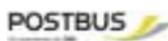


Alpintourismus und sanfte Mobilität

Ausgabe Sommer 2016

Wandern und Bergsteigen mit
öffentlichen Verkehrsmitteln
Großraum Innsbruck,
Tiroler Oberland und Tiroler Unterland

mit freundlicher Unterstützung von



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|---------|
| Einleitung | 4 |
| Tipps für Ihre Sicherheit | 6 |
| Wandertipp für 1 Tag | |
| Tour 1 Das Rotspitzl im Schatten des Habicht | 10 |
| Tour 2 Am Wipptaler Wanderweg | 12 |
| Tour 3 Durch's östliche Mittelgebirge von Aldrans nach Hall i. Tirol | 14 |
| Tour 4 Über die sanften Bergkuppen der Brennerberge | 16 |
| Tour 5 Die einsame Seite des Rofans – unter den Wänden des Klobenjochs | 18 |
| Tour 6 Unnutz-Überschreitung hoch über Achenkirch | 20 |
| Tour 7 Von Kundl über das Kragenjoch in die Wildschönau | 22 |
| Tour 8 Einsamer Anstieg auf den Padauner Kogel | 24 |
| Tour 9 Der Peter-Anich-Weg | 26 |
| Tour 10 Auf der Sonnenseite des Sellraintales | 28 |
| Tour 11 Vom stillen Kluppental nach Navis | 30 |
| Tour 12 Vom Gschnitztal über's Muttenjoch nach Obernberg | 32 |
| Tour 13 2.400 m über Innsbruck | 34 |
| Tour 14 Der Freihut – imposantes Gipfelplateau in den Sellrainer Bergen | 36 |
| Tour 15 Vom Silleskogel zur Vennspitze auf einsamen Steigen | 38 |
| Tour 16 Über's Wallfahrtsjöchl vom Pitztal ins Kaunertal | 40 |
| Wandertipp für 1–2 Tage | |
| Tour 17 Über die Handschuhspitzen zum Hochwannig | 42 |
| Tour 18 Über die Grünsteinscharte durch das wilde Mieminger Gebirge | 44 |
| Tour 19 Im Antlitz der mächtigen Tribulaune | 48 |
| Tour 20 Am Serleskamm | 50 |
| Tour 21 Hoch über dem Oberinntal | 52 |
| Wandertipp für 2 Tage | |
| Tour 22 Vom Pitztal über Wurmtaler Kogel und Ölgrubenjoch ins Kaunertal | 54 |
| Tour 23 Im Banne der roten Felsen und weißen Gletscherfirne | 58 |
| Tour 24 Kalkkögel – durch die Dolomiten Nordtirols | 62 |
| Tour 25 Im Antlitz des Habicht | 66 |
| Tour 26 Wildgrat – Durchquerung des nördlichen Geigenkamms | 70 |
| Tour 27 Über Grate und Kämme in den Tuxer Alpen | 74 |
| Wandertipp für 3 Tage | |
| Tour 28 Bergerlebnis im Antlitz von Olperer, Schrammacher & Kraxentrager | 78 |
| Tour 29 Der stille Zwieselbacher Roßkogel im Sommer | 82 |
| Wandertipp für 5–6 Tage | |
| Tour 30 Hoch über dem Inntal vom Patscherkofel zum Kellerjoch | 86 |
| Adressen, Telefonnummern, Hinweise und Abkürzungen | 92 |
| Tirols Wanderberge laden ein – Angebote der ÖBB | 94 |
| Wichtige Bahnverbindungen nach Innsbruck | 95 |
| Literaturhinweise | 96 |
| verMIST – Müll in den Bergen | 98 |
| Mitglied werden beim Alpenverein Innsbruck (allg. Infos) | 101 |
| Rückfahrt-Gutscheine Postbus GmbH | 105–107 |
| Rückfahrt-Gutscheine IVB/590 | 109 |
| Mitglied werden beim Alpenverein Innsbruck (Formular) | 111 |
| Touren-Übersicht | 112 |
| Kartenübersicht | 114 |
| Impressum | 115 |

Vorwort



Liebe Natur- und Bergbegeisterte!

Der gesellschaftliche Wandel, die Zunahme an Freizeit, die Verkürzung der Tages- und Wochenarbeitszeit und der demographische Wandel mit mehr älteren Menschen, hat in den letzten Jahrzehnten zu einer großen Steigerung des Freizeitverkehrs geführt. Dieses Bild hat sich trotz großer Investitionen in den Ausbau des Bahn- und Busnetzes nicht geändert, denn insbesondere an den Wochenenden greifen in Österreich weit über 70 % der Menschen auf das Auto für Freizeitaktivitäten zurück. Eine aktuelle VCÖ-Studie kommt zum Ergebnis, dass für Freizeitaktivitäten ein verstärkter Trend zum Auto besteht und Bahn und Bus vor allem im beruflichen Alltag genutzt wird. Als Hauptgründe für die PKW-Nutzung werden Flexibilität und Unabhängigkeit angeführt. Diese Entwicklung stimmt doch etwas nachdenklich, zumal die Klimakonferenz in Paris 2015 die Dramatik des Klimawandels aufgezeigt hat. Um zumindest die angestrebten Klimaziele zu erreichen, benötigt es von uns allen spürbare Änderungen in unserem (Freizeit)Verhalten. Am Beispiel Tirol verpufft aber jede noch so ambitionierte Initiative, wenn die Politik nicht die entsprechenden Maßnahmen ergreift und entsprechende Umsetzungsschritte einleitet, denn seit 5.000 Tagen ist das Tiroler Inntal aufgrund ständiger Grenzwertüberschreitungen – vor allem durch den Verkehr – als Luftsanierungsgebiet ausgewiesen (siehe Infos unter www.transitforum.at). Der Alpenverein Innsbruck versucht zumindest in seinem Wirkungsbereich mit positiven Beispiel voranzugehen und bietet in enger Zusammenarbeit mit den Verkehrsunternehmen von Postbus, ÖBB und IVB sowie dem Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft auch 2016 mit dieser Broschüre wieder 30 interessante Berg- und Wanderziele im Großraum Innsbruck an, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln bequem und einfach erreichbar sind. Der Alpenverein Innsbruck möchte damit das Wandern und Bergsteigen mit dem ökologischen Bewusstsein verbinden und Ihnen zeigen, wie angenehm und entspannt die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel im Freizeitbereich ist und ein Gegenpol zum stressgeplagten Alltag darstellt. Wanderungen mit Bahn und Bus erfordern zwar etwas mehr an Flexibilität, dafür sind sie beschaulicher, klimaschonend und umweltfreundlich und sie erweitern den Horizont mit grandiosen Gebirgsüberquerungen und -durchschreitungen. Wollen wir unserer Erde ein Chance geben, wird wohl jede(r) von uns einen Beitrag für ein besseres Klima leisten müssen. Gerade im Großraum Innsbruck besteht hierzu die Möglichkeit auf ein gutes öffentliches Verkehrsnetz zurückzugreifen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele schöne Natur- und Bergerlebnisse.

Birgitta Schauer

Naturschutzreferentin
Alpenverein Innsbruck

Einleitung



Das Wandern und Bergsteigen hat in den letzten Jahren eine wahre Renaissance erlebt. Die Gründe dafür mögen vielfältig sein. Vor allem ist es wohl in der heutigen stressgeplagten Zeit die Sehnsucht nach Ruhe und Erholung in einer intakten und unverfälschten Landschaft. Einzigartige Aus- und Fernblicke aus der Vogelperspektive, Authentizität auf den Schutzhütten und Almen und eine genussreiche Kulinarik sind dazu die besten Zutaten. Hinzugekommen ist mit Sicherheit in den letzten Jahren auch das angenehme Klima in den Bergregionen, ein Faktor der sich mit der Klimaerwärmung und den damit immer öfter auftretenden „tropischen“ Temperaturen in den Tallagen in den kommenden Jahren noch verstärken wird. Ein Umdenken ist ein Gebot der Stunde und hierfür benötigt es in unserer Gesellschaft eine verstärkte Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung. Erwiesenermaßen ist gerade Tirol mit seinen tiefeingeschnittenen Tälern besonders stark von Schadstoff- und Lärmbelastungen betroffen. Dramatisch ist dabei die Tatsache, dass das Tiroler Inntal mittlerweile seit dem Jahre 2002 bestehendes Luftsanierungsgebiet ist. Mit dieser Broschüre und den zahlreichen Wander- und Bergtourenangeboten appelliert der Alpenverein Innsbruck an die bergbegeisterten Menschen auch einen kleinen Teil zur Schadstoffreduzierung beizutragen und die umweltfreundliche Anreise in die Berge in Anspruch zu nehmen. Jede(r) von uns kann hier einen kleinen Teil dazu beitragen und dazu bedarf es nur ein wenig mehr an Flexibilität, ein entsprechendes Zeitmanagement und vor allem die positive Einstellung. Viele Teile Tirols verfügen mittlerweile über ein sehr gut ausgebautes öffentliches Verkehrsnetz. Doch leider gibt es aber nach wie vor einige Täler und Regionen, die vor allem an den Wochenenden schlecht erreichbar sind. Es bleibt zu hoffen, dass bei den Gemeindeverantwortlichen endlich ein Umdenken einsetzt, denn ein gutes öffentliches Verkehrsnetz bedeutet auch, dass Täler und Regionen für die dort lebende Bevölkerung als auch für die Gäste attraktiv bleibt.

30 Wanderungen und Bergtouren, 10 Touren mit QR-Code

Aus einem überaus reichverzweigten Netz an Wanderwegen und Steigen, wurden für diese Broschüre 30 attraktive Wanderungen, Rundtouren und Überschreitungen ausgearbeitet, die sich über den Großraum Innsbruck sowie ins Tiroler Ober- und Unterland ausdehnen. Damit sind 4 neue Touren dazugekommen. 10 Wanderungen und Bergtouren sind auch mit einem QR-Code versehen. Damit besteht die Möglichkeit, weitere Informationen über www.alpenvereinaktiv.com einzuholen.

Reichhaltiges Tourenangebot

Für alle beschriebenen Bergtouren und Wanderungen können Sie Ihr Auto zu Hause stehen lassen und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Ausgangspunkt anreisen, um am Ende jeder Tour gemütlich die Heimreise mit Bus und/oder Bahn anzutreten. Um die Attraktivität der Bahn- und/oder Busanreise zu den Bergwanderzielen zu erhöhen bzw. die Rückfahrt flexibel gestalten zu können, wurde für beinahe alle Tourenvorschläge ein unterschiedlicher Ausgangs- und Endpunkt gewählt.

Rückfahrt-Gutscheine von Postbus und IVB

Gerade im Freizeitbereich fehlt oft der Wille für die Nutzung öffentlicher Verkehrsmitteln und dabei wird gerne das Argument der teuren Fahrkarten angeführt. Mit den insgesamt 9 kostenlosen Rückfahrt-Gutscheinen von Postbus (S. 105 und S. 107) und IVB (S. 109) möchten wir Ihnen den Umstieg erleichtern und Ihnen auch Kosten sparen helfen. Ab 2 Personen bieten auch die ÖBB mit dem „Einfach-Raus-Ticket“ ein vergünstigtes Ticket an (S. 94).

Fahrpläne zu jeder Wanderung und Bergtour

Auch für diesen Sommer wurden die Fahrpläne wieder aktualisiert und werden immer am Ende der beschriebenen Bergwanderungen oder Bergtouren dargestellt. Damit entfallen telefonische Auskünfte oder die Suche im Internet. Dennoch können im Sommer aufgrund von Baustellen Änderungen bzw. Einschränkungen auftreten. Bei den Bahn- und Bushaltestellen gilt es dies laufend zu beachten.

Neue Broschüren aus den Tiroler Naturparken

Die Initiative des Alpenverein Innsbruck Wanderungen und Bergtouren mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzubieten hat in den letzten Jahren Früchte getragen. Der Naturpark Karwendel hat diese Initiative 2015 mit einer eigenen umfangreichen Broschüre erstmals unterstützt und 2016 bereits eine neue Ausgabe aufgelegt. Ihm folgen nun ab diesem Sommer alle Naturparke in Tirol nach. Besonders hervorgehoben soll insbesondere auch die Broschüre für den Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen werden, die zu seinem 25-jährigen Bestehen veröffentlicht wird. Alle Broschüren sind u.a. beim Alpenverein Innsbruck, bei der IVB (Info-Center), den ÖBB oder den Tourismusverbänden kostenlos erhältlich.



Sicherheit am Berg

Damit eine erste Planung für eine Wanderung oder Bergtour erfolgen kann, werden Charakter, Gehzeit, Höhendifferenz, Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit, Kartengrundlagen, usw. angeführt. Bei der Ausarbeitung der Wander- bzw. Bergtourenvorschläge wurde darauf geachtet, eine Mischung zwischen leichten, mittelschweren und durchaus anspruchsvollen Zielen zu finden. Beinahe alle Wanderungen und Bergtouren bieten Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten auf Schutzhütten oder (Berg-)Gasthöfen, wodurch die Gehzeiten und die einzelnen Etappen individuell gestaltet werden können. Zudem besteht bei einigen Ein- und Mehrtagestouren die Möglichkeit, die Touren frühzeitig zu beenden und ins Tal abzusteigen. Sollten entlang einzelner Routen interessante Gipfelziele für eine Besteigung einladen, werden diese zusätzlich angeführt. Mit der Tour 22 wird auch eine hochalpine Route mit einer einfachen Gletscherquerung beschrieben. Alpiner Wetterdienst, Notruf, Alpine Auskunft, Telefonnummern, Mitglied werden beim Alpenverein Innsbruck, nationale und internationale Bahnverbindungen nach Innsbruck, usw. runden das Informationsangebot ab. Die vorliegende Broschüre bietet eine erste Übersicht über die jeweilige Wanderung bzw. Bergtour, darf aber nicht als Alpinführer verstanden werden.

Gast in den Bergen

Als Wanderer und Bergsteiger sind wir Gast in den Bergen und sollten uns deshalb mit Rücksicht und Verantwortung der Natur nähern. Informationen über das „Richtige Verhalten im Gebirge“ (S. 6) sowie über die Problematik der Müllverrottung im Gebirge (S. 98) sollen zu einer Sensibilisierung beitragen.

Josef Essl

Tipps für Ihre Sicherheit

Charakter der Tour

Die Beurteilung einer Wanderung/Bergtour hängt von verschiedenen Faktoren ab: Steilheit des Geländes, Zustand des Weges, Länge der Etappen, Wetterbedingungen und körperliche Konstitution (Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, usw.). Die in dieser Broschüre beschriebenen Tourenvorschläge werden in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt: • **leicht** / •• **mittel** / ••• **schwer**

Aufstiegszeit

Die Angaben der Gehzeiten (ohne Pausen) gelten für normale Bedingungen. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Richtzeiten, können aber je nach Kondition, alpiner Erfahrung, Schneesverhältnissen, Wetterbedingungen, usw. über- oder unterschritten werden.

Planung

Neben dem Kartenstudium, sollte noch zusätzlich eine ausgewählte Fach- und Führerliteratur herangezogen werden.

- Ende Juni – Mitte Juli: Die hohen Übergänge und Nordhänge sind oft noch schneebedeckt und erfordern besondere Vorsicht.
- Mitte Juli – Mitte August: Die höheren Übergänge werden schneefrei. Die Monate Juli und August bedeuten aber auch eine hohe Gewitterneigung. Die Wetterentwicklung sollte in diesen Monaten besonders beachtet werden. Diese Zeit ist auch die „Hochsaison“ der Bergsteiger und Bergwanderer. Eine Reservierung sollte auf den Schutzhütten dann unbedingt vorgenommen werden.
- Mitte August – Mitte September: Die Gewittersituation beginnt sich zu entspannen. Auch auf den Schutzhütten und Bergen wird es zunehmend ruhiger. Achten muss man bereits im September auf Schnee, denn Kaltfrontdurchzüge können die Berge durchaus in eine Winterlandschaft verwandeln und dabei Bergwege unkenntlich und gefährlich machen.

Ausrüstung

Für Wanderungen/Bergtouren über mehrere Tage gilt es sich gut auszurüsten, jedoch sollte man keinesfalls zu viel in den Rucksack packen. Eine folgende Ausrüstungs-Checkliste soll die Planung erleichtern:

- Kleidung: Berg- bzw. Tourenhose, Pulli (Fleece), Jacke (wind- und wasserdicht, atmungsaktiv), Mütze, Handschuhe, 2 Paar Socken, Funktionswäsche, Wechselwäsche
- Bergschuhe: knöchelhoch, Einsatzbereich C
- Sonnenschutz: Brille, Creme, Lippenchutz, Sonnenkappe
- Rucksack: 30 – 40 Liter, Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack, Taschenlampe, Trinkflasche, kleiner Jausenbehälter

- Sonstiges: Snowline-Spikes (für Querungen von Altschneefeldern), Tourenstöcke, Freizeithose, Hausschuhe, Waschzeug, Handtuch (im Kleinstformat), Hüttenschlafsack, Mobiltelefon, Kamera, Karten, Ausweis, Mitgliedskarte (ÖAV/DAV/Naturfreunde/ÖTK), Taschengeld und E-Card.

Alle Infos zum Notruf

Gerät man in eine alpine Notsituation, hat man mehrere Möglichkeiten Hilfe zu holen. Einerseits bieten alpine Schutzhütten nicht nur Unterkunftsmöglichkeiten, sondern sind auch zugleich alpine Meldestellen bei Unfällen und Notfällen.

- EURO-Notruf: 112
- Österreich: 140 (Rotes Kreuz 144)

Richtiges Verhalten im Gebirge

Während wir die Bergwelt und die Natur um uns genießen, sollten wir einige Regeln zu unserem Schutz und zum Schutz der Natur beachten.

- Beachten Sie die Wettervorhersage.
- Richtige Ausrüstung für Bergwanderung (siehe Ausrüstungsliste).
- Mitnahme von genügend Verpflegung (vor allem Flüssigkeit).
- Planung entsprechend der körperlichen Leistungsfähigkeit.
- Halten Sie sich an die Markierungen und bleiben Sie am Weg. Abschneider zerstören die Pflanzendecke und fördern die Erosion.
- Rasten Sie nie an steinschlaggefährdeten Stellen (z.B. Rinnen).
- Treten Sie keine Steine los.
- Suchen Sie bei Gewittern nicht unter einzeln stehenden Felsen oder Bäumen Schutz.
- Machen Sie keinen unnötigen Lärm. Tiere können verschreckt und andere Wanderer gestört werden.
- Werfen Sie keinen Abfall (auch nicht Papiertaschentücher, Obstschalen, usw.) oder brennende Zündhölzer und Zigarettensammel weg und machen Sie kein Feuer.
- Pflücken und beschädigen Sie keine Pflanzen.

Das Wetter im Gebirge

Bei Schönwetter zeigt sich das Gebirge durchaus friedvoll und genussreich. Hingegen bei Wetterstürzen mit Nebel, Gewitter, Regen, Hagel oder sogar Schnee, die im Hochgebirge oft sehr schnell hereinbrechen können, wird die zuvor noch vertraute Landschaft nicht mehr wiederzuerkennen sein und ganz plötzlich lauern überall nicht zu unterschätzende Gefahren. Gerade Blitz und Donner fallen im Gebirge ziemlich heftig aus. Insbesondere der Aufenthalt auf Gipfeln, Graten, Kuppen oder im Bereich von Kletterstellen (Seilsicherungen, Bohrhaken, usw.) ist lebensgefährlich und sollte tunlichst gemieden oder so schnell wie möglich verlassen werden. Auch in den Sommermonaten können Kälte-

Tipps für Ihre Sicherheit

einbrüche zu heftigen Schneefällen führen, wodurch vertraute Wege, Steige und Markierungen plötzlich verschwinden. Aus diesem Grund ist gerade im Hochgebirge das Wetter ständig zu beobachten und bei herannahenden Schlechtwetterfronten ist es ratsam, lieber einen Tag länger auf der Schutzhütte auszuharren, als überhastet ins Tal abzusteigen oder gar die Tour fortzusetzen.

Gefährliche Altschneefelder – Sicher mit Spikes*

Der Frühsommer ist mit seinen sattgrünen und blumenreichen Bergwiesen die schönste Wanderzeit. Doch zu dieser Zeit lauern vor allem in den steilen Gräben und Rinnen immer noch zahlreiche Schneefelder, die insbesondere in den Morgenstunden pickelhart sein können. Um sich vor Abstürzen zu schützen, wird die Mitnahme von Snowline Spikes (www.kochalpin.at) empfohlen. Sie sind äußerst leicht, werden in wenigen Sekunden über die Wander- und Bergschuhe gezogen und verfügen über ein sehr kleines Packmaß.

Sonneneinstrahlung

Keinesfalls unterschätzen darf man im Hochgebirge die starke Sonneneinstrahlung. Sonnenbrille, Kopfschutz und eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor bieten den besten Schutz.

Hunde als Wanderbegleiter

Für Hunde gibt es nichts Schöneres, als bei einer Wanderung/Bergtour dabei zu sein. Hier gilt es bereits im Vorfeld Informationen über die Wanderung/Bergtour einzuholen, ob die Tour für Hunde geeignet ist (z.B. Kletterstellen, Eisenleitern, usw.). Nicht alle Wirtsleute auf den Schutzhütten sind über die Anwesenheit von Hunden erfreut. Schon aus Rücksichtnahme gegenüber anderen Hüttengästen sollte deshalb im Vorfeld auf der Schutzhütte telefonisch abgeklärt werden, ob die Mitnahme eines Hundes möglich ist.

*Snowline Spikes

passen auf jeden Wander- und Bergschuh, sind mühelos in wenigen Sekunden anzuziehen, ein absolutes Leichtgewicht und bieten beim Queren von pickelharten Altschneefeldern sicheren Halt.

Material: Kettenglieder, Frontbügel und 11 Spitzen (1 cm Länge) aus gehärtetem Edelstahl. Elastomer dehnbar bis ca. -60°C. Vier Größen von S – XL, Gewicht von 270 g bis 410 g.

Erhältlich beim Alpenverein Innsbruck und in jedem guten Sport- und Schuhfachhandel

weitere Infos: www.kochalpin.at



ivb.at 



ZIMMERMAN POPP

Der neue IVB-Scout.

Jetzt in den Stores.



**INNS'
BRUCK**

Entgeltliche Einschaltung

Das Rotspitzl im Schatten des Habicht

Einsame Bergtour im Stubaital

Gasteig (1.126 m) – Mischbachalm (1.848 m) – Mischbachgrube – Schar-
te des Rotspitzl (2.345 m) – Obere Wandalm (1.899 m) – Bacherwand-
alm (1.620 m) – Falbeson (1.220 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|---------------------------|------------------|
| •• | 5 – 5½ h | 2.345 m, Sattel Rotspitzl | ↗ 1.340 ↘ 1.330 |

Charakter der Tour

Wunderschöne und einsame Bergtour im Antlitz des mächtigen Habicht. Mit der Mischbachalm und der Bacherwandalm bestehen zwei Einkehrmöglichkeiten entlang der Route. Alpin technisch weist die Tour keine Schwierigkeiten auf. Eine entsprechende Kondition ist aber Voraussetzung.

Besonderheit

LSG „Serles-Habicht-Zuckerhüt“, Gr. 180 km², Schutzgebiet seit 1984

Einkehrmöglichkeiten

Mischbachalm (1.848 m), Privat, Tel. +43 5226 28 83, geöffnet nur in den Sommermonaten

Bacherwandalm (1.620 m), Privat, Tel. +43 676 68 54 837, geöffnet von Mai bis Mitte Oktober

Karte

AV-Karte Stubaier Alpen-Hochstubaier 31/1, 1:25.000

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000

Routenverlauf

Der Anstieg von Gasteig zur Mischbachalm führt über einen schönen und in angenehmer Steilheit angelegten Steig. Der Weiterweg zur Rotspitzlscharte (das Rotspitzl selbst wird nicht bestiegen) führt von der Mischbachalm (1.848 m) zuerst in die Innere Mischbachgrube und dreht dann beim Punkt 2.140 m



Auf dem Weg zur Mischbachalm, die nur
mehr wenige Minuten entfernt liegt.

