Herrlicher Gipfel mit Gamskarkogelhütte des ÖAV-Badgastein auf dem höchsten Punkt.
8	Reitalm	1600	Wie 7	6,1	628	Roßkarkogel, 2208 m	573	Nur bis Roßkarscharte markiert. Laut OpenStreetMap wäre eine Kammüberschreitung zum Heidentempel, 2314 m, denkbar.
9	Hubalm	1311	Oberhalb Löwernergeralm, 1200 m	4,5	212	Spielkogel, 2144	740	Zwischenabfahrt von ca. 100 Hm. Bis zur Scharte südlich des Gipfels markiert, dann zunächst deutliche Pfadspuren, die immer schwächer werden, je steiler sich der Granshang aufbäumt, und schließlich ganz verschwinden. Sehr steiles Grasgelände.
10	Kreealmen Bichlhütte	1570	Parkplatz im Talschluss	3,9	490	Murtörl – Nebelkaregg, 2535 m	1000	Von der Nebelkarscharte ohne Markierung über den NO-Rücken zum Gipfel.
11	Glettnalm	1760	Parkplatz Hallmoosalm	6,4	589	Kreuzeck, 2204 m Hierzeck, 2069 m Kitzeck, 2151 m Glingspitze, 2433 m	441 306	Herrlicher Aussichtspunkt Zusätzlich 91 Hm, unmarkierter Pfad direkt über den Grat Weitere zusätzliche 294 Hm über den Grat Rundtour von der Glingspitz weiter zum Kreuzeck erscheint laut OpenStreetMap möglich. Wegen des langen Anmarsches sehr einsames Gebiet!
12	Bichlalm	1731	Parkplatz oberhalb Jaitlehen im Ellmautal	5,1	453	Remsteinkopf, 1945 m	208	
13	Filzmoosalm	1710	Parkplatz im Talschluss des Ellmautals	3,6	379	Filzmooshörndl, 2189 m Draugstein, 2359 m	468 641	Gipfelanstieg teilweise mit Drahtseil gesichert und etwas ausgesetzt.
14	Gerstreitalm	1575	Parkplatz oberhalb Scheiblbrand	5,2	502	Saukarkopf, 2048 m	473	Direkter als von der Alm ist der Anstieg über den Weg Nr. 65, der ca. 600 m vor der Alm links abbiegt
15	Saukaralm	1850	Bei Vord. Hölling bei Auschule	5,5	692	Saukarkopf, 2048 m	209	Es gibt auch einen Klettersteig zum Gipfel, Schwierigkeit D/E
16	Großwildalm	1778	Wie 15	7,5	670	Penkkopf, 2011 m	227	Weiterweg über den Kamm zum Gründegg, 2168 m, möglich, zusätzlich 181 Hm. Möglichkeit einer Rad-Rundtour über Karseggalm – Unterwandalm, gesamt 18,2 km, 713 Hm
17	Maurachalm	1620	Parkplatz bei Sonneggbrücke	5,7	476	Gabel, 2038 m	415	