(Wegschild) nach Südwesten. Nach einigen Kehren befindet sich in einem verblockten Gelände der Sattel mit dem Gipfelkreuz am Beginn des Glücksgrates. Der Abstieg führt anfangs etwas steiler über alpine Rasen durch das „Äußere Gruebl“ bis zu einer Geländekante. Anschließend tritt man in den noch lückigen Zirbenwald ein, erreicht die Obere Wandalm und nach weiteren 280 Höhenmetern die Bacherwandalm (1.620 m), wo wir uns nochmals stärken können. Der Abstieg ins Tal führt uns nicht nach Falbeson (schlechter Wegzustand), sondern über den schönen Steig durch den „Köllenwald“ in leichtem Auf und Ab bis zur „Rotgisse“, dem tiefen Bacheinschnitt, führt. Kurz auf der Forststraße, kann diese in weiterer Folge über einen Steig abgekürzt werden. Zuletzt führt uns der Abstieg durch den „Rauhangerwald“ bis zur Forststraße (Klausäuele), wo wir nach gut 1 Kilometer und ca. 25 Minuten Gehzeit den Ortsteil Volderau erreichen.



Hinfahrt (IVB/590)

Innsbruck Hbf. – Fulpmes – Neustift i. Stubaital – Neu-Gasteig

| | | | | | | | | |
|---------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig A) | ab | 06:15 ² | 06:45 ¹ | 07:15 ¹ | 07:35 ¹ | 08:05 ¹ | 08:35 ¹ | 09:05 ¹ |
| Fulpmes/Ortsmitte | | 06:45 | 07:15 | 07:45 | 08:11 | 08:41 | 09:11 | 09:41 |
| Neustift i. St./Ortsmitte | | 06:56 | 07:25 | 07:56 | 08:26 | 08:56 | 09:26 | 09:56 |
| Neu-Gasteig | | 07:06 | 07:35 | 08:10 | 08:39 | 09:09 | 09:39 | 10:09 |

Rückfahrt (IVB/590)

Volderau – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | | | |
|----------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Volderau | ab | 13:16 ¹ | 13:46 ¹ | 14:16 ¹ | 14:46 ¹ | 15:16 ¹ | 15:46 ¹ | 16:16 ¹ |
| Innsbruck Hbf. | | 14:21 | 14:51 | 15:21 | 15:51 | 16:21 | 16:51 | 17:21 ▶ |

| | | | | |
|----------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Volderau | ab | 16:46 ¹ | 17:16 ¹ | 17:46 ¹ |
| Innsbruck Hbf. | | 17:51 | 18:21 | 18:51 |

Rückfahrt kostenlos!

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Fr, wenn Werktag

Am Wipptaler Wanderweg

Von Mühlthal nach Matrei am Brenner auf den „Spuren der Römer“

Mühlthal/Ellbögen (1.039 m) – Oberellbögen/ehem. Gh Zirbenhof (1.313 m) – Oberpfons (1.200 m) – Panorama-Sonnenweg – Pfons (1.043 m) – Schöfens (1.061 m) – Matrei a. Br. (990 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|---------|------------------------|------------------|
| • | 3 – 4 h | ca. 1.200 m, Oberpfons | ↗ 350 ↘ 400 |

Charakter der Tour

Sicherlich sind die Allermeisten von Ihnen schon oft mit dem Auto, dem Bus oder mit dem Rad über die Römerstraße von Innsbruck nach Matrei am Brenner gefahren. Dass sich oberhalb dieser Straßentrasse auf den westseitigen Sonnenhängen auch ein Wanderweg befindet (der sich sogar bis zum Brenner fortsetzen ließe), ist wahrscheinlich Wenigen bekannt. Gerade im Frühjahr, wenn auf den Bergen noch Schnee liegt, kann das ein netter Beginn in die Wandersaison sein, mit teils völlig neuartigen Blickwinkeln auf das Wipptal und die umgebende Bergwelt. Bis in den Spätherbst hinein ist diese Wanderung jedenfalls gut möglich.

Besonderheit

Forststraßen, Hofzufahrten, asphaltierte Gemeindewege und Verbindungssteige werden zu einem Wanderweg kombiniert. Ehemals durch nette Holzschilder markiert, braucht man jetzt etwas Pfadfindergeist.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Diverse Gasthöfe in Matrei am Brenner

Karten

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000,
AV-Karte Tuxer Alpen 33, 1:50.000

Routenverlauf

Von der Haltestelle in Mühlthal folgt man ca. 100 Meter der Landesstraße und zweigt dann links aufwärts (Hinweisschilder) nach Oberellbögen ab. Am ehemaligen Gh. Zirbenhof vorbei, geht es bis zum Haus Nr. 71 weiter. Gleich danach biegt man rechts ab (große Jakobswegtafel) und wandert an einer kleinen Hauskapelle vorbei über einen Wiesenweg hinunter zu ein paar Häusern und weiter bis zum Bacheinschnitt des Arztales.



Talauswärts folgt man ca. 200 Meter nach dem Haus Nr. 35 links einem unmarkierten Traktorweg in den Wald hinauf. Durch den Wald hindurch, trifft man schon bald wieder auf eine Gemeindestraße. Ab dort wandert man nahezu eben bis zu den Höfen von Oberpfons, ehe es in einigen Kehren hinunter nach Pfons geht.

Man durchquert den Ort entlang der Landesstraße. Am Ortsende folgt man links einer kleinen Straße Richtung Schöfens, verlässt diese gleich darauf wieder nach rechts (Hinweisschild) und gelangt über einen Wiesenweg direkt zum Bahnhof von Matrei am Brenner.



Insbesondere im Frühjahr während der Obstbaumblüte, ist diese Wanderung durch's Wipptal sehr reizvoll.



Hinfahrt (Postbus 4141)

Innsbruck Hbhf. – Ellbögen/Mühltal

| | | | | | | | |
|---------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. (Steig F) | ab | 08:15 ¹ | 08:55 ¹ | 09:55 ¹ | 11:15 ¹ | 12:15 ¹ | 13:15 ¹ |
| Ellbögen/Mühltal | | 08:43 | 09:23 | 10:23 | 11:43 | 12:43 | 13:43 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Matri a. Br. – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | | | | |
|-------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Matri a. Br. | ab | 12:21 ² | 12:51 ¹ | 13:21 ² | 13:51 ¹ | 14:21 ² | 14:51 ¹ | 15:21 ² |
| Innsbruck Hbhf. | | 12:38 | 13:08 | 13:38 | 14:08 | 14:38 | 15:08 | 15:38 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Sa

Durch's östliche Mittelgebirge von Aldrans nach Hall i. Tirol

Trotz der Nähe zum Ballungszentrum einsam durch Wald und Wiesen

Aldrans/Sägew. Dollinger (812 m) – Herzsee – Prockenhöfe – Hasental – Teufelsmühle – Judenstein – Zimmertal – Volderwald – Gh. Badl – Bhf. Hall i. Tirol (560 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|---------|-------------------|------------------|
| • | 3½ h | 907 m, Judenstein | ↗ 200 ↘ 450 |

Anforderung

Gemütliche Wanderung; unkompliziert erreichbar; für verregnete Tage oder zum Beginn bzw. am Ende der Wandersaison.

Besonderheit

Unbekanntes „Hinterland“, Ausblick zum Karwendel, Wallfahrtskirche Judenstein

Einkehrmöglichkeit

Jausenstation Herzsee (812 m), Privat, Telefon +43 512 36 57 96, nahezu ganzjährig geöffnet

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Diverse Gasthöfe in Hall i. Tirol

Karte

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000



Routenverlauf

Von der Haltestelle geht es kurz auf der Landesstraße retour bis zu einem Zebrastreifen. Hier biegt man rechts auf ein Asphaltsträßchen ein (Wegweiser „Winterwanderweg Aldrans – Rinn“). Es geht zunächst gemütlich vorbei am Herzsee und leicht aufwärts durch ein kleines Waldstück zu freien Wiesen mit den Prockenhöfen. Wieder im Wald, kommt man zu einer Kreuzung bei der man geradeaus auf einem Forstweg (entlang des Vereinshauses der ITSG) weiterwandert. Hier im Hasental fließt ein kleines Bächlein gleich neben dem Weg durch den dichten Wald und es geht im leichten Auf und Ab den Hinweisschildern „Rundwanderweg Knappental“ folgend weiter, bis man nach ca. 1 Stunde zu einer Kreuzung mit gelben Hinweisschildern gelangt. Man folgt dem Wegweiser „Teufelsmühle“ rechts hinauf. Oben am Waldrand angelangt, biegt man linkerhand nach Judenstein ab.

Unmittelbar bei der bekannten Kirche zweigt der Wegweiser („Rundwanderweg Hasental“ bzw. „Hall in Tirol“) links hinunter in den Wald. Auf einem steilen Forstweg geht es immer den Hinweisschildern folgend bergab. Nach ca. 2 Stunden Gehzeit heißt es aufpassen: Man mündet in einen anderen Forstweg ein (bei dem wiederum die oben genannten Wegweiser stehen) und geht nach rechts hinunter. Nach ca. 10 Metern zweigt der „Rundwanderweg Hasental“ links ab¹, während wir geradeaus am Forstweg bleiben (unmarkiert!). So gelangt man in den Talboden des Zimmertales. Man sieht einen einsamen Bauernhof in den Wiesen und der Forstweg steigt wieder (weiterhin unmarkiert) kurz an. Schließlich schlendert man am Waldrand entlang, von wo sich schöne Ausblicke aufs Bettelwurfmassiv eröffnen. Bei einer Kreuzung nimmt man den Forstweg links hinunter zur Häusersiedlung „Volderwald“ (rechts steil hinauf geht es wieder nach Rinn/Tulfes).

Wir überqueren die Asphaltstraße und biegen gleich rechts hinunter Richtung Hall i. T. ab. Durch den Wald und an einigen Häusern vorbei, gelangt man so zur Landesstraße Hall i. T. – Tulfes und unterquert auf derselben die Autobahn. Gleich danach überquert man beim Gasthof Badl auf einer Fußgänger-Holzbrücke den Inn und unterquert gleich danach noch die Bahngleise, ehe man nach links entlang der Gleise dem Weg zum Bahnhof folgt.

¹Folgt man dem Hinweisschild „Rundwanderweg Hasental“ nach links, so gelangt man auch ins Zimmertal und stößt bei Wiesen auf eine Asphaltstraße. Hier könnte man nach ca. 300 Metern linkerhand zu einem Bauernhof gehen, um Kamele und Lamas auf einer eingezäunten Wiese zu bestaunen. Der Weiterweg führt auf der Asphaltstraße zurück und noch ca. 200 Meter weiter, ehe man auf einen nicht markierten Forstweg nach rechts über ein Bächlein einbiegt. Auf diesem Weg kommt man auch zu dem bereits erwähnten einsamen Bauernhof und mündet in den Weiterweg ein. Der Mehraufwand beträgt ca. 30 Minuten.



Die Wanderung durch das Hasental hat ihren Ausgangspunkt beim schön gelegenen Herzsee oberhalb von Aldrans.

 **Hinfahrt (Postbus 4134)**
Innsbruck Hbhf. – Aldrans

| | | | | | | |
|----------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. (Steig D) | ab | 07:30 ³ | 08:50 ³ | 12:50 ³ | 13:20 ³ | 14:20 ³ |
| Aldrans/Sägewerk Dollinger | | 07:46 | 09:06 | 13:06 | 13:35 | 14:35 |

 **Variante 1: Rückfahrt (ÖBB)**
Bhf. Hall i. T. – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Hall i. T. | ab | 11:23 ¹ | 11:53 ² | 12:08 ³ | 12:23 ¹ | 13:23 ¹ | 13:53 ² | 15:08 ³ | 15:23 ¹ | 15:42 ³ |
| Innsbruck Hbhf. | | 11:32 | 12:02 | 12:17 | 12:32 | 13:32 | 14:02 | 15:17 | 15:31 | 15:49 |
| Bhf. Hall i. T. | ab | 15:53 ¹ | 16:08 ² | 16:23 ³ | 16:38 ³ | 16:53 ² | 17:08 ³ | 17:23 ¹ | | |
| Innsbruck Hbhf. | | 16:02 | 16:17 | 16:32 | 16:47 | 17:02 | 17:17 | 17:32 | | |

oder

 **Variante 2: Rückfahrt (Postbus 4123, Postbus 4125)**
Hall i. T. – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Hall i. T./Abzw. Bahnhof | ab | 11:48 ² | 12:18 ¹ | 12:48 ² | 13:48 ² | 14:18 ¹ | 14:48 ² | 15:18 ¹ | 15:48 ³ |
| Innsbruck Hbhf. | | 12:04 | 12:34 | 13:04 | 14:04 | 14:34 | 15:04 | 15:34 | 16:08 |
| Hall i. T./Abzw. Bahnhof | ab | 16:18 ² | 16:48 ³ | 17:18 ¹ | 17:48 ³ | 18:18 ¹ | | | |
| Innsbruck Hbhf. | | 16:34 | 17:07 | 17:34 | 18:07 | 18:34 | | | |

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Sa ³ fährt Mo–Fr ⁴ fährt Sa, So und Feiertag

Über die sanften Bergkuppen der Brennerberge

Grenzgang zwischen Sattelberg und Portjoch

Bhf. Gries a. Br. (1.164 m) – Sattelbergalm – Sattelberg – Pkt. 2.024 m – Karsattel – Flachjoch – Hoher Lorenzen – Sandjöchel – Grubenkopf – Portjoch – Obernberg / Gh. Waldesruh (1.439 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|---------------------|------------------|
| •• | 8 – 8½ h | 2.337 m, Grubenkopf | ↗ 1.400 ↘ 1.100 |

Anforderung

Die Überschreitung der südlichen Brennerberge ist unschwierig, verlangt aber eine gute Kondition.

Besonderheit:

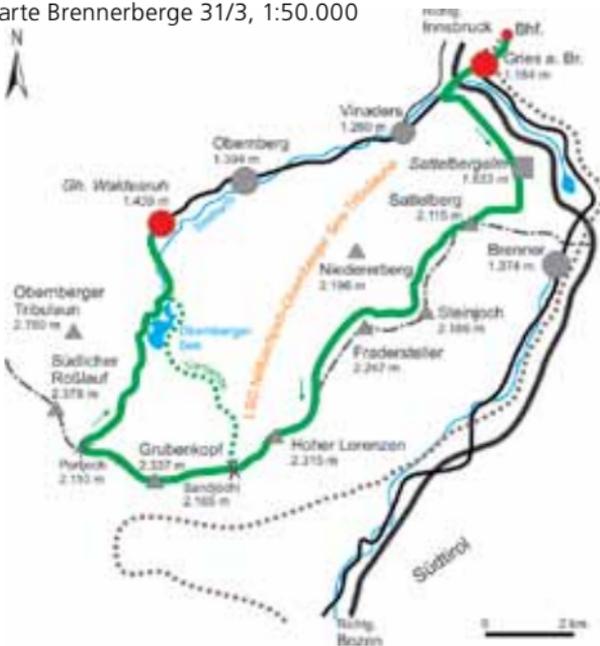
LSG „Nöblachjoch-Obernberger See-Tribulaune“, Gr. 92 km², Schutzgebiet seit 1984

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Sattelbergalm (1.633 m), Privat, Telefon +43 5274 87 717, E-Mail: sattelbergalm@tirol.com, von Mitte Juni bis Mitte September durchgehend und anschließend bis Ende Oktober am Wochenende
Gh. Waldesruh (1.439 m), Privat, Telefon +43 5274 87 575, E-Mail: info@waldesruh-obernberg.net, nahezu ganzjährig geöffnet
Almi's Berghotel (1.394 m), Privat, Telefon +43 664 43 40 471, E-Mail: info@almis-berghotel.at, ganzjährig geöffnet

Karte

AV-Karte Brennerberge 31/3, 1:50.000



Routenverlauf

Vom Bhf. Gries a. Brenner wandern wir ein kurzes Stück hinunter in den Ort, queren die Bundesstraße und folgen der Landesstraße in Richtung Vinaders bzw. Obernberg. Dabei passieren wir einige Häuser sowie die mächtigen Be-

tonpfeiler der Brennerautobahn und erreichen nach wenigen Minuten den Ortsteil Neder, den eigentlichen Ausgangspunkt dieser landschaftlich reizvollen Wanderung. Von Neder steigen wir durchgehend sanft über die Waldschneise (ehem. Schipiste) zur schön gelegenen Sattelbergalm (1.633 m) auf. Man sollte sich ein wenig Zeit gönnen und dem Wirt einen Besuch abstatten. Nach einer schmackhaften Jause wandern wir etwas oberhalb der Sattelbergalm entlang der Forststraße in südlicher Richtung bis zur Wegmarkierung. Hier verlassen wir die Straße und folgen dem Steig anfangs durch einen knorrigen Fichtenwald, der aber schon bald in eine waldfreie Zone mit Zwergsträuchern übergeht. Auf dem weitläufigen Gipfelplateau des Sattelberges (2.115 m) thront ein imposantes Gipfelkreuz. Mit grandiosen Ausblicken auf die umliegende Bergwelt, folgen wir dem Tiroler Höhenweg etwas nördlich des Grenzkammes in einem angenehmen Auf und Ab zum Karsattel (2.093 m; die Bergwanderung könnte bereits hier mit dem Abstieg ins Fradertal und in weiterer Folge nach Obernberg abgekürzt werden), zum Flachjoch (2.124 m) und zum Hohen Lorenzen (2.315 m). Damit ist bereits mehr als die Hälfte der Grenzwanderung am Kamm der südlichen Brennerberge zurückgelegt. Der Abstieg zum Sandjöchel ist bald geschafft und nicht selten wird man hier auf Mountainbiker treffen, die über die häufig befahrene alte Militärstraße dieses Ziel wählen. Am Sandjöchel (2.165 m) besteht nach dem Karsattel ein weiteres Mal die Möglichkeit, die Tour mit einem direkten Abstieg zum Obernberger See abzukürzen. Lässt es die Kondition noch zu, ist eine Weiterwanderung über den Grubenkopf (2.337 m) und schließlich zum Portjoch (2.110 m) zu empfehlen. Von hier – im Antlitz des Hinteren Roßlaufs und Obernberger Tribulauns – anfangs etwas steiler zum male- risch gelegenen Obernberger See. Zuletzt führt der Wanderweg über Bergwie- sen zum Gh. Waldesruh in Obernberg.



Mit Blick auf das Tribulaunmassiv geht es über zahl- reiche Berggipfel und -kuppen in Richtung Portjoch.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbf. – Bhf. Gries a. Br.

| | | | | | | |
|-------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 05:52 ¹ | 06:52 ¹ | 07:52 ¹ | 8:22 ⁴ | 08:52 ¹ |
| Bhf. Gries a. Br. | | 06:54 | 07:24 | 08:24 | 8:54 | 09:24 |



Rückfahrt (Postbus 4145)

Obernberg/Waldesruh – Bhf. Steinach a. Br.

Rückfahrt kostenlos!

| | | | | | |
|------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Obernberg/Gh Waldesruh | ab | 14:12 ² | 16:12 ¹ | 17:12 ² | 18:12 ³ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 14:41 | 16:41 | 17:41 | 18:41 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Steinach a. Br. – Innsbruck Hbf.

| | | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 14:47 ¹ | 16:47 ¹ | 17:47 ¹ | 18:47 ¹ |
| Innsbruck Hbf. | | 15:08 | 17:08 | 18:08 | 19:08 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Fr ³ fährt Sa, So u. Feiertag ⁴ fährt Mo – Sa

Die einsame Seite des Rofans – unter den Wänden des Klobenjochs

Von Maurach/Buchau über das Steinerne Tor zum ehemaligen Achenseehof (Gemeinde Achenkirch)

Maurach/Buchau (950 m) – Teisslalm – Dalfazalm – Kotalmsattel/Steinernes Tor (1.976 m) – Kotalm-Mittelleger – Kotalm-Niederleger – ehemaliger Achenseehof (950 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|-----------------------|------------------|
| •• | 5½ – 6 h | 1.976 m, Kotalmsattel | ↗ 1.030 ↘ 1.030 |

Anforderung

Die Überschreitung von Maurach a. Achensee/Ortsteil Buchau über den Kotalmsattel ist alpine technisch unschwierig. Der Anstieg zur Dalfazalm sollte aufgrund der Südausrichtung zeitig erfolgen, da sich die Berghänge durch die direkte Sonneneinstrahlung stark erwärmen.

Besonderheit

Eine ursprüngliche Landschaft und ruhige Seite des Rofangebirges. Imposantes Felstor, grandiose Felsfluchten und schöne Zirbenbestände.

Einkehrmöglichkeit

Dalfazalm (1.692 m), Privat, Telefon +43 664 91 59 807, geöffnet von Mai bis Anfang November

Karte

AV-Karte Rofan 6, 1:25.000



Blick vom Steinernen Tor zum Klobenjoch. Dahinter lugt die Seekarspitze hervor.

Routenverlauf

Direkt hinter dem Hotel Buchau folgen wir ein kurzes Stück der Forststraße. Schon bald besteht die Möglichkeit, die Fahrstraße über den Steig 413 abzukürzen und in einigen Kehren zu den Almhöfen der Teisslalm (1.310 m) aufzusteigen. Aufgrund der Südausrichtung kann der Anstieg durchaus etwas schweisstreibend sein. Über freie Hänge und steilere Bergwiesen, mit Blick auf

den Achensee, erreichen wir nach gut 2 Stunden die bewirtschaftete Dalfazalm (1.692 m). Hier sollten wir uns eine Rast gönnen und bei einer guten Jause die herrlichen Ausblicke auf das gegenüberliegende Karwendelmassiv genießen. Schon wenige Schritte nach der Dalfazalm, werden wir in die Stille eintauchen und nur mehr wenige Wanderer antreffen. Durch ein wunderschönes und nicht besonders steiles Hochtal, zwischen Klobenjoch und Dalfazer Joch, können wir bereits den Felseinschnitt des Kotalmsattels (= Steinernes Tor, 1.976 m) ausmachen. Nur von kurzer Dauer ist der steilere Anstieg zum Felsddurchgang, der zugleich der höchste Punkt dieser Bergwanderung ist. Wir steigen in weiterer Folge auf die Nordseite ab und gelangen nach einem kurzen, etwas steileren Abstieg zum verfallenen Hochleger der Kotalm. Linkerhand werden uns dabei die mächtigen Nordostwände des Klobenjochs ins Auge stechen. Rechterhand würde nun die Möglichkeit bestehen, weglos aber unschwierig zum Stuhljöch (2.157 m) aufzusteigen. Wir wandern weiter zwischen herrlichen Zirbenbäumen in nördlicher Richtung zum Kotalm-Mittelleger (1.608 m). Der nun folgende Abstieg führt uns immer wieder die Forstraße abkürzend durch den Wald hinunter zum Kotalm-Niederleger (1.260 m). Von hier ein kurzes Stück auf der Forstraße in nördlicher Richtung, zweigt linkerhand der Steig ab und führt über einige Kehren und einem steileren Rücken hinunter zur Achensee-Bundesstraße, unserem Endpunkt auf 950 m.

Mögliches Gipfelziel vom Kotalmsattel (= Steinernes Tor)

Streichkopf (2.243 m): Ein schöner und durchaus unschwieriger Anstieg führt in gut 45 Minuten zum steilen Graspfel.

Mögliches Gipfelziel vom Kotalmjoch/verfallener Hochleger

Stuhljöch (2.157 m): Der Anstieg ist weglos. In direkter Linie zwischen Latschenschneisen und in weiterer Folge über schöne, jedoch etwas steilere Hänge in gut 45 Minuten zum unscheinbaren Gipfel des Stuhljöchls.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbhf. – Hall i. T – Schwaz – Bhf. Jenbach

| | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. | ab | 06:13 ¹ | 07:13 ¹ | 08:24 ¹ |
| Hall i. Tirol Bhf. | | 06:21 | 07:22 | – |
| Schwaz Bhf. | | 06:34 | 07:35 | – |
| Jenbach Bhf. | | 06:39 | 07:40 | 08:44 |



Weiterfahrt (Postbus 4080, Zillertaler Verkehrsbetriebe 8332)

Bhf. Jenbach – Maurach a. Achensee/Buchau

| | | | | |
|--------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Jenbach Bhf. | ab | 06:50 ² | 07:50 ² | 08:54 ¹ |
| Maurach/Mittelschule (Steig A) | an | – | 08:14 | 09:18 |
| Maurach/Mittelschule (Steig A) | ab | – | 08:14 | 09:18 |
| Maurach a. Achensee/Buchau | | 07:19 | 08:19 | 09:23 |



Rückfahrt (Postbus 4080, Zillertaler Verkehrsbetriebe 8332, RVO 9550)

Achenkirch/Achenseehof – Maurach – Bhf. Jenbach

| | | | | | | |
|--------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Achenkirch/Achenseehof | ab | 14:11 ¹ | 15:11 ¹ | 16:12 ¹ | 17:11 ¹ | 18:11 ¹ |
| Maurach/Mittelschule (Steig A) | an | 14:27 | 15:27 | 16:25 | 17:27 | 18:27 |
| Maurach/Mittelschule (Steig D) | ab | 14:27 ² | 15:27 ² | 16:27 | 17:27 | 18:27 |
| Jenbach Bhf. | | 14:49 | 15:49 | 16:49 | 17:49 | 18:49 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Jenbach – Schwaz – Hall i. Tirol – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Jenbach Bhf. | ab | 15:06 ¹ | 15:24 ² | 15:28 ³ | 15:58 ¹ | 17:06 ¹ | 17:58 ¹ | 19:06 ¹ |
| Schwaz Bhf. | | – | 15:30 | 15:35 | 16:05 | – | 18:05 | – |
| Hall i. Tirol Bhf. | | – | 15:42 | 15:53 | 16:23 | – | 18:23 | – |
| Innsbruck Hbhf. | | 15:23 | 15:49 | 16:02 | 16:32 | 17:23 | 18:32 | 19:23 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Fr, wenn Werktag ³ fährt Mo – Sa, wenn Werktag ⁴ fährt Sa, So u. Feiertag

Unnutz-Überschreitung hoch über Achenkirch

Vom ehemaligen Achenseehof über Vorder-, Hoch- und Hinterunnutz ins Dorfzentrum von Achenkirch

ehem. Achenseehof (950 m) – Köglalm – Vorderunnutz (2.078 m) – Hochunnutz (2.075 m) – Hinterunnutz – Zöhreralm – Dorfzentrum Achenkirch (916 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|-----------------------|------------------|
| ••• | 5½ – 6 h | 2.078 m, Vorderunnutz | ↗ 1.325 ↘ 1.360 |

Anforderung

Der Bergkamm Vorder-, Hoch- und Hinterunnutz erhebt sich hoch über Achenkirch und bildet die nördlichen Ausläufer des Rofangebirges. Einige Abschnitte – insbesondere vom Vorder- zum Hochunnutz – sind etwas ausgesetzt und verlangen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Ansonsten kann man bis Gebirgsüberschreitung als eine wunderschöne Genussstour bezeichnen.

Besonderheit

Die drei Unnutzgipfel sind Teil des Rofangebirges, liegen aber durch den Einschnitt im Bereich der Köglalm etwas getrennt von diesem Gebirgsstock entfernt. Durch seine Vorgelagertheit in Richtung Norden und der Nähe zu den Bayerischen Alpen, überragen die Unnutzgipfel die Grenzberge doch um einige Höhenmeter, wodurch grandiose Ausblicke nach Norden bis nach München bzw. nach Westen bis weit in das Karwendelmassiv möglich sind. Eine Besonderheit der Unnutze sind auch die weit auslaufenden Gipfelplateaus am Vorder- als auch am Hochunnutz.

Einkehrmöglichkeiten

Köglalm (1.428 m), Privat, Tel. +43 5246 60 01, geöffnet von Anfang Mai bis Ende Oktober

Zöhreralm (1.334 m), Privat, Tel. +43 5246 65 22, geöffnet von Anfang Mai bis Anfang November

Karten

AV-Karte Rofan 6, 1:25.000

AV-Karte Bayerische Alpen Mangfallgebirge Süd, Guffert, Unnütz, Juifen BY 14, 1:25.000

Routenverlauf

Von der Bushaltestelle an der B 181 oberhalb des ehemaligen Achenseehofs, wenige Kilometer vor Achenkirch, wandern wir am gebührenpflichtigen Parkkplatz vorbei und folgen ein kurzes Stück der Forststraße 413. Auf 1.000 m Seehöhe zweigen wir linkerhand ab und erreichen nach einem angenehmen und schattigen Aufstieg nach etwas mehr als einer 1 Stunde die schön gelegene Köglalm (1.428 m). Kurz nach der Alm geht es über den breiten Rücken und knorrigem Fichtenwald in angenehmer Steilheit bergan. Der Wald wird zunehmend lichter, gibt Blicke auf den gegenüberliegenden Bergkamm der Seekar- und Seebergspitze frei und geht schließlich in die Latschenregion über. Immer über den Bergrücken durchaus unschwierig hinauf, wird das Gelände ab 1.950 m zunehmend flacher und geht in ein Hochplateau über. Das Gipfelkreuz in Sichtweite, folgt ein letzter genussvoller Anstieg zum höchsten Punkt auf 2.078 m. Nach einer ausgiebigen Rast, muss aufgrund des ausgesetzten

Gratverlaufes zwischen Vorder- und Hochnutz auf die steile und felsdurchsetzte Nordseite ca. 80 Höhenmeter abgestiegen werden, um die ausgesetzten Abschnitte umgehen zu können. Haben wir den Gratrücken wieder erreicht, folgt ein kurzer steilerer Aufstieg zum Hochnutz (2.075 m). Welch ein Kontrast, denn steil bricht der Berg nach Osten hinunter, umso sanfter präsentiert er sich auf der Westseite. Mit Blick auf den wuchtigen Guffert, folgt nun der Abstieg über das Gipfelplateau in Richtung Hinterunnutz, wobei der Punkt 2.007 m nicht erreicht wird, da wir schon vorher mitunter steil, ausgesetzt und durch aufgeheizte Latschenbereiche zur Zöhleralm (1.334 m) absteigen. Bei der Zöhleralm folgt eine gute Jause mit schöner Aussicht auf das Achenental, bevor wir in das Ortszentrum von Achenkirch (916 m) absteigen und mit dem Bus zurück zum Bahnhof Jenbach fahren.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbhf. – Hall i. T – Schwaz – Bhf. Jenbach

| | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. | ab | 06:13 ¹ | 07:13 ¹ | 08:24 ¹ |
| Hall i. Tirol Bhf. | | 06:21 | 07:22 | – |
| Schwaz Bhf. | | 06:34 | 07:35 | – |
| Jenbach Bhf. | | 06:39 | 07:40 | 08:44 |

Weiterfahrt (Postbus 4080, Zillertaler Verkehrsbetriebe 8332)

Bhf. Jenbach – Maurach a. Achensee – Achenkirch/Achenseeohf

| | | | | |
|--------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Jenbach Bhf. | ab | 06:50 ² | 07:50 ³ | 08:54 ¹ |
| Maurach/Mittelschule (Steig A) | an | – | 08:14 | 09:18 |
| Maurach/Mittelschule (Steig A) | ab | – | 08:14 | 09:18 |
| Achenkirch/Achenseeohf | | 07:24 | 08:25 | 09:29 |

Rückfahrt (Postbus 4080, Zillertaler Verkehrsbetriebe 8332, RVO 9550)

Achenkirch/Bäckerei – Maurach a. Achensee – Bhf. Jenbach

| | | | | | | |
|--------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Achenkirch/Bäckerei | ab | 14:00 ¹ | 15:00 ¹ | 15:54 ⁴ | 17:00 ¹ | 18:00 ¹ |
| Maurach/Mittelschule (Steig A) | an | 14:27 | 15:27 | 16:25 | 17:27 | 18:27 |
| Maurach/Mittelschule (Steig D) | ab | 14:27 ² | 15:27 ⁴ | 16:27 | 17:27 | 18:27 |
| Jenbach Bhf. | | 14:49 | 15:49 | 16:49 | 17:49 | 18:49 |

Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Jenbach – Schwaz – Hall i. Tirol – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Jenbach Bhf. | ab | 15:06 ¹ | 15:24 ² | 15:28 ⁴ | 15:58 ¹ | 17:06 ¹ | 17:58 ¹ | 19:06 ¹ |
| Schwaz Bhf. | | – | 15:30 | 15:35 | 16:05 | – | 18:05 | – |
| Hall i. Tirol Bhf. | | – | 15:42 | 15:53 | 16:23 | – | 18:23 | – |
| Innsbruck Hbhf. | | 15:23 | 15:49 | 16:02 | 16:32 | 17:23 | 18:32 | 19:23 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Fr, wenn Werktag ³ fährt Mo – Sa, wenn Werktag ⁴ fährt Sa, So u. Feiertag

Von Kundl über das Kragenjoch in die Wildschönau

Wenn die hohen Berge noch mit Schnee bedeckt sind, bietet sich das Kragenjoch bereits für eine wunderschöne Frühjahrswanderung an

Bhf. Kundl (527 m) – Brach (1.001 m) – Schönberger Joch – Kragenjoch (1.425 m) – Kragenjochkreuz (1.380 m) – Jausenstation Achentaleralm (1.290 m) – Borstadt (1.201 m) – Oberau (938 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|---------------------|------------------|
| •• | 4½ – 5 h | 1.425 m, Kragenjoch | ↗ 950 ↘ 525 |

Anforderung

Die Überschreitung des Kragenjochs ist alpine technisch unerschwert. Gerade in den Sommermonaten ist der Anstieg durch schattige Wälder sehr angenehm. Schön gestaltet sich der Abstieg nach Oberau in die Wildschönau.

Besonderheit

Der Anstieg zum Kragenjoch führt hoch über der bekannten und tiefeingeschnittenen Kundler Klamm zum höchsten Punkt. Vom Gipfel bieten sich schöne Ausblicke auf die Wildschönau und das Unterinntal.

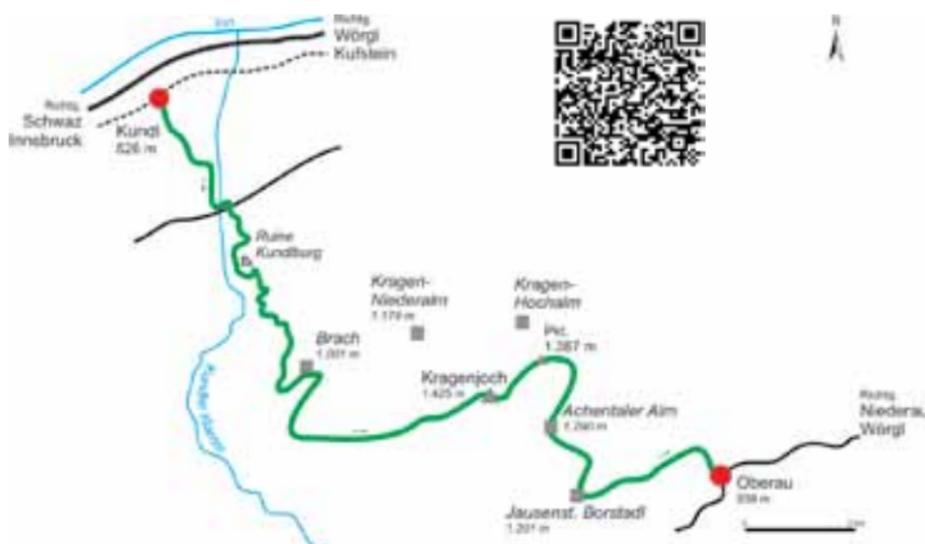
Einkehrmöglichkeit

Jausenstation Achentalalm (1.290 m), Privat, geöffnet von Ende Mai bis Ende September

Jausenstation Borstadt (1.201 m), Privat, geöffnet von Ende Mai bis Ende September

Karte

AV-Karte Kitzbüheler Alpen-West 34/1, 1:25.000



Routenverlauf

Nach einer Fahrt mit der Bahn nach Kundl, wandern wir auf der Straße zur Kirche und noch ein Stück bis zur Bundesstraße, wo eine Wegtafel in Richtung Kundler Klamm weist. Wir wechseln die Seite der Wildschönauer Ache und



Von Brach schweift der Blick über die saftiggrünen Wälder ins Inntal und bis zum Bergmassiv des Rofans.

folgen dem Wegweiser Brach – Bracher Joch, Kragenalm – Kragenjoch – Oberau. Mäßig steil und mit einigen Tiefblicken in die Kundler Klamm erreichen wir nach knapp 500 Höhenmeter das Haus Brach (1.001 m). Der Weiterweg führt uns nun nicht zur Kragenalm-Niederleger, sondern hinauf zum Schönberger Joch (= Bracher Joch). In leichtem Auf und Ab erreichen wir schließlich das Kragenjoch, unseren höchsten Punkt dieser Wanderung (1.425 m). Mit herrlichen Blicken auf die Wildschönau und das Unterinntal sowie die Kitzbüheler Alpen, folgt nach einer ausgiebigen Rast die angenehme Wanderung über den Nordostrücken zum Kragenjochkreuz (1.380 m) und anschließend zu den Jausenstationen Achenteralalm (1.290 m) und Borstadl (1.201 m), die zu einer Stärkung einladen. Der weitere Abstieg nach Oberau führt direkt unter der kleinen Sonnenterrasse der Jausenstation über einen Wiesensteig, sodann durch den Wald nach Oberau (938 m). Von der Neuen Mittelschule in Oberau nehmen wir den Postbus zurück zum Bahnhof nach Wörgl.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbhf. – Hall i. T – Schwaz – Bhf. Jenbach

| | | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. | ab | 06:28 ¹ | 07:13 ¹ | 07:28 ¹ | 08:28 ¹ |
| Hall i. Tirol Bhf. | | 06:37 | 07:22 | 07:37 | 08:37 |
| Schwaz Bhf. | | 06:55 | 07:35 | 07:55 | 08:55 |
| Jenbach Bhf. | | 07:02 | 07:41 | 08:02 | 09:02 |
| Kundl Bhf. | | 07:18 | 07:55 | 08:18 | 09:18 |



Rückfahrt (Postbus 4064)

Oberau – Niederau – Bhf. Wörgl

Rückfahrt kostenlos!

| | | | | | |
|-------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Oberau/Mittelschule. | ab | 14:05 ¹ | 16:30 ² | 17:20 ¹ | 18:45 ² |
| Niederau/Lanerköpfllift | | 14:11 | 16:36 | 17:26 | 18:51 |
| Wörgl Bhf. | | 14:35 | 17:00 | 17:50 | 19:15 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Wörgl -

| | | | | | | | |
|-----------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Wörgl Bhf. | ab | 14:51 ¹ | 15:00 ¹ | 15:04 ² | 17:36 ¹ | 18:00 ¹ | 19:36 ¹ |
| Jenbach Bhf. | | 15:06 | 15:16 | 15:24 | 17:58 | 18:20 | 19:58 |
| Schwaz Bhf. | | – | – | 15:30 | 18:05 | 18:26 | 20:05 |
| Innsbruck Hbhf. | | 15:23 | 15:35 | 15:49 | 18:32 | 18:47 | 20:32 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Fr ³ fährt Mo – Sa

Einsamer Anstieg auf den Padauner Kogel

Eine Hufeisentour von Gries a. Br. bis zum Bergsteigerdorf St. Jodok

Bhf. Gries a. Br. (1.164 m) – Padauner Mähder – Padauner Kogel – Rit-tengrat – Berggsth. Steckholzer – Außervals – St. Jodok a. Br. (1.129 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|-------------------------|------------------|
| •• | 5 – 5½ h | 2.066 m, Padauner Kogel | ↗ 850 ↘ 940 |

Charakter der Tour

Seltener Anstieg über die Nordseite des Padauner Kogel. Die Bergwanderung führt durch einen durchwegs steilen Wald. Im oberen Abschnitt genussvolle Wanderung über Bergmähder und über einen aussichtsreichen Bergrücken.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Berggasthof Steckholzer (1.570 m/Padaun), Privat, Telefon +43 5279 53 90,

E-Mail: steckholzer@aon.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Gh. Lamm (1.129 m/St. Jodok a. Br.), Privat, Telefon +43 5279 52 01,

E-Mail: info@gasthof-lamm.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Karte

AV-Karte Brennerberge 31/3, 1:50.000



Am Padauner Kogel liegen dem Wanderer das ursprüngliche Valsertal sowie das imposante Bergmassiv mit Olperer, Fußstein und Schrammacher zu Füßen.

Routenverlauf

Vom Bhf. Gries a. Br. folgen wir anfänglich der Asphaltstraße sogleich in nördlicher Richtung (nicht in den Ort absteigen) bergan, um nach einigen Häusern und einer Kehre schon bald in eine Forststraße einzumünden. Auf dieser wandern wir einige Minuten, bis linkerhand der Steig zum Padauner Kogel abzweigt (Wegschild). Der Anstieg führt nun durch schattenspendende Fichtenwälder und freie Flächen bis auf knapp 1.800 m Seehöhe. Dort treten wir aus dem Wald heraus und folgen einem Steiglein über die Padauner Mähder zum markanten Bergrücken. Hier münden wir in den Steig ein, der südlich von Padaun heraufführt. Wir folgen dem Steig in nordöstlicher Richtung und erreichen nach gut 2½ Stunden Gehzeit den Padauner Kogel (2.066 m). Die Aussicht auf die

umliegende Bergwelt, sowie die tiefeingeschnittenen Seitentäler des Wipptales, ist erlebnisreich und sollte ausgiebig genossen werden. Der Abstieg nach Padaun über den Rittengrat führt uns die ersten Meter etwas steiler hinunter. Schon bald wird das Gelände sanfter und der Abstieg zwischen Almrosen und knorrigen Lärchen genussvoll. Auf ca. 1.880 m dreht der Steig in südöstliche Richtung und führt unterhalb der Felsabbrüche des Padauner Kogels nach Padaun zum Berggasthaus Steckholzer (1.570 m), welches wir nach ca. 45 Minuten erreichen. Bei einem ausgezeichneten Essen mit heimischen Produkten vom hauseigenen Bauernhof, kommt man mit Sicherheit wieder zu Kräften. Hinter dem Haus beginnt der Wanderweg und führt gleich zu Beginn mitten durch das Stallgebäude, um den Wanderern die Berglandwirtschaft auf lebendige Art und Weise näherzubringen. Nach wenigen Gehminuten auf dem Fußweg, zweigen wir linkerhand ab und folgen dem Steig und später einem Traktorweg hoch über Außervals immer in nördlicher Richtung ins Bergsteigerdorf St. Jodok a. Br. Wir durchqueren den Ort und steigen einige Meter auf der Südseite zur Bahnstation auf.



Hinfahrt (ÖBB)
Innsbruck Hbf. – Bhf. Gries a. Br.

| | | | | | | |
|-------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 05:52 ¹ | 06:52 ¹ | 07:52 ¹ | 08:22 ² | 08:52 ¹ |
| Bhf. Gries a. Br. | | 06:24 | 07:24 | 08:24 | 08:54 | 09:24 |

Rückfahrt (ÖBB)
Bhf. St. Jodok a. Br – Steinach a. Br. – Matrei a. Br. – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | |
|-----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. St. Jodok a. Br. | ab | 13:40 ¹ | 14:42 ¹ | 15:40 ¹ | 16:42 ¹ | 17:42 ¹ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 13:45 | 14:47 | 15:45 | 16:47 | 17:47 |
| Bhf. Matrei a. Br. | | 13:49 | 14:51 | 15:49 | 16:51 | 17:51 |
| Innsbruck Hbf. | | 14:06 | 15:08 | 16:06 | 17:08 | 18:08 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Sa

zusätzl. Mobilität vor Ort: Wipptal Taxi, Steinach a. Br., Telefon +43 664 12 23 055

Der Peter-Anich-Weg

Eine Wanderung hoch über dem Inntal, durch mehrere Gemeinden führend und an eine historische Persönlichkeit erinnernd.

Ranggen (826 m) – Inzingberg – Weiler Eben – Weiler Hof – Hattingberg – Pollingberg – Ram – Flaurling – Oberhofen – Pfaffenhofen (642 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|---------|------------------------|------------------|
| • | 5 – 6 h | 1.000 m, Hattingerberg | ↗ 250 ↘ 400 |

Charakter der Tour

Die Wanderung auf dem Peter-Anich-Weg ist unschwierig und es besteht jederzeit die Möglichkeit die Wanderung mit einem Abstieg ins Tiroler Inntal abzukürzen.

Besonderheit

Bergbauernhöfe am Inzinger und Hattinger Berg mit ihren eigenen Kapellen, uralten Obstbäumen und alten Haustierrassen; Infotafeln zur Geschichte, Geologie und Geografie dieser Region.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Gh. Schwarzer Adler (642 m, Pfaffenhofen), Privat, Telefon +43 5262 62 539, E-Mail: info@grischeler.at, ganzjährig geöffnet

Karte

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000

Routenverlauf

Peter ANICH, der bedeutendste Tiroler Kartograf des 18. Jahrhunderts, ist der Namensgeber dieses Weges. Er wurde als Bauernsohn in Oberperfuß geboren und erstellte die erste umfassende Landkarte Tirols.

Der Weg erfordert etwas an Ausdauer und verläuft leicht an- und absteigend auf einer Art „Mittelgebirgsterrasse“ südlich des Oberinntals. Von Ranggen führen asphaltierte Sträßchen, Feldwege, breite Waldwege und schmale Pfade

durch Wald und über Felder vorbei an Weilern und uralten Bauernhöfen hinunter ins Inntal bei Oberhofen. Der Weg ist meist gut beschildert, wenngleich in unterschiedlichsten Ausführungen.

Ausgangspunkt in Ranggen ist die Haltestelle „Obere Gasse“ oder „Kirche“, von wo aus wir zunächst kurz auf einer asphaltierten Straße aufwärts an einer Kapelle vorbei gehen. Wir folgen dabei immer der Beschilderung „Peter-Anich-Weg“ und wenden uns gleich darauf nach rechts Richtung „Inzing Berg“. Weiter geht es stets westwärts über Gräben, Waldstücke und Wiesen zum Weiler Eben und von dort zum Weiler Hof am Inzinger Berg,

welcher im 14. Jh. gegründet wurde. Nach einem Auf und Ab durch einen waldigen Graben gelangen wir zum Hattingberg. Der nächste Bachgraben bringt uns zum Pollingberg/Flaurlinger Berg, wo wir auf dem Asphaltsträßchen diese schöne Wiesenterrasse durchwandern. Bei der Abzweigung hinunter nach Flaurling nehmen wir die linke, leicht aufwärts führende Straße nach „Ram“. Bei den Häusern angekommen, zweigen wir bei einer Kapelle (alte Hinweisschilder) nach rechts hinunter ab und wandern auf einem Forstweg durch den Wald. Sobald wir auf eine Asphaltstraße treffen, folgen wir dieser nach



Wandertipp für 1 Tag | Tour 9

links (Hinweisschild „Kapellenweg“) und gelangen so zum oberen Ende von Flaurling. Wir gehen jetzt rechts hinunter Richtung Dorfmitte und biegen an einer Kreuzung mit Jakobsweg-Tafel nach links über den Bach ab. Der letzte Abschnitt führt über Feldwege am Waldrand und dann durch die Felder nach Oberhofen zur Bahnhaltestelle.



Die Wanderung entlang des Peter-Anich-Weges führt durch eine zumeist liebliche Landschaft.



Hinfahrt (Postbus 4165)

Innsbruck Hbhf. – Kematen – Ranggen

| | | | | | |
|---------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. (Steig G) | ab | 07:15 ¹ | 08:15 ¹ | 09:45 ³ | 12:15 ¹ |
| Innsbruck Finanzamt | | 07:20 | 08:20 | 09:50 | 12:20 |
| Kematen Kirche | | 07:40 | 08:40 | 10:10 | 12:40 |
| Ranggen/Kirche | | 07:49 | 08:49 | 10:19 | 12:49 |
| Ranggen/Obere Gasse | | 07:56 | 08:56 | – | – |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Telfs/Pfaffenhofen – Kematen/Zirl – Völs – Westbahnhof – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Telfs/Pfaffenhofen | ab | 13:44 ¹ | 14:24 ³ | 14:46 ¹ | 14:54 ¹ | 15:24 ³ | 15:42 ³ | 15:44 ¹ | 16:24 ³ |
| Bhf. Kematen | | 14:11 | 14:42 | – | 15:12 | 15:42 | – | 16:11 | 16:42 |
| Bhf. Völs | | 14:15 | 14:45 | 14:58 | 15:15 | 15:45 | 15:54 | 16:15 | 17:45 |
| Innsbruck Westbhf. | | 14:20 | 14:50 | 15:03 | 15:20 | 15:50 | 15:59 | 16:20 | 17:50 |
| Innsbruck Hbhf. | | 14:23 | 14:53 | 15:06 | 15:23 | 15:53 | 16:02 | 16:23 | 17:53 |

¹ fährt täglich

² fährt Sa u. So

³ fährt Mo – Sa

⁴ fährt Mo – Fr

Auf der Sonnenseite des Sellraintales

Großartige Ausblicke vom Sellraintaler Höhenweg

Zirnbachalm (1.792 m) – Haggener Sonnberg – Sonnbergalm – Unterstandhütte – Hirscheben – Riffkrenz – Kögele – Stiglreith – Talstation Rangger Köpfl-Bahn / Oberperfuß (856 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|--------------------|--|
| •• | 7 – 7½ h | 2.240 m, Riffkrenz | ↗ 935 ↘ 1.850 (VA 1: bis Oberperfuß) ↗ 935 ↘ 1.800 (VA 2: bis Sellrain) |

Charakter der Tour

Die Höhenwanderung weist keine alpine Schwierigkeiten auf. Aufgrund der Länge ist Ausdauer und ein Maß an Trittsicherheit notwendig. Die Ausblicke auf die tiefeingeschnittenen Täler, wie Kraspes-, Gleirsch- und Lüsenertal sind grandios.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Gh. Zirnbachalm (1.792 m), Privat, Telefon +43 5239 21 625, E-Mail: info@zirnbachalm.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Einkehrmöglichkeiten

Sonnbergalm (1.950 m), Privat, Telefon +43 664 93 47 501, geöffnet von Anfang Juni bis Ende September

Gh. Stiglreith (1.363 m), Privat, Telefon +43 664 41 11 666, E-Mail: j.glabonjat@chello.at, während des Liftbetriebes geöffnet

Karten

AV-Karte Sellrain 31/2, 1:25.000,

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000



Routenverlauf

Von der Bushaltestelle, direkt beim Gh. Zirnbachalm, folgen wir ca. 300m der Landesstraße talauswärts. An der Wegtafel zweigen wir linkerhand ab und steigen die ersten knapp 300 Höhenmeter durchwegs steil auf, bis wir den Haggener Sonnberg erreichen. Die Hänge werden mit Fortdauer sanfter und die Wanderung wird zu einem wahren Genuss. Prächtig sind die Ausblicke in die von den Gletschern geformten Täler, welche bis zu den Gletscherfirnen hinaufreichen. Nach einem kurzen Abstieg erreichen wir die hoch über St. Sigmund gelegene Sonnbergalm (1.950m), die zu einer Rast einlädt. Nach der

Sonnbergalm kurz auf der Forststraße talwärts, münden wir in den Steig ein, der sich sogleich in einigen Kehren nach oben zieht. Das Gelände wird entlang des Peidersonnbergs doch um einiges steiler und einige Passagen sind mit handlichen Seilgeländern abgesichert. Nach einer kleinen Geländeschulter, die auch Murkogel (2.120 m) genannt wird, führt der Steig nun meist eben bis zur Unterstandshütte, die bei schlechtem Wetter Schutz bietet. Danach geht es ein kurzes Stück hinunter in den Waldbereich, bevor man wieder schöne Bergmähder durchwandert. Der Sellrainer Höhenweg zieht sich in weiterer Folge ein Stück nach oben, bis wir in einen Fahrweg einmünden, den wir schon nach kurzer Zeit wieder verlassen und kurz zu einem flachen Wiesenplateau aufsteigen. Wir durchwandern das weitläufige Kar unterhalb des Rosskogels und erreichen nach dem Rifflkreuz schon bald den unscheinbaren Gipfel des Kögele (2.192 m).

Abstieg: Variante 1

Vom Kögele führt die weitere Wanderung zur Krimpenbachalm, Angeralm (1.749 m) und zu den Bergbauernhöfen von Gfas (1.517 m). Über eine Forststraße gelangen wir nach Stiglreith (1.363 m) und steigen über den Haggenweg nach Oberperfuß ab (Gehzeit 2½ Std./1.340 HM). Alternativ besteht auch die Möglichkeit mit der Seilbahn ins Tal zu fahren. Vom 02.07. – 06.09.2016 durchgehender Betrieb mit Ausnahme von Mittwoch und Donnerstag. Bei schönem Wetter Wochenendbetrieb vom 10.09. bis 23.10.2016; Fahrbetrieb von 9:00 bis 16:30 Uhr (bei Schlechtwetter kein Bahnbetrieb).

Abstieg: Variante 2

Vom Kögele besteht die Möglichkeit über den breiten und zunehmend flacher werdenden Rücken nach St. Quirin (1.246 m) und zuletzt über eine Nebenstraße nach Sellrain (908 m) abzustiegen (Gehzeit: 2–2½ Std./1.290 HM).

Achtung: Die Wanderung entlang des Sellrainer Höhenweges ist mit über 15 km durchaus lang und erfordert eine gute Ausdauer. Der Höhenweg bietet aber auch die Möglichkeit (z.B. bei Schlechtwettereinbruch) an drei Kreuzungspunkten nach Haggen, St. Sigmund und Gries i. Sellrain abzustiegen und mit dem Bus nach Innsbruck zurückzukehren.

 **Hinfahrt (Postbus 4166)**
Innsbruck Hbf. – Kühtai/Zirnbachalm

| | | | |
|-----------------------------|----|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig G) | ab | 08:00 ¹ | 09:00 ¹ |
| Innsbruck/Finanzamt | | 08:05 | 09:05 |
| Sellrain/Gemeindeamt | | 08:34 | 09:34 |
| Gries i. Sellrain/Ortsmitte | | 08:45 | 09:45 |
| Kühtai/Zirnbachalm | | 09:27 | 09:57 |

 **Variante 1: Rückfahrt (Postbus 4165)**
Oberperfuß – Innsbruck Hbf.

| | | | | | |
|------------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Oberperfuß/Ranggerköpfl-Talstation | ab | 16:03 ² | 17:03 ² | 18:03 ² | 19:03 ² |
| Innsbruck/Finanzamt | | 16:36 | 17:36 | 18:36 | 19:36 |
| Innsbruck Hbf. | | 16:43 | 17:43 | 18:43 | 19:43 |

 **Variante 2: Rückfahrt (Postbus 4166)**
Haggen – St. Sigmund – Gries i. Sellrain – Innsbruck Hbf.

Rückfahrt kostenlos!

| | | | | | |
|------------------------------|----|--------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| Haggen* | ab | 13:17 ¹ | – ¹ | 15:27 ¹ | 17:27 ¹ |
| St. Sigmund/Gleirschtal* | | 13:21 | – | 15:31 | 17:31 |
| Gries i. Sellrain/Ortsmitte* | | 13:29 | 14:25 | 15:39 | 17:39 |
| Sellrain/Gemeindeamt | | 13:41 | 14:36 | 15:51 | 17:51 |
| Innsbruck/Finanzamt | | 14:07 | 15:06 | 16:21 | 18:21 |
| Innsbruck Hbf. | | 14:13 | 15:13 | 16:28 | 18:28 |

¹ fährt täglich vom 09.07.–25.09.2016 ² fährt täglich
* für Notabstieg (z.B. bei Schlechtwettereinbruch)

Vom stillen Kluppental nach Navis

Bergwanderung über steile Bergwiesen auf das Naviser Kreuzjöchl vom Schmirntal

Schmirntal/Ortst. Obern (1.610 m) – Kluppental – Naviser Kreuzjöchl – Stöcklalm – Naviser Hütte – Navis (1.337 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|-----------------------------|------------------|
| •• | 6 – 6½ h | 2.536 m, Naviser Kreuzjöchl | ↗ 940 ↘ 1.200 |

Charakter der Tour

Der Südanstieg auf das Naviser Kreuzjöchl führt zumeist über steile Bergwiesen. Alpin technische Schwierigkeiten bestehen weder beim Auf- noch beim Abstieg. Durch die Südausrichtung kann der Anstieg etwas schweißtreibend sein.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Naviser Hütte (1.767 m), Privat, Telefon +43 664 11 61 969,
E-Mail: info@naviserhuette.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Einkehrmöglichkeiten

Stöcklalm (1.880 m), Privat, Telefon +43 664 89 07 646,
geöffnet von Mitte Mai bis Ende September

Gh. Kirchenwirt (1.337 m/Navis), Privat, Telefon +43 5278 64 84,
E-Mail: info@kiwi-navis.eu, nahezu ganzjährig geöffnet

Karte

AV-Karte Tuxer Alpen 33, 1:50.000

Routenverlauf

Vermutlich kennen nur wenige Bergwanderer das Kluppental mit seinen gepflegten Almhütten im hintersten Schmirntal. Der Eintritt in die schluchtähnliche Klamm, in der oft über das ganze Jahr der Lawinenschnee nicht schmilzt, lässt nicht vermuten, dass sich bereits nach ca. 25 Minuten Gehzeit ein wunderschönes Hochtal mit saftig grünen Wiesen und ursprünglichen Almen versteckt, welche auch als „Die Hagler“ bezeichnet werden. Kurz vor den Almen zweigen wir linkerhand ab und steigen gleich zu Beginn durchwegs steil zu den locker stehenden Lärchenbäumen auf. Haben wir diese hinter uns gelassen, geht es über baumfreie Bergwiesen in gerader Linie steil empor. Bei einem kleinen alten Heustadl legen wir nochmals eine Rast ein, bevor die letzten steilen 400 Höhenmeter in Angriff genommen werden. Hat man den nach Osten und Westen ausgerichteten Bergrücken erreicht, öffnet sich ein schöner Blick in die Unt. Knappenkuchl sowie auf die hohen Tuxer Berge, wie Geier und Lizumer Reckner. Nach wenigen Minuten Gehzeit – in westlicher Richtung – ist das Naviser Kreuzjöchl (2.536 m) erreicht. Sehr aussichtsreich steigen wir nach einer ausgiebigen Rast über den Rücken in Richtung Navis ab, wobei es zwischen 2.300 m und 2.200 m kurz etwas steiler wird. Über schöne Almweiden erreichen wir schließlich die bewirtschaftete Stöcklalm (1.880 m). Von der Stöcklalm kurz entlang des Forstweges zur Naviser Hütte (1.767 m) und weiter auf dem Fußweg 02A bis zum großen Parkplatz im hinteren Navistal. Von hier sind es dann noch einmal gut 1 Kilometer bis zur Kirche bzw. zum Dorfzentrum von Navis (1.337 m), von wo die Rückfahrt mit dem Bus nach Steinach a. Br. erfolgt.



Tiefblick vom Naviser Kreuzjöchl auf die Sonnenhänge von Navis sowie Miskopf mit Rauhen Kamm und Pfoner Kreuzjöchl (r.) Hinten die Serles.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbhf. – Bhf. Steinach a. Br.

| | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. | ab | 06:52 ¹ | 07:22 ² |
| Bhf. Steinach a. Br. | an | 07:15 | 07:44 |



Weiterfahrt (Postbus 4144)

Bhf. Steinach a. Br. – Schmirn/Kasern

| | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 07:30 ³ | 07:47 ⁴ |
| Schmirn/Kasern | | 07:53 | 08:10 |



Rückfahrt (Mair-Busreisen 8365)

Navis – Bhf. Matrei a. Br.

| | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Navis/Dorf | ab | 17:02 ² | 18:02 ³ | 18:38 ² |
| Bhf. Matrei a. Br. | | 17:17 | 18:17 | 18:52 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Matrei a. Br. – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Matrei a. Br. | ab | 17:21 ² | 17:51 ¹ | 18:21 ² | 19:21 ² |
| Innsbruck Hbhf. | | 17:38 | 18:08 | 18:38 | 19:38 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Sa ³ fährt Mo–Fr, wenn Schultag in Tirol

⁴ fährt Mo–Fr, wenn schulfreier Tag in Tirol ⁵ fährt Sa

zusätzl. Mobilität vor Ort: Wipptal Taxi, 6154 Vals, Telefon +43 664 12 23 055

Vom Gschnitztal über's Muttenjoch nach Obernberg

Eingerahmt von steilen Bergflanken, zieht sich das stille Martaital hinauf zum Muttenjoch

Gschnitz – Geigerwald – Wildgrube – Muttenjoch (2.398 m) – Kastnerbergalm – Obernberg (Jugendhaus/1.400 m, Waldesruh/1.439 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|---------------------|------------------|
| ••• | 5½ – 6 h | 2.398 m, Muttenjoch | ↗ 1.200 ↘ 1.040 |

Charakter der Tour

Die Überschreitung vom Gschnitztal durch das Martaital und über das Muttenjoch ins Obernbergtal, kann durchaus als ein Geheimtipp bezeichnet werden, denn viel Besuch erhält dieses Tal nicht. Neben einer ursprünglichen und wilden Bergszenerie ist Einsamkeit und Stille ein steter Begleiter. Die alpine Anforderungen sollten für den geübten Bergwanderer kein großes Problem darstellen, dennoch sind beim Aufstieg in die Wildgrube einzelne steile Abschnitte zu überwinden. Die Südseite nach Obernberg ist landschaftlich reizvoll und einfach.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Gh. Waldesruh (1.439 m, Obernberg), Privat, Tel. +43 5274 87 575, E-Mail: waldesruh.obernberg@a1.net, nahezu ganzjährig geöffnet

Almi's Berghotel (1.394 m, Obernberg), Privat, Tel. +43 5274 87 51 166, E-Mail: info@almis-berghotel.at, ganzjährig geöffnet

Karte

AV-Karte Brennerberge 31/3, 1:50.000

Routenverlauf

Mit dem Postbus geht es von Steinach a. Brenner in das ursprüngliche Gschnitztal bis zur Haltestelle „Kirchplatz“ in Gschnitz. Wir überqueren den Gschnitzbach und folgen dem Jubiläumsweg 52 am Fuße der Zeisspitze durch den Geigerwald bis zum Eingang in das Martaital. Dieser Weg führt auch zum sagenumwobenen Wallfahrtskirchlein St. Magdalena mit seiner ehemaligen Einsiedelei. Ein Abstecher zu dieser über einem Felshang liegenden Kirche sollte ins Auge gefasst werden (Gehzeit vom Kreuzungspunkt: ca. 25 Min., 150 HM). Wir folgen nun taleinwärts dem Steig 126 und passieren eine Jagdhütte sowie die Kaserle Hütte (1.532 m). Zwischen den Latschen und zahlreichen Vogelbeerbäumen, wechseln wir die Bachseite und steigen steiler werdend bis zum Beginn der Roßgrube auf. Auf knapp 2.000 m führt der Steig oberhalb einer Steilstufe und einen Gratrücken umgehend in die Wildgrube, die ihrem Namen alle Ehre macht. Durch den vom Muttenkopf und Hohen Kreuz umrahmten Kessel, führt der letzte Abschnitt hinauf zum 2.398 m hoch gelegenen Muttenjoch (Gehzeit ca. 3 Stunden), wo sich die Landschaft nach Süden hin öffnet. Nach einer ausgiebigen Rast, beginnen wir unseren Abstieg nach Obernberg. Durch das weitläufige Kar des Kastnerberges mit seinen Almweiden, erreichen wir nach gut 1¼ Stunden die Kastnerbergalm. Hier besteht nun einerseits die Möglichkeit über die Forststraße (mit Abkürzungsmöglichkeiten über einzelne Steigabschnitte) zum Parkplatz „Waldesruh“ (Einkehrmöglichkeit beim Gh. Waldesruh) abzustiegen oder andererseits über den Steig 126 in direkter Linie zum Jugend- und Seminarhaus Obernberg zu gelangen. Von hier erreichen wir auch in wenigen Minuten das Almi's Berghotel, wo wir uns stärken können. Busabfahrtsmöglichkeiten

bzw. Haltestellen gibt es vom Gh. Waldesruh, vom Seminarhaus Oberberg und vom Almi's Berghotel.

Mögliches Gipfelziel vom Muttenjoch

Muttenkopf (2.638 m): vom Muttenjoch ist ein Anstieg zur markanten Gipfelkuppe nur noch ein Katzensprung. Zu Beginn ist der Anstieg etwas steiler, weist aber keine alpinen Schwierigkeiten auf. Im letzten Drittel flacht sich die Kuppe zusehends ab (Gehzeit: 35 Min., 230 HM).



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbf. – Bhf. Steinach a. Br.

| | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 05:52 ¹ | 07:22 ² | 08:52 ¹ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 06:14 | 07:44 | 09:14 |



Weiterfahrt (Postbus 4146)

Bhf. Steinach a. Br. – Gschnitz

| | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 06:30 ² | 07:47 ⁴ | 09:18 ¹ |
| Gschnitz/Kirchplatz | | 06:52 | 08:07 | 09:40 |



Rückfahrt (Postbus 4145)

Oberberg/Waldesruh – Bhf. Steinach a. Br.

| | | | | | |
|---------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Oberberg/Gh. Waldesruh | ab | 14:12 ² | 16:12 ¹ | 17:12 ² | 18:12 ³ |
| Oberberg/Jugendhaus | | 14:15 | 16:15 | 17:15 | 18:15 |
| Oberberg/Almi's Berghotel | | 14:18 | 16:18 | 17:18 | 18:18 |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 14:41 | 16:41 | 17:41 | 18:41 |

Rückfahrt kostenlos!



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Steinach a. Br. – Innsbruck Hbf.

| | | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 14:47 ¹ | 16:47 ¹ | 17:47 ¹ | 18:47 ¹ |
| Innsbruck Hbf. | | 15:08 | 17:08 | 18:08 | 19:08 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Fr ³ fährt Sa, So u. Feiertag ⁴ fährt Mo – Sa

2.400 Meter über Innsbruck

Auf Schusters Rappen von Telfes auf die Nockspitze

Hst. Telfes (987 m) – Kapfers – Pfarrachalm – Halsl – Nockspitze (Saile) – Pfiemeswand – Birgitzköpflhaus – Birgitzer Alm – Gh. Adelshof (1.315 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|-----------------------------|------------------|
| ••• | 7 – 7½ h | 2.404 m, Nockspitze (Saile) | ↗ 1.500 ↘ 1.160 |

Charakter der Tour

Die Saile – im Ruhegebiet Kalkkögel – ist ein äußerst beliebter Wanderberg, der aber aufgrund der geringeren Höhenmeter zumeist von der Axamer Lizum bestiegen wird. Der südseitige Anstieg von Telfes ist bedeutend ruhiger. Die Rundumsicht vom breiten Gipfel auf die Felsberge der Kalkkögel oder auf das knapp 2.000 Höhenmeter tiefer gelegene Innsbruck ist wohl einmalig. Die Wanderung weist bis auf den Abstieg von der Saile zur Pfiemeswand, wo Trittsicherheit notwendig ist (kurze Seilsicherung), keine alpine Schwierigkeiten auf.

Besonderheit: RG „Kalkkögel“, Gr. 77,7 km², Schutzgebiet seit 1983

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Birgitzköpflhaus (2.035 m), Naturfreunde Österreich, Telefon +43 664 33 36 561, E-Mail: birgitzkoepflhaus@aon.at, geöffnet Anfang Juni bis Ende Oktober

Einkehrmöglichkeiten

Pfarrachalm (1.740 m), Privat, Telefon +43 676 84 92 75 946,

E-Mail: pfarrachalm@gmx.at, geöffnet von Mai bis Oktober

Birgitzer Alm (1.808 m), Privat, Telefon +43 664 59 70 026,

geöffnet von Mai bis Ende Oktober

Gh. Adelshof (1.315 m), Privat, Telefon +43 5234 68 176,

nahezu ganzjährig geöffnet

Karte

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000

Routenverlauf

Nach einer gemütlichen Fahrt mit der Stubaitalbahn bis zur Haltestelle in Telfes, wandern wir auf der Straße hinauf zum Ortst. Kapfers, wo wir den gelben Wegschildern in Richtung Pfarrachalm folgen. Die Forststraße verlassen wir schon bald und steigen über den Steig in direkter Linie bis auf ca. 1.360 m auf, wo wir abermals in die Forststraße einmünden. Ein kurzes Stück geradeaus, münden wir in den Steig ein, der neuerlich zur Forststraße führt. Die letzten 200 Höhenmeter folgen wir der Straße zur Pfarrachalm (1.740 m), die wir nach 2 Stunden Gehzeit erreichen. Gestärkt steuern wir mit dem Halsl die tiefe Einschaltung zwischen dem Ampferstein und der Saile an, wobei kurz nach der

Pfarrachalm der Schotterweg knapp 70 Höhenmeter hinterführt, bevor sich der Steig in angenehmer Steilheit zum Halsl (1.992 m) emporschlängelt. Vom Halsl bestünde die Möglichkeit entweder direkt oder über die Schneiderspitze bzw. das Lizumer Kar in die Axamer Lizum abzusteigen



Blick vom „Lustigen Berglersteig“ zur Nockspitze.

(siehe Rückfahrt von der Axamer Lizum auf dieser Seite). Wir aber folgen dem Steig rechterhand über baumfreies Gelände in Richtung Birgitzköpflhaus und Saile. Kurz nach einer flachen Schulter, zweigt der Steig rechterhand ab und führt über einen etwas steileren und mit Kalkschotter bedeckten Steig zum weitläufigen Gipfelplateau. Eingebettet in steile Bergwiesen, verläuft der Steig für den Abstieg nun in nordöstlicher Richtung in einigen Kehren zu einem Sattel (= Kreuzungspunkt in Richtung Spitzmandel). Uns führt die Wanderung linkerhand in steilem Gelände zum breiten Rücken der Pfriemeswand (2.103 m), wobei eine kurze abschüssige Stelle mit einer Seilsicherung überwunden werden muss. Unweit vor dem Gipfel der Pfriemeswand, dreht der Steig in südliche Richtung und führt in einem leichten Auf und Ab zum Birgitzköpflhaus (2.035 m). Der letzte Abschnitt führt uns in nördlicher Richtung zum Birgitzköpfl (1.982 m) und nach weiteren 20 Minuten über das weitläufige Plateau zur Birgitzer Alm (1.808 m). Der letzte Abschnitt erfolgt in direkter Linie über die Waldschneise zum Hüttenboden (großes Kreuz). Zuletzt auf dem Steig durch den knorrigen Fichtenwald bis zur Lizumer Straße und über diese in wenigen Minuten zum Gh. Adelshof (1.315 m).



Hinfahrt (IVB/Stubaitalbahn)
Innsbruck Hbf. – Hst. Telfes i. St.

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | – | 06:47 ¹ | 07:47 ¹ | 08:47 ¹ | 09:47 ¹ | 08:47 ¹ | alle 60 min. |
| Innsbruck Stbhf. | | 06:31 ¹ | 07:01 | 08:01 | 09:01 | 10:01 | 09:01 | |
| Telfer Wiesen | | 07:05 | 07:35 | 08:35 | 09:35 | 10:35 | 09:35 | |
| Hst. Telfes i. St. | | 07:12 | 07:42 | 08:42 | 09:42 | 10:42 | 09:42 | |

Rückfahrt (Postbus 4162)
Axamer Lizum – Adelshof – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | | |
|---------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Axamer Lizum | ab | 12:13 ² | 14:13 ² | 15:13 ² | 16:13 ² | 17:13 ² | 18:13 ² |
| Gh. Adelshof | | 12:18 | 14:18 | 15:18 | 16:18 | 17:18 | 18:18 |
| Axams/Terminal Kögele (Steig D) | an | 12:28 | 14:28 | 15:28 | 16:28 | 17:28 | 18:28 |
| Axams/Terminal Kögele (Steig A) | ab | 12:31 | 14:31 | 15:31 | 16:31 | 17:31 | 18:31 |
| Innsbruck/Finanzamt | | 12:54 | 14:54 | 15:54 | 16:54 | 17:54 | 18:54 |
| Innsbruck Hbf. | | 13:01 | 15:01 | 16:01 | 17:01 | 18:01 | 19:01 |

¹ fährt täglich ² fährt an Samstagen und Sonntagen von 18.06. – 25.09.2016

² fährt täglich vom 09.07. – 11.09.2016

Der Freihut – imposantes Gipfelplateau in den Sellrainer Bergen

Einsame Wanderung vom Bergsteigerdorf St. Sigmund nach Praxmar

St. Sigmund i. S. (1.513 m) – Freihut (2.616 m) – Pkt. 2.196 m – Rözer Grüblalm (Legeralm) – Schöntal – Praxmar (1.692 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|------------------|------------------|
| •• | 5½ – 6 h | 2.616 m, Freihut | ↗1.105 ↘1.025 |

Charakter der Tour

Der Freihut ist mit Sicherheit kein überlaufener Berg. Der Anstieg vom Bergsteigerdorf St. Sigmund ist durchwegs steil, alpine technisch aber unschwierig. Der Abstieg nach Praxmar führt entlang steil abfallender Hänge und durch schöne Zirbenwälder. Etwas Trittsicherheit ist für diese Bergwanderung notwendig.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Gh. Praxmar (1.692 m), Privat, Telefon +43 5236 212,
E-mail: info@praxmar.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Karte: AV-Karte Sellrain 31/2, 1:25.000

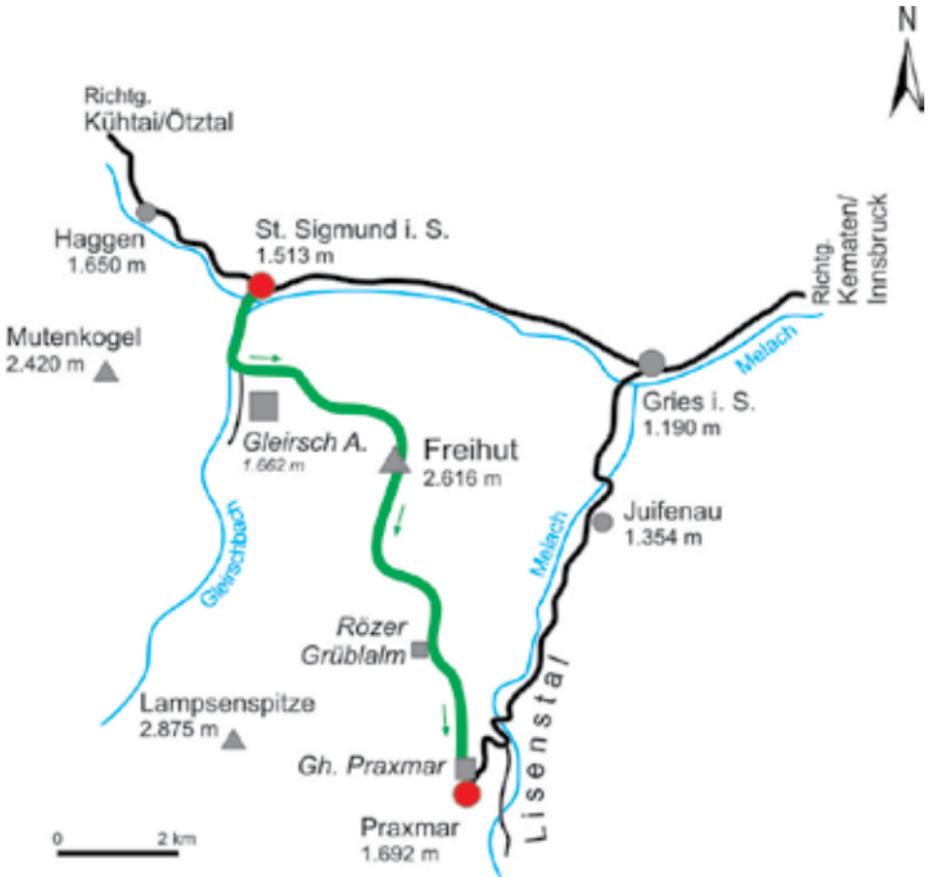
Routenverlauf

Ausgangspunkt für diese schöne Bergwanderung ist der große Parkplatz (= Bushaltestelle) im Bergsteigerdorf St. Sigmund i. Sellrain. Man folgt der Fahrstraße ins Gleirschtal. Wenige Minuten vor der Gleirsch Alm zweigt linkerhand der Steig über freie Wiesen ab. Ein kurzes Stück im Wald und entlang eines Karrenweges, führt der Steig nun durchwegs steil hinauf zum Karlskopf (2.200 m). Nach einem Wechsel auf die Nordseite, geht es über den Steinlehnergrat zum weitläufigen Gipfelplateau an dessen südlichen Ende sich der unwesentlich höhere Gipfel erhebt. Nach dem Besuch des Freihutgipfels und einer ausgiebigen Rast am Plateau, folgt man dem nach Westen steil abfallenden Kamm in Richtung Praxmar und steigt in die so genannte „Grube“ ab. Über Kämme und



Über den rechten Gratbereich führt der Anstieg hinauf zum Freihut mit seiner kleinen Gipfelkuppe (l.).

Kare erreicht man das Schöntal bzw. die Rözer Grüblalm (Legeralm). Schon bald tritt man in den Zirbenwald ein, überquert eine Straße und gelangt schließlich zum nördlichen Ende des Bergsteigerdorfes von Praxmar. Nach wenigen Gehminuten ist die Bushaltestelle (großer Parkplatz) unmittelbar beim Gh. Praxmar erreicht. Den wunderschönen und erlebnisreichen Tag sollte man bei einem guten Essen auf der Terrasse oder in einer der gemütlichen Stuben des Gh. Praxmar ausklingen lassen, bevor man die Rückreise mit dem Postbus nach Innsbruck antritt.



Hinfahrt (Postbus 4166)
Innsbruck Hbf. – St. Sigmund i. S./Glaischtal

| | | | |
|------------------------------|----|-------|-------|
| Innsbruck Hbf. (Steig G) | ab | 08:00 | 09:00 |
| Innsbruck/Finanzamt | | 08:05 | 09:05 |
| Kematen/Kirche | | 08:25 | 09:25 |
| Sellrain/Gemeindeamt | | 08:34 | 09:34 |
| Gries i. S./Ortsmitte | | 08:45 | 09:45 |
| St. Sigmund i. S./Glaischtal | | 09:21 | 09:51 |

Rückfahrt (Postbus 4166)
Praxmar – Gries i. S. – Kematen – Innsbruck Hbf.

Rückfahrt kostenlos!

| | | | | |
|-----------------------|----|-------|-------|-------|
| Praxmar/Wendestelle | ab | 13:15 | 14:10 | 16:25 |
| Gries i. S./Ortsmitte | an | 13:27 | 14:24 | 16:39 |
| Gries i. S./Ortsmitte | ab | 13:30 | – | – |
| Kematen/Kirche | | 13:50 | 14:45 | 17:00 |
| Innsbruck/Finanzamt | | 14:11 | 15:06 | 17:21 |
| Innsbruck Hbf. | | 14:18 | 15:13 | 17:28 |

fährt täglich vom 09.07.–25.09.2016

Vom Silleskogel zur Vennspitze auf einsamen Steigen

Landschaftlich wunderschöne und erlebnisreiche Wanderung am Kammverlauf

Vals/Padaunerweg (1.250 m) – Gh. Steckholzer – Fahrstraße (Einmündung Wegtafel: Silleskogel) – Sillalm – Silleskogel – Roßgrubenkofel – Vennspitze – Gh. Steckholzer – Bhf. St. Jodok am Brenner (1.129 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|-------------------------|------------------|
| •• | 7 – 7½ h | 2.450 m, Roßgrubenkofel | ↗1.300 ↘1.400 |

Charakter der Tour

Einsame Bergwanderung, die mittlerweile aufgrund schlechter Wegmarkierung auf den letzten 400 HM zum Silleskogel etwas Orientierungssinn benötigt und ein sicheres Gehen im weglosen Gelände verlangt. Der Anstieg (Silleskogel ist als Orientierungspunkt immer sichtbar) weist keine alpine Schwierigkeiten auf. Die letzten 20 HM zum Gipfel des Silleskogel sind steil und verlangen etwas Trittsicherheit.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Berggasthof Steckholzer (1.570 m), Privat, Telefon +43 5279 53 90,

E-Mail: steckholzer@aon.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Gh. Lamm (1.129 m), Privat, Telefon +43 5279 52 01,

E-Mail: info@gasthof-lamm.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Karte: AV-Karte Brennerberge 31/3, 1:50.000

Routenverlauf

Der Beginn des Anstieges führt von der Bushaltestelle Vals/Padaunerweg über den durchwegs steilen Sommerweg hinauf zum Weiler Padaun. Ein Erlebnis bildet kurz vor dem Gh. Steckholzer der Steig, der mitten durch den Stall des Gasthofes hindurch führt. Schon kurz darauf erreicht man die Fahrstraße, der man nun ca. 10 Minuten talauswärts und zuletzt leicht abwärts bis zu einer gelben Wegtafel folgt.



Am Kamm zwischen Roßgrubenkofel und Vennspitze.

Rechterhand mündet man nun in eine leicht ansteigende Forststraße ein, die nach wenigen Hundert Metern in einen Steig übergeht. Ein kurzes Stück bergab, trifft man wiederum auf eine Forststraße. Das dort stehende Wegschild ist etwas verwirrend, weil es

nach unten zeigt. Jedenfalls folgt man der Forststraße leicht bergauf bis man die Sillalm erreicht. Direkt bei der Alm rechterhand dem markierten Steig in das Kar der Roßgrube folgend. Ab ca. 2.000m verliert sich der Steig als auch die Markierung und man ist nun ein wenig auf seinen eigenen Orientierungssinn angewiesen. Da der Silleskogel immer sichtbar ist, ergibt sich im unschwierigen



(Almrosen-)Gelände eine logische Routenwahl. Jedenfalls steuert man links vom Gipfel die Einsattelung an. Direkt bei der Einsattelung trifft man wieder auf eine gute Wegmarkierung und folgt dieser steil hinauf zum Gipfel des Silleskogel (2.418m). Nicht selten wird man den Gipfel für sich alleine haben. Der Steig folgt nun dem Gratverlauf, der in einigen Abschnitten etwas abschüssig ist. Am Roßgrubenkofel (2.450 m) hat man schließlich den höchsten Punkt erreicht. Nur wenige Minuten später steht man auf der Vennspitze (2.390m). Über weitläufige Bergwiesen und Zwergstrauchheiden führt der Steig hinunter zum Gh. Steckholzer, wo man eine Rast einlegen und sich bei einem guten Essen stärken sollte. Der Abstieg erfolgt neuerlich durch das Stallgebäude und in weiterer Folge bis zu einem Wegschild, welches in Richtung St. Jodok weist. Diesem Steig und später Traktorweg folgt man immer talauswärts, bis man das Bergsteigerdorf St. Jodok a. Br. (1.129m) erreicht. Man quert den Ort von Süd nach Nord, wandert noch einige Meter hinauf und erreicht etwas oberhalb des Ortes die Bahnhaltestelle.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hauptbahnhof – Bhf. Steinach a. Br.

| | | |
|----------------------|----|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 07:22 ¹ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 07:44 |



Weiterfahrt (Postbus 4144)

Bhf. Steinach a. Br. – St. Jodok a. Br – Vals

| | | |
|------------------------------|----|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 07:47 ² |
| St. Jodok a. Br./Volksschule | | 07:54 |
| Vals/Abzw. Padaunerweg | | 08:01 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. St. Jodok a. Br – Bhf. Steinach a. Br. – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | |
|-----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. St. Jodok a. Br. | ab | 14:42 ⁴ | 15:40 ⁴ | 16:42 ⁴ | 17:42 ⁴ | 18:42 ⁴ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 14:47 | 15:45 | 16:47 | 17:47 | 18:47 |
| Bhf. Matri a. Br. | | 14:51 | 15:49 | 16:51 | 17:51 | 18:51 |
| Innsbruck Hbf. | | 15:08 | 16:06 | 17:08 | 18:08 | 19:08 |

¹ fährt Mo – Sa ² fährt Mo–Fr, wenn schulfreier Tag in Tirol ³ fährt Sa ⁴ fährt täglich

zusätzl. Mobilität vor Ort: Wipptal Taxi, Steinach a. Br., Telefon +43 664 12 23 055

Über's Wallfahrtsjöchl vom Pitztal ins Kaunertal

Auf den Spuren der Wallfahrer

St. Leonhard/Ortst. Eggenstall (1.340 m) – Tiefentalalm – Wallfahrtsjöchl – Gallruttalm – Kaltenbrunn – Bushaltestelle Kauns (1.060 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|--------------------------|------------------|
| ••• | 7½ – 8 h | 2.770 m, Wallfahrtsjöchl | ↗ 1.560 ↘ 1.800 |

Charakter der Tour

Die Überschreitung vom Pitztal ins Kaunertal über das Wallfahrtsjöchl führt durch eine wilde Landschaft des Naturparkes Kaunergrat. Imposant ist dabei die Berg- und Felsszenerie mit den versteckten Gletschern. Diese einsame Tour verlangt aber nicht nur eine gute Kondition, sondern auch Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und ebenso ein gutes Orientierungsvermögen, weil die Markierungspunkte im letzten Drittel nicht immer gut sichtbar sind.

Achtung

Der direkte Abstieg von der Gallruttalm durch den Klapfwald zur Wallfahrtskirche Kaltenbrunn ist aufgrund einer möglichen Steinschlaggefahr eigenverantwortlich zu begehen!

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Tiefentalalm (1.880 m), Privat, Telefon +43 650 70 05 577,

E-Mail: franz.eiter@pitztalnet.at, geöffnet in den Sommermonaten

Gallruttalm (1.980 m), Privat, Telefon +43 650 27 08 082,

E-Mail: info@gallruthalm.com, geöffnet von Ende Mai bis Ende September

Gasthaus Kaltenbrunn (1.263 m), Privat, Telefon +43 5475 433,

E-Mail: info@gasthaus-kaltenbrunn.at, geöffnet von Mitte April bis Mitte November

Karte

AV-Karte Ötztaler Alpen-Kaunergrat 30/3, 1:25.000

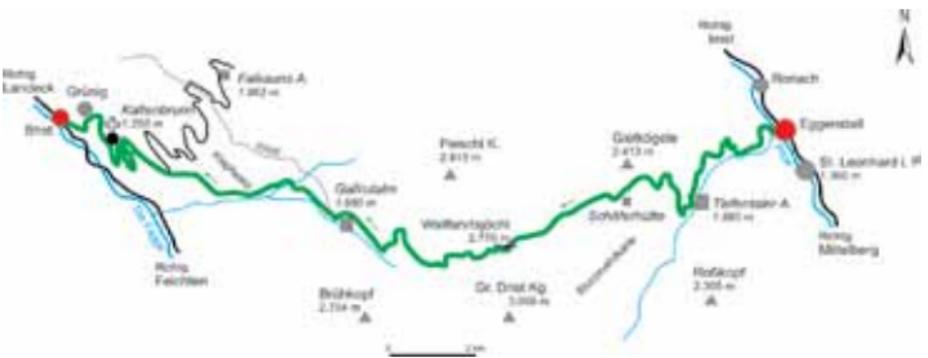
Routenverlauf

Vom Ortsteil Eggenstall/Bushaltestelle Gh. Sonne der Gemeinde St. Leonhard i. Pitztal führt uns der Steig in zahlreichen Kehren durch einen steilen Bergwald hinauf zur Tiefentalalm. Nach der Tiefentalalm (1.880 m) steigen wird anfangs durch schütterten Zirbenwald und in weiterer Folge über weitläufige Berghänge zur Schäferhütte auf. Wenige Minuten nach der Schäferhütte erfolgt ein kurzer steiler Abstieg. Anschließend weisen rot markierte Punkte entlang von Steig-



Der Nebel lichtet sich und gibt den Geigenkamm frei.

spuren den weiteren Anstieg über alpine Rasen, Schutt und verblocktes Gelände. Wir steigen am Rand eines Blockgletschers auf und erreichen knapp 200 Höhenmeter unterhalb des Wallfahrtsjöchls ein Becken, das häufig und lange mit Schnee bedeckt ist. Dieses queren wir, bevor nun der steile und etwas ausgesetzte Anstieg zum Wallfahrtsjöchl (2.770 m) erfolgt. Von der schmalen Einschartung steigen wir die ersten 50 Höhenmeter durchwegs steil ab, bevor das Gelände etwas sanfter ausläuft. Der weitere Abstieg führt uns unschwierig durch verblocktes Gelände und dann wieder über flache als auch etwas steilere alpine Weideflächen bis zur Gallrutalm (1.980 m). Der direkte Abstieg durch den Klappwald zur Wallfahrtskirche Kaltenbrunn ist aufgrund einer möglichen Steinschlaggefahr nur eigenverantwortlich zu begehen. Deshalb sollte man den recht kurzen Waldabschnitt rasch durchqueren. Auf der Asphaltstraße ange- langt, folgt man dieser hinunter zur Wallfahrtskirche Kaltenbrunn. Direkt beim Gasthaus Kaltenbrunn führt ein Steiglein auf die darunter liegende Asphaltstraße. Direkt nach dem Fartlehn Bach und wenige Meter vor den ersten Häusern, zweigen wir linkerhand ab und steigen über die Wiesen auf der orographisch rechten Seite des Grabens ab. Ein Steig führt zwischen einem von Schülern entworfenen Kreuzweg hinunter zur Bundesstraße. Nach der Lawinengalerie befindet sich die Bushaltestelle.



Hinfahrt (ÖBB)
Innsbruck Hbf. – Imst

| | | |
|----------------|----|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 06:30 ¹ |
| Bhf. Imst | | 07:10 |

Weiterfahrt (Postbus 4204)
Imst – St. Leonhard i. P./Eggenstall/Gh. Sonne

| | | |
|---|----|--------------------|
| Bhf. Imst (Steig A) | ab | 07:15 ² |
| St. Leonhard i. P./Eggenstall/Gh. Sonne | | 07:59 |

Rückfahrt (Postbus 4232, Postbus 4218)
Kauns/Abzw. Kaltenbrunn – Prutz – Landeck

| | | |
|-------------------------|----|--------------------|
| Kauns/Abzw. Kaltenbrunn | ab | 16:53 ¹ |
| Prutz/Postamt | an | 17:08 |
| Prutz/Postamt | ab | 17:33 |
| Bhf. Landeck/Zams | | 17:52 |

Rückfahrt (ÖBB)
Landeck – Innsbruck Hbf.

| | | |
|-------------------|----|--------------------|
| Bhf. Landeck/Zams | ab | 18:05 ¹ |
| Innsbruck Hbf. | | 19:01 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Fr

Über die Handschuhspitzen zum Hochwannig

Herrliche Runde am westlichen Eckpfeiler des Mieminger Gebirges

Holzleiten (1.087 m) – Gh. Arzkasten (1.151 m) – Marienbergtal – Marienbergalm (1.622 m) – Marienbergjoch (1.789 m) – Handschuhspitze (2.319 m) – Hochwannig (2.493 m) – Nassereith (838 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|---------|---------------------|------------------|
| ••• | 8½ h | 2.493 m, Hochwannig | ↗ 1.450 ↘ 1.650 |

Charakter der Tour

Die Überschreitung des Hochwannig-Kammes über die Handschuhspitzen ist eine besonders aussichtsreiche, aber auch konditionell anspruchsvolle Kammüberschreitung. Die mitunter ausgesetzten Stellen aufgrund weniger Markierungspunkte zwischen der Vorderen Handschuhspitze und dem Hochwannigipfel, erfordern entlang des schmalen Steiges Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und ein entsprechendes Orientierungsvermögen.

Besonderheit

Weitschweifender Blick über das Ehrwalder Becken zur Zugspitze, hinaus bis ins Bayerische Alpenvorland sowie Richtung Inn- und Gurgltal. Nach Süden reicht das Panorama bis zum vergletscherten Alpenhauptkamm.

Das Mieminger Gebirge besitzt eine Vielzahl von Quellen und ist eines der größten Trinkwasserreservoirs in Tirol.

Einkehrmöglichkeit

Gh. Arzkasten (1.151 m), Privat, Telefon +43 5264 81 21, E-Mail: arzkasten@aon.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Marienbergalm (1.622 m), Privat, Telefon +43 664 12 04 386, geöffnet von Anfang Mai bis Mitte Oktober

Karte

AV-Karte Wetterstein- und Mieminger Gebirge West 4/1, 1:25.000

Routenverlauf

Von der Bushaltestelle „Holzleiten“ folgt man den Wegweisern Richtung „Arzkasten“, wo sich auch der schöne gleichnamige Gasthof mit seinem hervorragenden Speisenangebot befindet. Diesen erreichen wir auf einer Nebenstraße gemütlich in 20 Minuten. Für eine Einkehr sollte auf jeden Fall Zeit sein. Direkt vor dem Gasthof Arzkasten weisen Hinweisschilder Richtung Marienbergalm über den schönen Alpsteig. Die Alm auf 1.622 m gelegen, erreichen wir nach ca. 1½ Stunden oberhalb des Marienbergtales.



Grandiose Blicke vom Hochwannig ins Gurgltal.

-Auf der Marienbergalm kann man sich nicht nur bei Speis und

Trank stärken, sondern auch nach Voranmeldung übernachten. Dadurch ist diese doch durchaus lange Überschreitung auch gemütlich in 2 Tagen zu be-

wältigen. Von der Marienbergalm geht es anschließend auf einer Forststraße mit Blick auf den mächtigen Grünstein weiter zum Marienbergjoch (1.789 m). Kurz vor dem Joch zweigt auf der Wiese der zunächst schlecht sichtbare Steig (alter Wegweiser) nach Westen in Richtung Handschuhspitze ab. Über Latschen und dann auf einem schotterig-felsigen Steig geht es durch ein Kar und zuletzt über einen Rücken steil hinauf zur Vorderen Handschuhspitze (2.319 m), die man nach knapp 2 Stunden von der Marienbergalm erreicht. Nun folgt auf der



Südseite die Kammüberschreitung in einem „munteren“ Auf und Ab. Diese Wegstrecke ist nicht durchgängig markiert und verlangt ein konzentriertes Gehen und etwas Orientierungssinn. Nach 1½ Stunden von der Vorderen Handschuhspitze wird der Gipfel des Hochwannig als höchster Punkt der Runde auf 2.493 m erreicht. Nach einer wohlverdienten Rast und dem Genuss des tollen Panoramas beginnt der lange, aber gut markierte Abstieg nach Nassereith. Auf 1.750 m erreicht man eine Forststraße, welcher man kurz nach Süden folgt, ehe wieder ein Steig teils etwas steiler durch Latschen und später durch Waldgelände hinunter führt. Auf einer Höhe von 1.050 m trifft man nochmals auf einen Forstweg, dem man nach rechts (Hinweisschild Adlerhorst) entlang wandert. Bald darauf gibt es wieder einen nach links abzweigenden Steig durch den Wald, ehe man schlussendlich über Wiesen nach Nassereith gelangt. In rund 3 Stunden sollte diese Wegstrecke vom Gipfel bis zum Endpunkt geschafft sein. Die Bushaltestelle befindet sich etwas südlich der Kirche, direkt an der Dorfstraße.

Hinfahrt (Postbus 4176)
Innsbruck – Zirl – Telfs – Mieming – Obsteig/Holzleiten

| | | | | | |
|--------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig F) | ab | 06:42 ¹ | 06:57 ² | 07:42 ¹ | 07:57 ² |
| Obsteig/Holzleiten | | 07:54 | 07:57 | 08:54 | 08:57 |

Rückfahrt (Postbus 4176)
Nassereith – Obsteig – Mieming – Zirl – Innsbruck

| | | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Nassereith/Postplatz | ab | 16:15 ³ | 17:35 ³ | 18:30 ² | 19:52 ¹ |
| Innsbruck Hbf. | an | 17:26 | 18:46 | 19:41 | 20:52 |

Rückfahrt kostenlos

¹ Sa, So und Feiertag ² fährt Mo – Fr ³ täglich ⁴ Sonn- und Feiertag

Über die Grünsteinscharte durch das wilde Mieminger Gebirge

Felsnadeln, tiefe Scharten, scharfe Kämme und türkisblaue Seen sind die Zutaten für diese grandiose Gebirgsdurchquerung

Holzleiten (1.087 m) – Gh. Arzkasten (1.151 m) – Lehnbergtal – Lehnberghaus (1.554 m) – Grünsteinscharte (2.272 m) – Coburger Hütte (1.917 m) – Hoher Gang – Ehrwald (1.000 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|----------|---------------------------|------------------|
| ••• | 7 – 7½ h | 2.272 m, Grünsteinscharte | ↗ 1.230 ↘ 1.330 |

Charakter der Tour

Der Anstieg zur Grünsteinscharte führt durchwegs unschwierig durch ein mächtiges Schotterkar. Trittsicherheit verlangt der Abstieg von der Scharte ins Drachenkar und über den Hohen Gang nach Ehrwald (eine unschwierige Umgehung über die Fahrstraße zur Seebenalm und weiter nach Ehrwald ist möglich).



Eine grandiose Berg- und Landschaftsszenenerie rund um die Coburger Hütte mit Vord. Drachenkopf und Drachensee.

Besonderheit

Das Mieminger Gebirge besticht durch seine mächtigen Felsfluchten, weitläufigen Kare und den wunderschönen Bergseen. Die Landschaft ist aufgrund zahlreicher Tälchen, Scharten, Felsnadeln und einer üppigen Flora ungemein vielfältig.

Einkehrmöglichkeit

Gh. Arzkasten (1.151 m), Privat, Telefon +43 5264 81 21,

E-Mail: arzkasten@aon.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Lehnberghaus (1.554 m), Privat, Tel. +43 676 79 05 262,

E-Mail: info@lehnberghaus.net, nahezu ganzjährig geöffnet

Coburger Hütte (1.917 m), DAV-Sektion Coburg, Tel. +43 664 32 54 714,

E-Mail: office@coburgerhuette.at, geöffnet von Anfang Juni bis Mitte Oktober

Karte

AV-Karte Wetterstein- und Mieminger Gebirge Mitte 4/2, 1:25.000

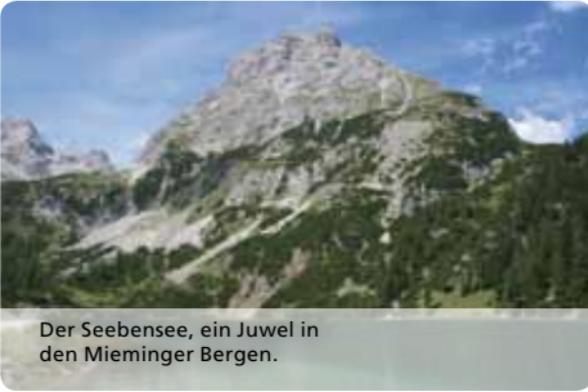
Routenverlauf

Nach einer Fahrt mit dem Postbus bis zur Haltestelle „Holzleiten“, wandern wir nach Weisland und zum schön gelegenen und kulinarisch hervorragenden Gh. Arzkasten. (1.151 m). Ein kurzes Stück auf der Forststraße taleinwärts, zweigt kurz vor dem Lehnberg Bach linkerhand eine Schotterstraße (Weg 812) ins Lehnberg Tal ab. In angenehmer Steilheit folgen wir dem Bachlauf, wobei die Schotterstraße zunehmend in einen Fußweg und zuletzt in einen Steig übergeht.

Beim hinteren „Lehnschlagl“ führt der Steig nun einige Meter etwas steiler hinauf zum Lehnberghaus (1.554 m). Zwischen den steilen Berghängen, dem rauschenden Bach und den Blick auf den mächtigen Grünstein gerichtet, wandern wir einige Minuten auf der Schotterstraße in Richtung Talschluss, bis wir das Wasserschloss erreichen. Ab diesem Zeitpunkt führt der Anstieg durch einen Graben und zwischen Latschen in angenehmer Steilheit in das mächtige Kar des „Gamsänger“. Hier treffen die Stöttlreise und die beiden Höllreisen in einer grandiosen Berglandschaft zusammen. An einem mächtigen Felsblock vorbei, geht es nun in nördlicher Richtung auf dem Steig 812 durch die Höllreise und zwischen den mächtigen Felsflanken hinauf zur Grünsteinscharte (2.272 m), unserem höchsten Punkt dieser Bergwanderung. Nach einer ausgiebigen Rast, folgt der anfangs durchwegs steile und etwas rutschige Abstieg über die schattige Nordseite ins Drachenkar bis auf ca. 2.200 m. Beim Kreuzungspunkt halten wir uns links und folgen dem Steig 812 zur Coburger Hütte. Unbeschreiblich imposant ist während des Abstieges der Blick auf den herrlichen Drachensee und den darin spiegelnden Bergspitzen. Nach einer guten



Tour 18 | Wandertipp für 1-2 Tage



Der Seebensee, ein Juwel in den Mieminger Bergen.

Stunde Gehzeit von der Grünsteinscharte ist die Coburger Hütte erreicht. Da das Gebiet, ausgehend von der Coburger Hütte, noch mit zahlreichen anderen Bergzielen aufwartet, sollte man eine Übernachtung ins Auge fassen. Ansonsten folgt der Abstieg zu Beginn linkerhand von

der Materialeisbahn etwas steiler hinunter zum „Hoher Lehner“, wo nicht nur das Gelände sanft wird, sondern der Seebensee als weiteres Naturjuwel diese Berglandschaft prägt. Am nördlichen Ende des Sees (1.657 m) gibt es nun zwei Möglichkeiten für den Abstieg, wobei wir mit dem Hohen Gang die alpinere Variante ins Auge fassen (die Variante über die Seebenalm führt entlang einer Almstraße). Nach einem kurzen Anstieg, folgt vom Hohen Gang (1.670 m) ein steiler und mitunter versicherter Abschnitt durch die Felsfluchten bis zur „Coburgerrast“. Durch den schattigen Wald erreichen wir zuletzt den Geißbach und folgen diesem talauswärts bis ins Ortszentrum von Ehrwald (1.000 m).

Mögliche Gipfelziele von der Coburger Hütte

Hinterer Tajakopf (2.450 m): Von den Höhenmetern nicht allzu weit, sind für diese Bergtour Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ein wichtiger Begleiter (Gehzeit 2 Stunden, 530 HM). Auf den Hinteren Tajakopf führt über die Tajakante auch ein durchaus schwerer Klettersteig (Stellen bis D; Gehzeit ca. 3 Stunden).

Vorderer Tajakopf (2.408 m): Der Anstieg führt über markante Tritts Spuren zum Gipfel. Eine Überschreitung vom Hint. zum Vord. Tajakopf ist möglich. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Vorraussetzung (Gehzeit: 1¾ Stunden, 500 HM).

Vorderer Drachenkopf (2.302 m): Er ist der Hausberg der Coburger Hütte, wobei seine Besteigung mit dem Schwierigkeitsgrad I bewertet wird. Der direkte Steig unter dem Drachenkopf sollte aufgrund von Steinschlag gemieden werden. Der Anstieg sollte über den Südgrat erfolgen (Gehzeit 1½ – 2 Stunden, 415 HM).

Ehrwalder Sonnenspitze (2.417 m): Sie gehört zu den schwierigeren Bergtouren im Umkreis der Coburger Hütte. Klettern im II. Schwierigkeitsgrad sollte sicher gemeistert werden können. Auch der Abstieg über den Nordgrat ist sehr steil und ausgesetzt (Gehzeit: 2 Stunden, 530 HM).



Hinfahrt (Postbus 4176)

Innsbruck – Zirl – Telfs – Mieming – Obsteig/Holzleiten

| | | | | | |
|---------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. (Steig F) | ab | 06:42 ¹ | 06:57 ² | 07:42 ¹ | 07:57 ² |
| Obsteig/Holzleiten | | 07:54 | 07:57 | 08:54 | 08:57 |



Rückfahrt (Postbus 4176)

Ehrwald – Nassereith – Obsteig – Mieming – Zirl – Innsbruck

Rückfahrt
kostenlos!

| | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|
| Ehrwald/Kirchplatz | ab | 17:02 ¹ | 17:02 ² |
| Nassereith/Postplatz | an | 17:33 | 17:33 |
| Nassereith/Postplatz | ab | 17:35 | 17:35 |
| Innsbruck Hbhf. | | 18:45 | 18:43 |

¹ Sa, So und Feiertag ² fährt Mo – Fr



Der Drachensee, ein idyllisches Kleinod auf der Nordabdachung der Mieminger Berge.

Im Antlitz der mächtigen Tribulaune

Von Obernberg über das Gstreinjöchl ins Gschnitztal

Obernberg / Gh. Waldesruh (1.439 m) – Innere Wildgrube – Gstreinjöchl – Tribulaunhaus – (Garglerin, 2.470 m) – Gschnitztal / Gh. Feuerstein (1.281 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|-----------------------|------------------|
| ●● / ●●● | 8 – 8½ h | 2.540 m, Gstreinjöchl | ↗ 1.510 ↘ 1.670 |

Charakter der Tour

Konditionell durchaus anspruchsvolle Bergtour, die vor allem bei der Besteigung der Garglerin und dem Abstieg über den Weg 63 Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzt.

Besonderheit:

LSG „Nöblachjoch-Obernberger See-Tribulaune“, Gr. 92 km², Schutzgebiet seit 1984

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Alpengasthof Waldesruh/Obernberg (1.439 m), Privat, Telefon +43 5274 87 575, E-Mail: info@waldesruh-obernberg.net, nahezu ganzjährig geöffnet
Tribulaunhütte (2.064 m), Naturfreunde Österreich, Telefon +43 664 40 50 951, E-Mail: info@tribulaunhuette.at, geöffnet von Anfang Juni bis Oktober

Einkehrmöglichkeit

Gh. Feuerstein (1.281 m, Gschnitz), Privat, Telefon +43 664 34 80 183, E-Mail: info@gasthof-feuerstein.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Karte

AV-Karte Brennerberge 31/3, 1:50.000

Routenverlauf

Der Parkplatz im Talschluss von Obernberg ist als Ausgangspunkt für eine Vielzahl von Wanderungen bekannt, wobei sich die überwiegende Mehrheit der Wanderer in Richtung Obernberger See orientieren. Nur Wenige werden das Gstreinjöchl als Tagesziel wählen und schon gar nicht ins benachbarte Gschnitztal absteigen. Völlig zu Unrecht, denn der Anstieg auf über 2.500 m ist landschaftlich äußerst reizvoll, wild und ursprünglich.



Direkt von der Bushaltestelle am Talende des Obernbergtales folgt man der Nebenstraße in nördlicher Richtung zum „Waldbauer“. Bereits nach wenigen Minuten mündet man in den Fußweg ein und steuert entlang des Baches den Talchluss des „Inneren Gebirges“ an. Ab ca. 1.650 m zweigt der Steig rechterhand ab und führt in einigen Kehren und durchwegs steil zur Inneren Wildgrube. Von dort gelangt man in südwestlicher Richtung zum Gstreinjöchl (2.540 m), dem höchsten Punkt dieser Bergtour. Aufgefädelt wie ein Perlenkranz dominieren Obernberger Tribulaun, Schwarze Wand, Gschnitzer Tribulaun und Pflerscher Tribulaun das Bergpanorama. In zahlreichen Kehren führt der Steig anschließend steil hinunter zur Tribulaunhütte (2.064 m). Hier kann man die 1. Etappe beenden und übernachten. Will man gemütlich ins Tal absteigen, so kann dies durch das Sandestal erfolgen. Erlebnisreicher ist der Abstieg über den Westkamm, woraus sich die Garglerin erhebt. 400 HM Anstieg sind von der Schutzhütte bis zum Gipfel noch einmal einzuplanen, bevor der Abstieg über den Steig Nr. 63 ins Gschnitztal/Gh. Feuerstein erfolgt.

Mögliche Gipfelziele von der Tribulaunhütte

Gschnitzer Tribulaun (2.946 m): Dieser Berg wirkt unnahbar, ist aber doch relativ einfach zu besteigen. Der Anstieg verläuft zwar durchwegs steil (Ausnahme Gipfelplateau), stellt aber keine schweren alpinen Hindernisse dar. Einzelne Seilsicherungen nach der Schneetalscharte erleichtern den kurzen felsdurchsetzten Anstieg (ca. 80 Höhenmeter). Dennoch sind für die Bergtour auf den Gschnitzer Tribulaun Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Voraussetzung (Gehzeit ca. 3 Stunden).

Garglerin (2.470 m): Der Anstieg vom Joch zum Gipfel weist alpintechnisch keine Schwierigkeiten auf, ist aber im oberen Abschnitt an einigen Stellen ausgesetzt und erfordert deshalb Trittsicherheit (Gehzeit ca. 1 Stunde).



1. Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbf. – Bhf. Steinach a. Br.

| | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 05:52 ¹ | 06:22 ¹ | 08:52 ¹ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 06:14 | 06:44 | 09:14 |



Weiterfahrt (Postbus 4145)

Bhf. Steinach a. Br. – Obernberg a. Br.

| | | | | |
|--------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 06:30 ³ | 06:48 ⁴ | 09:18 ¹ |
| Obernberg a. Br./Gh. Waldesruh | | 06:55 | 07:13 | 09:43 |

oder direkt:



2. Hinfahrt (Postbus 4140, Postbus 4145)

Innsbruck Hbf. – Schönberg – Steinach a. Br. – Obernberg a. Br.

| | | |
|--------------------------------|----|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig F) | ab | 10:55 ² |
| Schönberg i. St./Ortsmitte | | 11:17 |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 11:42 |
| Obernberg a. Br./Gh. Waldesruh | | 12:12 |



Rückfahrt (Postbus 4146)

Gschnitz – Trins – Bhf. Steinach a. Br.

| | | | | | | | |
|-------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Gschnitz/Gh. Feuerstein | ab | 12:16 ¹ | 14:16 ¹ | 15:46 ³ | 17:16 ¹ | 18:16 ⁴ | 18:46 ³ |
| Trins/Gemeindeamt | | 12:30 | 14:30 | 16:00 | 17:30 | 18:30 | 19:00 |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 12:43 | 14:43 | 16:13 | 17:43 | 18:43 | 19:13 |

Rückfahrt kostenlos!



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Steinach a. Br – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | | 12:47 ¹ | 14:47 ¹ | 16:17 ² | 17:47 ¹ | 18:47 ¹ | 19:17 ² |
| Innsbruck Hbf. | | 13:08 | 15:08 | 16:38 | 18:08 | 19:08 | 19:38 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Sa ³ fährt Mo–Fr ⁴ fährt Sa

Am Serleskamm

Vom Gschnitztal über 5 Gipfel ins Stubaital

Trins/Waldfestplatz (1.235 m) – Padasterjochhaus – Wasenwand – Kesselspitze – Ober der Mauer – Lämpermahdspitze – Serlesjöchl – Gh. Wildeben – Medraz/Dorf (922 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|-----------------------|------------------|
| ••• | 8 – 8¼ h | 2.728 m, Kesselspitze | ↗ 1.630 ↘ 1.945 |

Charakter der Tour

Wunderschöne Grat- und Kammwanderung zwischen Gschnitztal und Stubaital. Die gesamte Überschreitung weist keine alpine Schwierigkeiten auf. Jedoch sind einzelne Abschnitte steil, abschüssig und verlangen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Besonderheit:

LSG „Serles – Habicht – Zuckerhüt“, Gr. 180 km², Schutzgebiet seit 1984

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Padasterjochhaus (2.232 m), Naturfreunde Österreich,

Telefon +43 699 111 75 352, E-Mail: info@padasterjochhaus.at, geöffnet Mitte Juni bis Anfang Oktober

Gh. Wildeben (1.781 m), Privat, Telefon +43 664 36 40 164,

E-Mail: wurzer.michael@tirol.com, geöffnet Pfingsten bis Anfang Oktober

Karte

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000

Routenverlauf

Die hier beschriebene Serleskamm-überschreitung ist äußerst reizvoll, benötigt aber auch aufgrund der Länge eine gute Kondition. Wer jedoch den Genuss und nicht nur das Sportliche sucht und genügend Zeit hat, findet ihn natürlich auch bei dieser Tour, denn mit zwei Übernachtungsmöglichkei-



ten kann die Bergtour angenehm verkürzt werden. Von der Haltestelle Trins/Waldfestplatz ein kurzes Stück in das Finetztal bis zur Brücke, die man quert. Ein kurzes Stück zurück zur St. Barbara Kapelle und anschließend hinauf in Richtung Padastertal. Dem Steig folgend und immer wieder die Forststraße querend, erreicht man nach ca. 2¾ Stunden das schön gelegene Padasterjochhaus (2.232 m). Hier besteht nun die Möglichkeit zu übernachten und die Tour am nächsten Tag gemütlich fortzusetzen oder die gesamte Überschreitung an einem Tag auf sich zu nehmen. Von der Schutzhütte geht es zur Wasenwand (2.563 m), wobei der Gipfel noch zusätzlich bestiegen werden kann. Entlang des schönen Kammes, passiert man den Roten Kopf und steigt zuletzt steil zur Kesselspitze (2.728 m) auf. Eine unbeschreibliche Aussicht entschädigt für die Mühen. Der Übergang zum Gipfelplateau „Ober der Mauer“ (2.520 m) ist alpine technisch unerschwerig, mitunter etwas abschüssig und durch das Geröll etwas rutschig. Zudem sind auch die Markierungen nicht immer gut sichtbar. Nach dem Plateau „Ober der Mauer“ wechselt man auf die steilere Westseite und gelangt schon bald zur Lämpermahdspitze (2.595 m). Der folgende Abschnitt bis zum Serlesjöchl (2.384 m) verlangt Trittsicherheit, da das Gelände steil ins Stubaital abbricht. Vom Serlesjöchl in nordwestlicher Richtung hinunter zum Gh. Wildeben (1.781 m). Will man hier die heutige Wanderung beenden, kann man beim Gh. Wildeben u.a. in gemütlichen Heubetten übernachten. Ansonsten folgt man dem steilen Steig bis zur Abzweigung „Medraz“ (ein Abstieg über die steile Forststraße ist ebenfalls möglich) und mündet dort in die Forststraße ein. Dieser zuletzt bis in den Ort von Medraz folgen.

Mögliche Gipfelziele vom Padasterjochhaus

Hammerspitze (2.600 m): Von der Schutzhütte auf markiertem Wanderweg in knapp 1 Stunde zum Gipfel.

Kirchdach (2.840 m): Anspruchsvoller Gipfel, den man vom Padasterjochhaus in ca. 2 Std. erreicht. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Mögliches Gipfelziel vom Serlesjöchl

Serles (2.717 m): Wunderschöner Aussichtsgipfel, der in 45 Minuten vom Serlesjöchl durchwegs steil, aber unerschwerig erreichbar ist.

Hinweis: Muss die Bergwanderung aufgrund eines Schlechtwettereinbruches abgebrochen werden, so besteht die Möglichkeit, kurz nach der Kesselspitze über die Kugelwand nach Trins abzusteigen. Anschließende Rückfahrt mit dem Postbus von Trins nach Steinach a. Br. und mit der Bahn zurück nach Innsbruck Hauptbahnhof (siehe Fahrplan S. 49).



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbhf. – Bhf. Steinach a. Br.

| | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. | ab | 05:52 ¹ | 07:22 ² | 08:52 ¹ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 06:14 | 07:44 | 09:14 |



Weiterfahrt (Postbus 4146)

Bhf. Steinach a. Br. – Trins

| | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 06:30 ³ | 07:47 ² | 09:18 ¹ |
| Trins/Waldfestplatz | | 06:41 | 07:58 | 09:29 |



Rückfahrt (IVB/590)

Medraz – Fulpmes – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | | | | | |
|-----------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Medraz Dorf | ab | 13:44 ¹ | 14:14 ¹ | 14:44 ¹ | 15:14 ¹ | 15:44 ¹ | 16:14 ¹ | 16:44 ¹ | 17:14 ¹ |
| Innsbruck Hbhf. | | 14:21 | 14:51 | 15:21 | 15:51 | 16:21 | 16:51 | 17:21 | 17:51 |

Rückfahrt kostenlos!

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Sa ³ fährt Mo–Fr

Hoch über dem Oberinntal

Vom Kühtai und Rietzer Griebkogel nach Pfaffenhofen

Zirnbachalm – Stablsteig – Obere Zirnbachalm – Zirnbacher Narrenböden – (Rietzer Griebkogel) – Bachwandkopf – Ob. Seeben Alm – Peter-Anich-Hütte – Pfaffenhofer Alm – Bhf. Telfs/Pfaffenhofen

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|-----------------------------|------------------|
| ●●/●●● | 7½ – 8 h | 2.884 m, Rietzer Griebkogel | ↗ 1.150 ↘ 2.150 |

Charakter der Tour

Im Gegensatz zum Winter wird man am Rietzer Griebkogel in den Sommermonaten nur wenige Bergfreunde treffen. Landschaftlich eine wunderschöne, aussichtsreiche und einsame Tour, insbesondere der Abstieg vom Bachwandkopf zur beschaulichen Peter-Anich-Hütte. Einzig der Abstieg von der Pfaffenhofer Alm nach Pfaffenhofen zieht sich etwas in die Länge. Die Tour ist durchaus lang und verlangt eine gute Ausdauer sowie Trittsicherheit bei der Besteigung des Rietzer Griebkogels.

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Gh. Zirnbachalm (1.792 m), Privat, Telefon +43 5239 21 625,

E-Mail: info@zirnbachalm.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Peter-Anich-Hütte (1.910 m), OeAV-Sektion Touristenklub Innsbruck, Telefon +43 664 51 82 895, E-Mail: kontakt@grillalm-telfs.at, geöffnet von Mitte Juni bis Mitte September

Gh. Schwarzer Adler (642 m, Pfaffenhofen), Privat, Telefon +43 5262 62 539, E-Mail: info@grischeler.at, ganzjährig geöffnet

Einkehrmöglichkeit

Pfaffenhofer Alm (1.694 m), Privat, Telefon +43 650 61 60 649, geöffnet von Anfang Mai bis Mitte Oktober

Karten

AV-Karte Sellrain 31/2, 1:25.000,

Freytag & Berndt Wanderkarte Nr. 241, 1:50.000

Routenverlauf

Schon gleich nach der Zirnbachalm münden wir rechterhand (Wegtafel) in den wenig ausgeprägten Wanderweg (= Stablsteig) ein und folgen diesem leicht

ansteigend oberhalb der Landesstraße in den Talschluss der Oberen Zirnbachalm. Teilweise sind die Markierungen anfangs schlecht sichtbar und auch der Steig geht zu Beginn immer wieder in Steigspuren über, doch das durchwegs sanfte Gelände gibt die Route vor. Haben wir das Grünbödele erreicht, geht es etwas rechtshaltend über eine kurze Steilstufe hinauf zu



Herrliches Bergpanorama am Fuße des Rietzer Griebkogels.

den Narrenböden, einem kleinen Talkessel der von kleinen Quellbächen durchzogen wird. Die Felsabbrüche des Rietzer Griebkogels vor Augen, erreichen wir eine weitere kurze Steilstufe. Zuletzt oberhalb der Bachwände zum Sattel (2.770 m). Wird eine Gipfelbesteigung eingeplant, folgt man rechterhand dem Gratverlauf und steigt immer steiler werdend zum 2.884 m hohen Gipfel auf. Die letzten Meter zum Gipfel sind steil und im oberen Bereich etwas ausgesetzt (Gehzeit

vom Sattel ca. 30 Min., 120 HM). Zurück beim Kreuzungspunkt, geht es nun in westlicher Richtung zum Bachwandkopf (2.758 m). Steil, rutschig und ein wenig ausgesetzt verlaufen die ersten Meter über den Nordrücken. Doch das steile Gelände hat man schon bald hinter sich gelassen und kann nun voll und ganz die herrlichen Kare, Kleinseen und rauschenden Bäche genießen. Über gestuftes Gelände erreichen wir die Ob. Seeben Alm mit ihrem glasklaren Bergsee und nach einer weiteren Stufe die Peter-Anich-Hütte (1.910 m). Hier besteht die Möglichkeit die Tour zu unterbrechen und am nächsten Tag fortzusetzen. Der weitere Abstieg führt uns nun auf einem Steiglein in leichtem Auf und Ab zur Pfaffenhofer Alm (1.694 m). Nach dem Almgasthaus nicht auf der Forststraße talwärts, sondern gleich in den Wald und über den alten Weg bis zur Einmündung in die Forststraße. Kurz nach der Kehre zweigt man linkerhand ab und folgt dem Traktorweg bis zur Nöblach Hütte bzw. den Nöblach Almen. Zuletzt nochmals auf einer Forststraße bzw. Asphaltstraße erreicht man den Ortsteil Höll. Auf der Straße schließlich hinunter zum Bhf. Telfs/Pfaffenhofen, wo man nach einer langen Bergtour gemütlich mit der Bahn nach Innsbruck zurückkehrt.



Hinfahrt (Postbus 4166)

Innsbruck Hbf. – Kühtai/Zirnbachalm

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig G) | ab | 08:00 ¹ | 09:00 ¹ |
| Kühtai/Zirnbachalm | | 09:27 | 09:57 |



1. Tag: Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Telfs/Pfaffenhofen – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Telfs/Pfaffenhofen | ab | 15:44 ¹ | 16:24 ³ | 16:38 ¹ | 16:54 ¹ | 17:24 ¹ | 17:43 ³ | 17:44 ¹ | 18:24 ³ |
| Innsbruck Hbf. | | 16:23 | 16:53 | 16:57 | 17:23 | 17:53 | 18:03 | 18:23 | 18:53 |



2: Tag Rückfahrt (ÖBB)*

Bhf. Telfs/Pfaffenhofen – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | |
|-------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--|
| Bhf. Telfs/Pfaffenhofen | ab | 11:46 ¹ | 12:24 ³ | 12:46 ¹ | 12:54 ¹ | *Mögliche Zugverbindungen, wenn auf der Peter-Anich-Hütte genächtigt wird. |
| Innsbruck Hbf. | | 12:23 | 12:53 | 13:06 | 13:23 | |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Fr ³ fährt Mo – Sa,
⁴ fährt täglich vom 09.07. – 25.09.2016

Vom Pitztal über Wurmtaler Kogel und Ölgrubenjoch ins Kaunertal

Hochalpine Bergtour auf über 3.200 m mit Blick auf die Wildspitze

1. Tag: Mittelberg (1.740 m) – Riffelsee – Riffelferner – Wurmtaler Kogel (3.228 m) – Offenbacher-Höhenweg – Taschachhaus (2.434 m)

2. Tag: Taschachhaus (2.434 m) – Ölgrubenjoch (3.050 m) – Im Wannet – Fernergarten – Gepatschhaus (1.928 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|--------------------------|------------------|
| ••• | 11 – 12½ h | 3.228 m, Wurmtaler Kogel | ↗ 2.310 ↘ 2.100 |

Charakter der Tour

Eine hochalpine Überschreitung über den Wurmtaler Kogel und das Ölgrubenjoch. Mit dem Riffelferner ist ein kleiner Gletscher zu queren. Kurze steile Anstiege zum Wurmtaler Kogel und Ölgrubenjoch verlangen Trittsicherheit. Mitunter ist auch etwas Orientierungssinn notwendig, da sich die Markierungen im Gletschervorfeld leicht verlieren. Der Abstieg vom Ölgrubenjoch ins Kaunertal ist anfangs etwas steil, alpintechnisch aber unschwierig.

Besonderheit:

Naturpark Kaunergrat (seit 2003), Gr. 589 km²

RG „Öztaler Alpen“, Gr. 395 km², Schutzgebiet seit 1987

Karten

AV-Karte „Öztaler Alpen-Kaunergrat“ 30/3, 1:25.000,

AV-Karte „Öztaler Alpen-Weißkugel“ 30/2, 1:25.000

1. Tag: 6 – 7 h | ↗ 1.490 ↘ 850 HM

Mittelberg (1.740 m) – Wurmtaler Kogel (3.228 m) – Taschachhaus (2.434 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Taschachalm (1.796 m), Privat, Telefon +43 664 53 11 711, geöffnet von Anfang Juni bis Ende September

Taschachhaus (2.434 m), Deutscher Alpenverein, Telefon +43 664 13 84 465, E-Mail: office@taschachhaus.com, geöffnet von Mitte Juni bis Ende September

Routenverlauf

Von der Bushaltestelle am Ende von Mittelberg (1.740 m) wandern wir an der Talstation der Gletscherbahn vorbei und steigen über eine Forstraße (= Schipiste) auf und folgen ab ca. 2.000 m dem Steig 926 zum Riffelsee (2.234 m; nicht in den Fuldaer Höhenweg 925 einmünden). An dessen Südufer wandern wir entlang des Panoramaweges und in weiterer Folge auf dem Offenbacher Höhenweg hinauf in das Hochtal. Über schön kupiertes Gelände erreichen wir „Die Locher“, bevor wir das weitläufige Gletschervorfeld betreten. Markierungen und Steinmänner leiten den weiteren Anstieg zum nördlichen und durchwegs wenig steilen Teil des Riffelferners. In einem weiten Linksbogen steuern wir über den Gletscher den markanten Felsrücken des Wurmtaler Kogels an. Steil und etwas ausgesetzt leiten Holzstangen hinauf zum 3.228 m hohen Gipfel mit seiner grandiosen Aussicht auf die Wildspitze mit ihren vergletscherten Trabanten. Vom Gipfel in östlicher Richtung anfangs etwas steiler hinunter, erreichen wir sogleich einen breiteren Rücken. Steil, aber unschwierig gelangen wir in den Kessel des „Eiskastens“. Vorbei an einem

schönen Bergsee, folgen wir dem anfangs steileren Grat in östlicher Richtung, der aber schon bald in einen breiter ausladenden Rücken übergeht. Über schönes alpines Gelände gelangen wir zum Sexegertenbach, bevor wir in wenigen Minuten das Taschachhaus über einen kurzen Anstieg erreichen.

Hinweis: Obwohl der Riffelferner sehr spaltenarm ist, wird die Mitnahme einer Gletscherausrüstung ((Leicht)Steigeisen oder Snowline Spikes, Pickel, Seil und Gurt) empfohlen.

2. Tag: 5 – 5½ h | ↗ 820 ↘ 1.250 HM

Taschachhaus (2.434 m) – Ölgrubenjoch (3.050 m) – Innere Ölgrube – Im Wannet – Im Fernergarten – Gepatschhaus (1.928 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Gepatschhaus (1.928 m), Deutscher Alpenverein, Telefon +43 664 49 19 634, E-Mail: info@gepatschhaus.at, geöffnet von Mitte Juni bis Mitte Oktober

Routenverlauf

Vom Taschachhaus folgen wir dem Steig in das Sexegertental, passieren den Sexegertenbach und zweigen anschließend linkerhand in das von Gletschern geformte Hochtal ab. Auf dem Steig 924 geht es nun durchwegs sanft und über weitläufige Gletschervorfelder hinauf zu einem kleinen See (2.849 m). Wir steuern den Steilhang des Ölgrubenjochs an und erreichen über einen kurzen und steilen Anstieg ein Firnfeld unterhalb des Übergangs. Unschwierig über leicht verblocktes Gelände führt der letzte Teil des Weges zum 3.050 m hohen Ölgrubenjoch. Der Abstieg ins Kaunertal ist zu Beginn etwas steiler und führt durch verblocktes Gelände. Bei der Wegkreuzung/Wegtafel (Rauhekopf Hütte) biegen wir linkerhand ab und folgen dem Steig nochmals gut 100 HM hinauf in die „Wannet“, wo wir von einem Plateau einen grandiosen Ausblick auf den Gepatschferner haben (ein direkter Abstieg zum Gepatschhaus auf dem Steig 924 ist auch möglich). Nur unweit oberhalb des Gletscherstromes zweigt der Steig scharf nach rechts ab (nicht in Richtung Rauhekopf Hütte gehen) und führt nun talauswärts und oberhalb der mächtigen 1850er-Gletschermoräne in Richtung Talboden. Zuletzt kurz auf der Gletscherstraße, wandern wir ein Stück



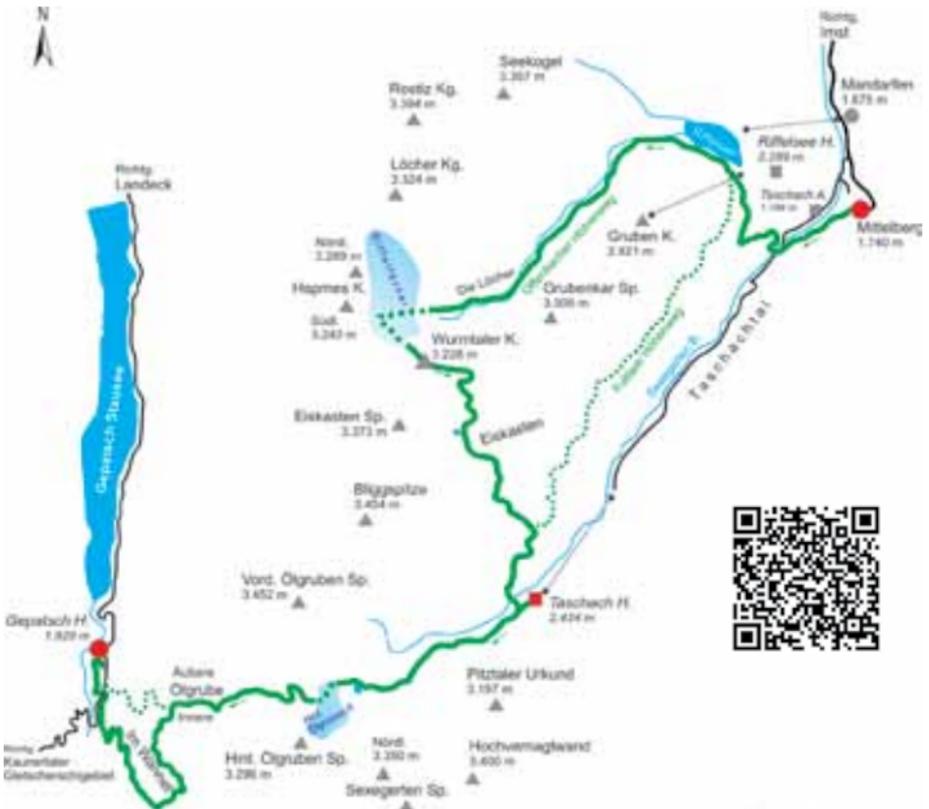
Blick vom Wurmtaler Kogel zum spaltenarmen Riffelferner.

Tour 22 | Wandertipp für 2 Tage

taluswärts, zweigen linkerhand in Richtung Gepatsch Alm (1.903 m) ab, um schließlich über die Wiese das Gepatschhaus (1.928 m) anzusteuern.

Mögliches Gipfelziel vom Ölgrubenjoch

Hint. Ölgrubenspitze (3.296 m): Den Steigspuren folgend zum Geröll- und Felskamm, der den Hint. Ölgrubenferner nach Osten hin begrenzt. Ausgesetzt in die schuttreiche Nordostflanke und zuletzt leichter zum Gipfel (Gehzeit ca. 40 Min.). Der Anstieg verlangt Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbf. – Bhf. Imst

| | | | |
|----------------|----|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 06:30 ¹ | 07:40 ¹ |
| Bhf. Imst | an | 07:10 | 08:12 |



Weiterfahrt (Postbus 4204)

Bhf. Imst – Mittelberg i. Pitztal

| | | | |
|-----------------------------------|----|--------------------|--------------------|
| Bhf. Imst (Steig A) | ab | 07:15 ² | 08:43 ¹ |
| Mittelberg i. Pitztal/Wendestelle | | 08:22 | 09:52 |



Rückfahrt (Postbus 4232, Postbus 4218)

Kaunertal/Gepatschhaus – Prutz – Bhf. Landeck/Zams

| | | |
|-----------------------------|----|--------------------|
| Kaunertal/Gepatschhaus | ab | 16:18 ¹ |
| Prutz/Postamt | an | 17:08 |
| Prutz/Postamt | ab | 17:33 |
| Bhf. Landeck/Zams (Steig D) | | 17:52 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Landeck/Zams – Innsbruck Hbf.

| | | |
|-------------------|----|--------------------|
| Bhf. Landeck/Zams | ab | 18:05 ¹ |
| Innsbruck Hbf. | | 19:01 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Fr



Mit Sicherheit einer der schönsten Ausblicke auf Wildspitze und Taschachferner beim Abstieg vom Wurmtaler Kogel.

Im Banne der roten Felsen und weißen Gletscherfirne

Auf einem Abschnitt des Stubaier Höhenweges vom Gschnitztal über Bremer und Nürnberger Hütte ins Stubaital

1. Tag: Gschnitztal/Gh. Feuerstein (1.281 m) – Laponesalm – Simmingsee – Bremer Hütte (2.413 m)

2. Tag: Bremer Hütte (2.413 m) – Simingjoch – Nürnberger Hütte – Langental – Stubaital/Ranalt (1.308 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|-----------------------|------------------|
| ••• | 9½ – 10 h | 2.764 m, Simmingjöchl | ↗ 1.560 ↘ 1.530 |

Charakter der Tour

Landschaftlich wunderschöne Gebirgsdurchquerung vom Gschnitztal ins Stubaital, die jedoch steile, ausgesetzte und versicherte Abschnitte aufweist und deshalb Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sowie eine gute Kondition erfordert.

Besonderheit

LSG „Serles-Habicht-Zuckerhütl“, Gr. 180 km², Schutzgebiet seit 1984

Karten

AV-Karte Brennerberge 31/3, 1:50.000,

AV-Karte Hochstubai 31/1, 1:25.000

1. Tag: 4 h | ↗ 1.140 HM

Gschnitztal/Gh. Feuerstein – Laponesalm – Bremer Hütte (2.413 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Bremer Hütte (2.413 m), DAV-Sektion Bremen, Telefon +43 664 27 28 071,

E-Mail: office@bremerhuette.at, geöffnet von Mitte Juni bis Anfang Oktober

Einkehrmöglichkeiten

Gh. Feuerstein (1.281 m), Privat, Telefon +43 5276 78 045,

E-Mail: info@gasthof-feuerstein.at, nahezu ganzjährig geöffnet



Beim Aufstieg zur Bremer Hütte. Eine Landschaft zum innehalten und genießen.

Laponesalm (1.472 m), Privat, Telefon +43 664 16 34 190,
E-Mail: laponesalm@speed.at, geöffnet von Anfang Mai bis Ende Oktober

Routenverlauf

Das Gschnitztal gehört in Nordtirol noch zu jenen Tälern, die ihre Authentizität zur Gänze bewahrt haben. Hier hat die Natur in all ihrer Ausprägung das Sagen

und wird nicht durch Hotelburgen, Schigebiete, Golfplätze, usw. gestört. Der imposante Talschluss wird von mächtigen Dreitausendern umrahmt. Die Wanderung beginnt beim Gh. Feuerstein und führt anfangs auf einer Straße taleinwärts. Schon bald weicht man linkerhand auf den Wanderweg aus und erreicht nach knapp 30 Minuten die schön gelegene



Die Bremer Hütte ist nach knapp 4 Stunden Gehzeit erreicht.

Laponesalm (1.472 m). Erlebnisreich gestaltet sich der weitere Anstieg über den neu angelegten Steig zur Bremer Hütte (2.413 m), wobei beim malerisch gelegenen Simmingsee (2.010 m) eine Pause eingelegt werden sollte. Die letzten 400 Höhenmeter führen über die so genannte „Mitteregga“ zum Schutzhaus, das man nach 4 Stunden erreicht. Ist der Tag noch jung, das Wetter beständig und die Kondition gut, steht einer Weiterwanderung zur Nürnberger Hütte nichts im Wege. Ansonsten wird eine Übernachtung auf der Bremer Hütte empfohlen.

Mögliches Gipfelziel von der Bremer Hütte

Innere Wetterspitze (3.055 m): 2½ Stunden muss man für den steilen Aufstieg zum Gipfel rechnen. Einige Abschnitte sind sehr steil und vor allem die Gratüberschreitung zum Gipfel ist sehr luftig und erfordert absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.



Tour 23 | Wandertipp für 2 Tage

2. Tag: 4½ h | ↗ 420 ↘ 1.530 HM
Bremer Hütte – Stubaital/Ranalt (1.308 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Nürnberger Hütte (2.280 m), DAV-Sektion Nürnberg, Telefon +43 664 40 32 188, E-Mail: info@nuernbergerhuetten.at, geöffnet von Mitte Juni bis Anfang Oktober

Routenverlauf

Im Anblick des Simmingferners steigt man von der Bremer Hütte zum Simmingjochl (2.764 m) auf, wobei der obere Abschnitt steil ist. Vom Jöchl genießt man



Abgeschliffene Felsen, mäandrierende Bäche, Kleinseen und Moore säumen den Abstieg zur Nürnberger Hütte.

einen fantastischen Blick auf die Feuersteine und den Wilden Freiger. Der folgende Abstieg ist mitunter steil und führt über glattgeschliffene Felsen zum Langtalbach. Kurz bevor man die Nürnberger Hütte erreicht, müssen noch einmal

60HM im Aufstieg überwunden werden. Eine Übernachtung auf der Schutzhütte ist genauso möglich, wie ein Abstieg nach Ranalt. Für die Wanderung nach Ranalt sind von der Nürnberger Hütte ca. 2 Stunden einzuplanen.

Mögliches Gipfelziel von der Nürnberger Hütte

Niederl (2.680 m): Eine kurze Bergtour (400 HM) führt hinauf zum Niederl, wo man einen atemberaubenden Blick auf die höchsten Berge der Stubai Alpen hat. Man sollte sich die Zeit nehmen und noch eine kleine Runde zum Schafgrübl mit seinen herrlichen Bergseen anhängen. Im Anschluss kann man zum Punkt 2.742 m aufsteigen, von dort führt wieder ein steiler Steig zur Nürnberger Hütte zurück.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbf. – Bhf. Steinach a. Br.

| | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 05:52 ¹ | 07:22 ² | 08:52 ¹ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 06:14 | 07:44 | 09:14 |



Weiterfahrt (Postbus 4146)

Bhf. Steinach a. Br. – Gschnitz

| | | | | |
|-------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 06:30 ³ | 07:47 ² | 09:18 ¹ |
| Gschnitz/Gh. Feuerstein | | 06:57 | 08:10 | 09:45 |



Rückfahrt (IVB/590)

Ranalt – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | | | |
|----------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Ranalt | ab | 13:11 ¹ | 13:41 ¹ | 14:11 ¹ | 14:41 ¹ | 15:11 ¹ | 15:41 ¹ | 16:11 ¹ |
| Innsbruck Hbf. | | 14:21 | 14:51 | 15:21 | 15:51 | 16:21 | 16:51 | 17:21 ▶ |
| Ranalt | ab | 16:41 ¹ | 17:11 ¹ | 17:41 ¹ | | | | |
| Innsbruck Hbf. | | 17:51 | 18:21 | 18:51 | | | | |

Rückfahrt kostenlos!

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Sa ³ fährt Mo–Fr ⁴ fährt Sa



Die Feuersteine mit Grüblferner sind ein beliebtes Hochtourenziel zwischen Bremer und Nürnberger Hütte.

Kalkkögel – durch die Dolomiten Nordtirols

Von Neustift im Stubaital über das Seejöchel nach Grinzens

- 1. Tag:** Neustift i. St./Ortsmitte (993 m) – Mahderberg – Schönegg – Starkenburger Hütte – Schlicker Schartl – Seejöchel – Adolf-Pichler-Hütte (1.977 m)
2. Tag: Adolf-Pichler-Hütte – Kemater Alm – Katzenlöcher – Salfeinsalm – Salfeins – Nederer Alm (Jhtt.) – Grinzens (928 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|------------------------------|------------------|
| •• | 10½ – 10¾ h | 2.518 m, Schlicker Seejöchel | ↗ 2.085 ↘ 2.135 |

Charakter der Tour

Alpintechnisch weist die Überschreitung von Neustift i. St. nach Grinzens über das Seejöchel keine Schwierigkeiten auf. Will man jedoch zusätzlich den Hohen Burgstall oder die Schlicker Seespitze besteigen, sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Eine gute Kondition und Ausdauer sind ohnehin für diese Bergwanderung mitzubringen.

Besonderheit: RG „Kalkkögel“, Gr. 77,7 km², Schutzgebiet seit 1983

Karte

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000

1. Tag: 5¾–6 h | ↗ 1.545 ↘ 560 HM (bis Kemater Alm: ↘ 845 HM)
Neustift i. St./Ortsmitte – Adolf-Pichler-Hütte (1.977 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Starkenburger Hütte (2.237 m), DAV-Sektion Darmstadt-Starkenburger, Telefon +43 664 50 35 420, E-Mail: office@starkenburgerhuette.at, geöffnet von Anfang Juni bis Anfang Oktober

Adolf-Pichler-Hütte (1.977 m), Akademischer Alpenklub Innsbruck, Telefon +43 720 70 27 24, E-Mail: adolf-pichler-huette@web.de, geöffnet von Mitte Juni bis Mitte Oktober

Kemater Alm (1.673 m), Privat, Telefon +43 650 57 03 391, E-Mail: ha.biechl@hotmail.com, geöffnet von Mitte Mai bis Ende Oktober

Routenverlauf

Vom Ortszentrum in Neustift i. St. steuert man den tief eingeschnittenen Graben des Bachertales an, überquert den Bach in nordöstlicher Richtung und folgt dem Steig in zahlreichen Kehren hinauf zum Aussichtspunkt „Schönegg“. Weiter in gerader Linie bis zur Einmündung in die Forststraße. Auf dieser zuletzt ein kurzes Stück bis zur Starkenburger Hütte (2.237 m), die man nach 3 Stunden erreicht. Nach einer ordentlichen Stärkung folgen wir dem Steig anfangs in Kehren und am Fuße des Hohen Burgstalles zum Schlicker Schartl (2.456 m). Hoch über den Bergwiesen der „Seealm“ und unterhalb der imposanten Wandfluchten der Schlicker Seespitze, steigt man weiter zum „Seejöchel“ (2.518 m) auf, dem höchsten Punkt dieser Wanderung. Grandiose Ausblicke auf die umliegende Bergwelt, die sich in einem Bergsee spiegelt, werden bleibende Eindrücke hinterlassen. Sprichwörtlich ziehen sich mit den schroffen Kalkkögeln und den vergletscherten Stubai Alpen die Gegensätze magisch an. Anfangs etwas rutschig auf dem Kalkschotter, verwandelt sich die Landschaft schon sehr bald in ein Grün aus alpinen Rasen. Bis zur Adolf-Pichler-Hütte (1.977 m) oder auch bis zur Kemater Alm (1.673 m) ist es nun nicht mehr weit.



Aufstieg von der Starkenburger Hütte zum Seejöchel im Antlitz der Kalkkögel.

Mögliches Gipfelziel von der Starkenburger Hütte

Hoher Burgstall (2.611 m): Von der Starkenburger Hütte in ca. 1¼ Stunde zum Gipfel. Der Anstieg ist durchwegs steil. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind Voraussetzung.

Mögliche Gipfelziele vom Seejöchel

Schlicker Seespitze (2.804 m): Vom Seejöchel steigt man über die Schotterterrasse mitunter mühsam (rutschiger Kalkschotter) bis zu den Felsen auf. Steigspuren führen zuletzt in leichter Blockklettern (Schwierigkeitsgrad I) zum aussichtsreichen Gipfel.

Gamskogel (2.659 m): Schöne und leichte Wanderung vom Seejöchel über den breiten Südwestrücken zum Gipfel (Gehzeit ca. 20–25 Min.).



Tour 24 | Wandertipp für 2 Tage

2. Tag: 5–5½ h | ↗540 ↘1.575 HM

Adolf-Pichler-Hütte – Kemater Alm (1.673 m) – Salfeins (2.000 m) – Grinzens (928m)

Einkehrmöglichkeit

Sportcafe/Grinzens (928 m), Privat, Telefon +43 664 16 60 210,
E-Mail: sportcafe.grinzens@yahoo.com, ganzjährig geöffnet

Routenverlauf

Herrliche Bergwiesen im Anlitz der steilaufragenden Kalkkögel verfeinern den Abstieg zur Kemater Alm (1.673 m). Den folgenden Abstieg bis zur Abzw. Salfeins wählen wir nicht über die Forststraße, sondern oberhalb auf einem schönen Fußweg inmitten von Bergwiesen, bis wir in eine Almstraße einmünden. Hier steigen wir kurz ab, queren die Forststraße und folgen dem Wirtschaftsweg in Richtung Salfeinsalm. Ab ca. 1.600 m münden wir in den Steig ein und steigen über diesen mit einzelnen Straßenunterbrechungen bis zur Alm auf. Schon bald haben wir die Waldgrenze überwunden und erreichen nach ca. 3½ Stunden das Salfeins-Gipfelplateau (2.000 m). Berühmt sind die Fotomotive von diesem Aussichtspunkt auf die grandiosen Kalkkögel, die sich in einem kleinen Bergsee spiegeln. Unschwierig erfolgt der Abstieg zum tiefergelegenen Gipfelkreuz. Zuletzt durch den mitunter etwas steileren Wald nach Grinzens.

Hinweis: Will man die Bergwanderung nicht über Salfeins fortsetzen, so besteht auch die Möglichkeit durch das Senderstal auf der Forststraße direkt nach Grinzens abzusteigen (Gehzeit ca. 2 Stunden).



Ein einzigartiges Panorama: Die Kalkkögel spiegeln sich im Salfeinssee.

Hinfahrt (IVB/590)

Innsbruck Hbf. – Fulpmes – Neustift i. Stubaital

| | | | | | | | | |
|---------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig A) | ab | 06:15 ¹ | 06:45 ² | 07:15 ² | 07:35 ² | 08:05 ² | 08:35 ² | 09:05 ² |
| Fulpmes/Ortsmitte | | 06:45 | 07:15 | 07:48 | 08:11 | 08:41 | 09:11 | 09:41 |
| Neustift i. St./Ortsmitte | | 06:55 | 07:25 | 07:58 | 08:26 | 08:56 | 09:26 | 09:56 |

Rückfahrt (Postbus 4162)

Grinzens – Götzens – Innsbruck Hbf.

Rückfahrt kostenlos!

| | | | | | | | | |
|----------------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Grinzens/Abzw. Kemater Alm | ab | 13:58 | 14:28 | 14:43 | 14:58 | 15:13 | 15:28 | 15:43 |
| Innsbruck/Finanzamt | | 14:24 | 14:54 | 15:09 | 15:24 | 15:39 | 15:54 | 16:09 |
| Innsbruck Hbf. | | 14:29 | 14:59 | 15:14 | 15:29 | 15:44 | 15:59 | 16:14 |

| | | | | | | |
|----------------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| Grinzens/Abzw. Kemater Alm | ab | 16:28 | 16:43 | 16:58 | 17:28 | 17:43 |
| Innsbruck/Finanzamt | | 16:54 | 17:09 | 17:24 | 17:54 | 18:09 |
| Innsbruck Hbf. | | 16:59 | 17:14 | 17:29 | 17:59 | 18:14 |

¹ fährt Mo – Fr ² fährt täglich



Im Jahre 1983 wurden die imposanten Felsberge der Kalkkögel zum Ruhegebiet erklärt. Doch seit Jahren bedrohen Seilbahnerschließungen diesen dolomitenähnlichen Gebirgsstock.

Im Antlitz des Habicht

Durchquerung von drei Tälern in zwei Tagen

1. Tag: Gschnitz/Ortst. Mitterhof/Gurns (1.242 m) – Innsbrucker Hütte (2.370 m)
2. Tag: Innsbrucker Hütte (2.370 m) – Karalm – Zwölfertal – Autenalm – Neustift i. St. (993 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|----------------------------|------------------|
| ●● / ●●● | 9½ – 10 h | 2.370 m, Innsbrucker Hütte | ↗ 1.720 ↘ 1.970 |

Charakter der Tour

Das gewaltige Bergmassiv des Habicht bildet bei dieser Bergwanderung den Mittelpunkt. Äußerst abwechslungsreiche Bergtour über drei Täler (Gschnitztal, Pinnistal, Stubaital). In einigen Abschnitten sind Trittsicherheit ein wichtiger Begleiter. Eindrucksvolle Geologie sowie schöne Zirbenwälder am Fuße des Zwölfertkogels und der Elferspitze.

Besonderheit

LSG „Serles-Habicht-Zuckerhüt“, Gr. 180 km², Schutzgebiet seit 1984

Karten

AV-Karte Brennerberge 31/3, 1:50.000,

AV-Karte Innsbruck und Umgebung 31/5, 1:50.000



1. Tag: 3–3½ h | ↗ 1.130 HM

Gschnitz/Ortst. Mitterhof/Gurns – Innsbrucker Hütte (2.370 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Innsbrucker Hütte (2.370 m), ÖAV-Touristenklub Innsbruck, Telefon +43 5276 295, E-Mail: office@innsbrucker-huette.at, geöffnet von Mitte Juni bis Anfang Oktober

Routenverlauf

Eingebettet zwischen sanften Grasbergen im Süden, imposanten Kalkbergen im Norden und den vergletscherten 3.000ern im Südwesten, liegt das ursprüngliche Gschnitztal. Zwischen den beiden Ortsteilen Gurns und Mitterhof in Gschnitz (1.242 m) begeben wir uns auf die zweitägige aussichtsreiche und von vielen unterschiedlichen Landschaftsbildern geprägte Bergwanderung.



Der Habicht ist einer der imposantesten Berggestalten in den Stubai Alpen.

Für den Anstieg zur Innsbrucker Hütte wählen wir nicht den klassischen, mit einer Vielzahl von Kehren gespickten Aufstieg vom Gh. Feuerstein, sondern den seit 2004 bestehenden „Jubiläumssteig Gschnitz“. Kurz nach der Kirche von Gschnitz, vorbei an Heustadln und über Bergwiesen, folgen wir dem Steig hinauf bis zu einer auffallenden Kalkformation, die auch als die 3 Schwestern bezeichnet wird. Unterhalb der Felsabbrüche der Kalkwand geht es mit einer herrlichen Aussicht auf das Gschnitztal und den hohen Gletscherbergen der Stubai Alpen zur Innsbrucker Hütte, die wir nach ca. 3 Stunden erreichen.

Mögliche Gipfelziele von der Innsbrucker Hütte

Habicht (3.277 m): 3 Std. Aufstieg sind für die Besteigung dieses imposanten und weithin sichtbaren Berges einzuplanen. Der Anstieg erfordert absolute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine gute Kondition. Für den kleinen Gletscher kurz vor dem Gipfel ist keine Gletscherausrüstung notwendig (keine Spaltengefahr).

Kalkwand (2.564 m): 45 Minuten Aufstieg auf einem schön angelegten Steig. Die Besteigung dieses dolomitenartigen Kalkberges darf aber keinesfalls unterschätzt werden. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind für eine sichere Besteigung Voraussetzung.

Tour 25 | Wandertipp für 2 Tage

2. Tag: 6–6½ h | ↗ 590 ↘ 1.970 HM
Innsbrucker Hütte – Neustift i. St. (993 m)

Einkehrmöglichkeiten

Karalm (1.747 m), Privat, Telefon +43 676 52 24 696,

E-Mail: gleischer.martina@aon.at, geöffnet von Ende Mai bis Ende Oktober

Autenalm (1.658 m), Privat, Telefon +43 664 26 02 681,

E-Mail: info@autenalm.at, geöffnet von Mitte Mai bis Ende Oktober

Routenverlauf

Vom Pinnisjoch steigen wir anfangs steil in das noch im Schatten liegende Pinnistal ab und erreichen nach gut 1½ Stunden die schön gelegene Karalm (1.747m). Am Fuße des Kelderer und der Schafspitze zieht sich der Steig nun et- was steiler bis auf knapp 2.100 m hin- auf, um dann ohne viel Höhengewinn das weitläufige Kar des Gratzengrübls zu erreichen. Nach weiteren knapp 200 HM über alpine Grasmatten, ste- hen wir schließlich auf der Scharte des Zwölfernieder (2.335 m). Ist der Tag noch jung, bieten sich von hier zwei interessante Gipfelbesteigungen auf die 2.562 m hohe Zwölferspitze und/ oder auf die 2.505 m hohe Elferspitze an. Vom Zwölfernieder blicken wir nun bereits ins Stubaital. Anfangs folgen wir dem Steig steil hinunter in das Auten- grübldkar, das mit Zirben, Latschen und Kalkblöcken eine bizarre Landschaft bil- det. Bis zur Autenalm (1.658 m) ist es nun nicht mehr weit. Nach einer kleinen Stärkung auf der Alm, folgen wir dem Steig durch den Fichtenwald mitunter etwas steiler nach Neustift i. St. (993 m).



Die Innsbrucker Hütte mit der Kalkwand.

Mögliche Gipfelziele vom Zwölfernieder

Zwölferspitze (2.562 m): Nach knapp 30 Minuten hat man den Gipfel über den Ostrücken unschwierig erreicht.

Elferspitze (2.505 m): Für die Besteigung der Elferspitze, direkt über den Grat- rücken, ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Voraussetzung (Gehzeit ca. 35 Minuten). Die Besteigung kann aber auch über die unschwierige Südostseite er- folgen (Gehzeit ca. 45 Minuten). Nach weiteren 15 Minuten erreicht man von der Elferspitze auch die wuchtigen Felsberge der Elfertürme.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbhf. – Bhf. Steinach a. Br.

| | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. | ab | 05:52 ¹ | 07:22 ² | 08:52 ¹ |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 06:14 | 07:44 | 09:14 |



Weiterfahrt (Postbus 4146)

Bhf. Steinach a. Br. – Gschnitz

| | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 06:30 ³ | 07:47 ² | 09:18 ¹ |
| Gschnitz/Gurns | | 06:54 | 08:09 | 09:42 |



Rückfahrt (IVB/590)

Neustift – Innsbruck Hbhf.

Rückfahrt kostenlos!

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Neustift/Ortsmitte | ab | 13:32 ¹ | 14:02 ¹ | 14:32 ¹ | 15:02 ¹ | 15:32 ¹ | 16:02 ¹ | 16:32 ¹ |
| Innsbruck Hbhf. | | 14:21 | 14:51 | 15:21 | 15:51 | 16:21 | 16:51 | 17:21 |

| | | | | |
|--------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Neustift/Ortsmitte | ab | 17:02 ¹ | 17:32 ¹ | 18:02 ¹ |
| Innsbruck Hbhf. | | 17:51 | 18:21 | 18:51 |

¹ fährt täglich

² fährt Mo–Sa

³ fährt Mo–Fr



Der Talschluss des Pinnistales mit der Zwölferspitze (l.) und den Elferspitzen. Dazwischen ist der tiefe Einschnitt des Zwölfernieder-Überganges gut zu erkennen.

Wildgrat – Durchquerung des nördlichen Geigenkamms

Abwechslungsreiche, zweitägige Bergtour vom Öztal ins Pitztal

- 1. Tag:** Tumpen (936 m) – Gehsteig Alm (1.894 m) – Kreuzjochspitze (2.675 m) – Erlanger Hütte (2.550 m)
2. Tag: Erlanger Hütte (2.550 m) – Wildgrat (2.971m) – Gemeindekopf (2.771 m) – Ludwigsburger Hütte (1.935 m) – Zaunhof (1.265 m) – Haltestelle Moosbrücke (1.220 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|-------------------|------------------|
| ••• | 14 h | 2.971 m, Wildgrat | ↗ 2.500 ↘ 2.150 |

Charakter der Tour

Landschaftlich beeindruckende und aussichtsreiche Tour über Fels und Almgelände mit tollen Tiefblicken, die entsprechende Kondition und Trittsicherheit voraussetzt. Die Bergtour sollte nicht zu früh im Jahr begangen werden, da aufgrund der Höhe noch viel Schnee liegen könnte (v.a. im Abstieg vom Wildgrat hinüber zum Gemeindekopf). In jedem Fall ist mit Schneefeldern auch im Hochsommer zu rechnen. Die Mitnahme von Spikes (siehe S. 8 oder unter www.kochalpin.at) wird deshalb angeraten!

Besonderheit

Neben der wunderschön gelegenen Erlanger Hütte, besticht der fast 3.000 m hohe Felsgipfel des Wildgrats durch seine Formschönheit.

Karten

Freytag & Berndt Wanderkarte Öztal – Pitztal – Kaunertal, WK251, 1:50.000

1. Tag: 7 h | ↗ 1.850 ↘ 200 HM
Tumpen – Erlanger Hütte (2.550 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Erlanger Hütte (2.550 m), DAV-Sektion Erlangen, Telefon +43 664 39 20 268, E-Mail: [rimmlchristian@gmx.at](mailto:rimmelchristian@gmx.at), geöffnet von Ende Juni bis Mitte/Ende September

Routenverlauf

Von der Bushaltestelle an der Öztaler Landesstraße geht man durch den Ort und folgt in südlicher Richtung den Wegweisern zur Gehsteigalm. In ungefähr 2½ Stunden gelangt man auf einem schönen Waldweg zur Alm auf 1.894 m, die aktuell geschlossen ist. Gleich nach der Alm zweigt der Weg rechts ab und es geht steiler aufwärts durch Latschen und später durch wunderbare Zirbenbestände in das felsige Kar der Kreuzjochspitze. Dieses Kar verlässt man jetzt noch steiler werdend nach links, wo man plötzlich auf einer Geländekuppe steht. Rechts aufwärts geht es dann weglos, aber einfach über etwas steilere Wiesenhänge zum Gipfel der Kreuzjochspitze auf 2.675 m, welche man in 2½ Stunden ab der Gehsteigalm erreicht haben sollte. Nach einer ausgiebigen Rast und dem Genuss des Panoramas steigt man zurück zum Steig ab. Jetzt beginnt der „gemütlichere“ Abschnitt dieses Steiges: In leichtem Auf und Ab verläuft er über Wiesenhänge, ehe er am Schluss durch felsiges Gelände (teils versichert) nochmals kurz hinauf zur Erlanger Hütte führt. Obwohl man ständig auf die Hütte zugeht ist das aus Stein gebaute Schutzhaus vor dem felsigen Hinter-

grund kaum erkennbar. Die Hütte mit dem nahe gelegenen See auf 2.550 m, wird in ca. 2 Stunden (ab Einmündung in den Steig von der Kreuzjochspitze) erreicht.



Aussichtreich thront die Erlanger Hütte über dem Ötztal.

2. Tag: 7 h | ↗ 650 ↘ 1.950 HM

Erlanger Hütte – Zaunhof/Hst. Moosbrücke (1.220 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Ludwigsburger Hütte (1.935 m), DAV-Sektion Ludwigsburg, Telefon +43 664 92 47 748, E-Mail: info@ludwigsburger-huette.at, geöffnet von Ende Juni bis Ende September

Routenverlauf

Nach einer erholsamen Nacht kann man morgens die ersten Sonnenstrahlen

Tour 26 | Wandertipp für 2 Tage

der aufgehenden Sonne genießen, ehe man sich nach dem Frühstück zum Höhepunkt dieser zwei Tage aufmacht: dem Wildgrat. Die Besteigung dieses Fast-3000ers erfordert „lediglich“ etwas Übung im verblockten Gelände und natürlich Schwindelfreiheit. Nach spätestens 1½ Stunden ist diese letzte Felsbastion im nördlichen Geigenkamm erklimmt und bietet eine tolle Fernsicht, die auch die Wildspitze miteinschließt. Beim Abstieg nimmt man den Weg, welcher nach Westen Richtung Hochzeiger Bahnen hinunter führt (und überschreitet somit den Gipfel). Nach ca. 300 felsigeren und steileren Höhen-



Blick vom Gemeindegipfel ins Pitztal.

metern im Abstieg, zweigt unser Weg nach links zum Gemeindegipfel ab. Diesen erreichen wir über den schön gelegenen Kugler See nach einem weiteren Anstieg in ca. 1½ Stunden. Von diesem zweiten Gipfel auf 2.771 m bietet sich

ein toller Blick auf das tiefeingeschnittene Pitztal. Wenn man die ganzen Eindrücke in sich aufgenommen hat, macht man sich an den langen Abstieg. Hier geht es zunächst über ausgedehnte alpine Weideflächen in rund 2 Stunden zur Ludwigsburger Hütte auf 1.935 m (ehemals Lehnerjochhütte) hinab. Von dort führt der Waldweg hinunter zu den ersten Häusern von Zaunhof (1.265 m). Nach einem kurzen Stück auf einer Asphaltstraße, wendet man sich den Hinweisschildern folgend auf einen taleinwärts führenden Steig (Richtung Süden) und gelangt nach insgesamt 2 Stunden von der Ludwigsburger Hütte zur Haltestelle Moosbrücke auf 1.220 m, welche an der Pitztaler Landesstraße liegt.

Hinweis: Wer es am zweiten Tag gemütlicher angehen möchte, kann von der Erlanger Hütte direkt in einigem Auf und Ab über's Lehnerjoch zur Ludwigsburger Hütte queren und von dort den gleichen Abstiegsweg wie oben beschrieben nehmen. Dadurch verringert sich der Zeitaufwand auf insgesamt 5 Stunden und entsprechend weniger Höhenmetern im Abstieg (ca. 1.600 m).



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbf. – Ötztal Bahnhof

| | | | | |
|----------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. | ab | 07:40 ¹ | 08:05 ² | 10:57 ² |
| Ötztal Bahnhof | | 08:02 | 08:56 | 11:30 |



Weiterfahrt (Ötztaler Verkehrsgesellschaft 4194, 8352)*

Ötztal Bahnhof – Tumpen

| | | | | |
|---------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Ötztal Bahnhof | ab | 08:25 ¹ | 09:10 ¹ | 11:35 ¹ |
| Tumpen/Riederbrücke | | 08:46 | 09:31 | 11:56 |



Rückfahrt (Postbus 4204)**

Zaunhof – Bhf. Imst

| | | | | | | | | |
|-------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Zaunhof/Hst. Moosbrücke | ab | 07:42 ³ | 08:57 ¹ | 10:32 ³ | 11:42 ¹ | 12:37 ³ | 13:32 ¹ | 14:32 ³ |
| Bhf. Imst-Pitztal | | 08:19 | 09:34 | 11:09 | 12:19 | 13:14 | 14:09 | 15:09 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Imst Pitztal – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | | |
|-------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Imst-Pitztal | ab | 09:17 ² | 09:37 ¹ | 11:17 ² | 12:47 ³ | 13:37 ¹ | 15:17 ² |
| Innsbruck Hbf. | | 10:02 | 10:11 | 12:02 | 13:53 | 14:11 | 16:02 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Sa ³ fährt Mo–Fr

* fährt täglich von 18.06. – 25.09.2016

** fährt bis 23.09.2016



Die Erlanger Hütte mit dem wunderschön gelegenen Wettersee und dem Hohen Kogel im Hintergrund.

Über Grate und Kämme in den Tuxer Alpen

Über Grate und Kämme vom Glungezer bis zum Pfoner Kreuzjöchl

- 1. Tag:** Ellbögen/Mühltal (1.039 m) – Viggartal – Meißnerhaus – Viggar Hochleger – Glungezer Hütte (2.610 m)
2. Tag: Glungezer Hütte – Glungezer – Gamslahnerspitze – Kreuzspitze – Rosenjoch – Grünbergspitze – Seeblesspitze – Pfoner Kreuzjöchl – Pfoner Ochsenalm – Pfons – Schöfens – Matri a. Brenner (990 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
| •• / ••• | 12 – 13½ h | 2.796 m, Rosenjoch | ↗ 2.270 ↘ 2.070 |

Charakter der Tour

Wunderschöne Kamm- und Gipfelüberschreitung, die aufgrund der Länge und der häufigen Auf- und Abstiege eine gute Kondition, Ausdauer und in einzelnen Abschnitten auch Trittsicherheit voraussetzt.

Besonderheit

LSG „Patscherkofel-Zirnmberg“, Gr. 15.55 km², Schutzgebiet seit 1942 bzw. 1947, Vergrößerung 2005

Karte

AV-Karte Tuxer Alpen 33, 1:50.000

1. Tag: 4½–5 h | ↗ 1.600HM Ellbögen/Mühltal – Glungezer Hütte (2.610 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Meißnerhaus (1.707 m), DAV-Sektion Ebersberg-Graing, Telefon +43 512 37 76 97, E-Mail: info@meissner-haus.at, geöffnet von Mitte Mai bis Anfang November
Glungezer Hütte (2.610 m), ÖAV-Sektion Hall i. T., Telefon +43 5223 78 018, E-Mail: glungezerhuette@glungezer.at, geöffnet von Anfang Juni bis Mitte Okt.

Routenverlauf

Vom Ortsteil Mühltal auf der mitunter steilen Forststraße durch das Viggartal zum Meißnerhaus, wobei man wenige Minuten vor der Schutzhütte auf



Der Talschluss des Viggartales mit den Blauen Seen.

den Hauptast jener Forststraße trifft, die von Oberellbögen heraufführt. Das Meißnerhaus hat bereits ab Anfang Mai geöffnet und wer sich stärken möchte, muss kurz die Anstiegsroute verlassen und auf die andere Talseite bzw. über den Viggarbach wechseln. Der Weiterweg führt hinauf zum Viggar Hochleger (1.928 m) und anschließend über alpine Rasen und Hochweiden zum Pkt. 2.063 m. Über 500

Höhenmeter geht es nun noch einmal hinauf zur Glungezer Hütte (2.610 m), die hoch über dem Viggartal und Inntal in einer Scharte thront.

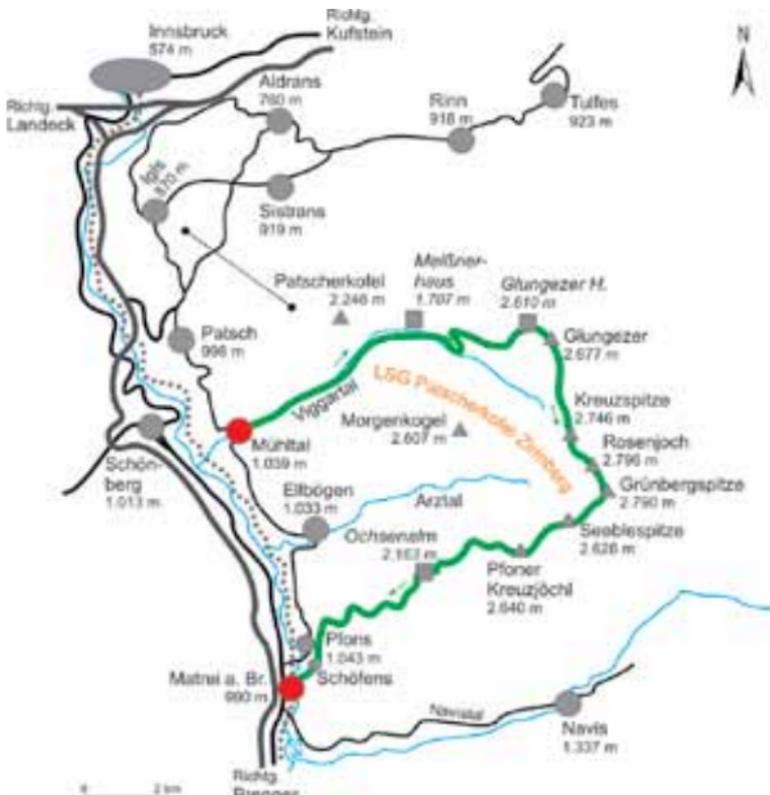
2. Tag: 7½–8 h | ↗ 670 ↘ 2.070 HM
Glungezer Hütte – Matrei a. Brenner (990 m)

Einkehrmöglichkeit

Pfoner Ochsenalm (2.163 m), Privat, Telefon +43 664 155 13 75,
 geöffnet von Anfang Juni bis Ende September

Routenverlauf

Früh sollte man aufbrechen, um nicht nur die konditionell anspruchsvolle 2. Etappe genussvoll zu meistern, sondern um auch am Glungezer (2.677 m) den herrlichen Sonnenaufgang erleben zu können. Über den nach Süden verlaufenden verblockten Kamm geht es in einem leichten Auf und Ab zur 2.681 m hohen Gamslahnerspitze. Nun folgt ein Abstieg von knapp 100 Höhenmeter zum Kreuzjöchl (2.575 m), bevor der Anstieg zur Kreuzspitze (2.746 m) beginnt. Dabei wird der Blick hinunter in das weitläufige Becken der Seegrube mit den zahlreichen Seen und Lacken (Blaue Seen) bleibende Eindrücke hinterlassen. Vom Gipfel der Kreuzspitze steigt man ein kurzes Stück steil hinunter, bevor der Steig über den breiten Gratrücken zur höchsten Erhebung dieser Bergwanderung, dem Rosenjoch (2.796 m), hinaufführt. Hier sollte man sich ein Rast gönnen und die faszinierende Bergwelt genießen, bevor die Überschreitung zur Grünbergspitze (2.790 m) fortgesetzt wird. Der Abstieg von der Grünbergspitze führt am Gratverlauf über das Seeköpfl und



Tour 27 | Wandertipp für 2 Tage



Mit dem Rosenjoch ist der nächste und höchste Gipfel dieser Gebirgsdurchquerung bereits in Sichtweite.

unterhalb der Seeblesspitze (2.628 m) vorbei. Den Gipfel erreicht man über einen kurzen steilen Anstieg. Hat man auch diesen Berg erklommen, fehlt im Reigen der sieben Gipfel nur mehr das Pfoner Kreuzjöchl (2.640 m), das man unspektakulär über einen breiten Rücken erwandert. Angenehm gestaltet sich der Abstieg über alpine Grasmatten zur Pfoner Ochsenalm (2.163 m), wo man sich ein letztes Mal stärken kann, bevor der Abstieg nach Pfons und weiter über Schöfens nach Matriei a. Brenner (990 m) erfolgt.

Hinweis: Die Grat- und Kammwanderung kann mit Abstiegen von der Kreuzspitze durch das Viggar- und Arzthal und vom Rosenjoch durch das Arzthal verkürzt werden. Entweder steigt man bis nach Mühlthal (Viggartal) oder nach St. Peter/Ellbögen (Arzthal) ab. Von der Grünbergspitze und vom Pfoner Kreuzjöchl besteht eine Abstiegsmöglichkeit ins Navistal (siehe Fahrplan S. 31).

Tälershuttle – „Fuhrwerken“: Wem der Anstieg als auch der Abstieg durch das Viggar- bzw. Arzthal zu lang ist, kann das Tälershuttle „Fuhrwerken“ in Anspruch nehmen. Das Tälershuttle fährt das Meißnerhaus im Viggartal als auch die Arztaler Alm im Arzthal an. Das Tälershuttle kann gebucht werden unter Telefon +43 664 24 35 365.



Hinfahrt (Postbus 4141)

Innsbruck Hbf. – Ellbögen/Mühlthal

| | | | | | | | |
|--------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig F) | ab | 06:45 ¹ | 06:50 ¹ | 08:15 ² | 08:55 ² | 09:55 ² | 11:15 ² |
| Ellbögen/Mühlthal | | 07:13 | 07:18 | 08:43 | 09:23 | 10:23 | 11:42 |



Rückfahrt (ÖBB)

Bhf. Matriei a. Br. – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Matriei a. Br. | ab | 12:21 ³ | 12:51 ² | 13:21 ³ | 13:49 ² | 14:21 ³ | 14:51 ² | 15:21 ³ |
| Innsbruck Hbf. | | 12:38 | 13:08 | 13:38 | 14:06 | 14:38 | 15:08 | 15:38 |

¹ fährt Sa, So, an allg. Feiertagen

² fährt täglich

³ fährt Mo–Sa

⁴ fährt Mo–Fr

Die Alpenkonvention



Die Bedeutung der Alpenkonvention besteht darin das Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur langfristig zu bewahren, alpenweit die Zusammenarbeit der Länder zu fördern, um eine Balance zwischen wirtschaftlichen Wachstum, sozialem Wohlstand und einem umfassenden Gebiets- und Umweltschutz zu gewährleisten.



Der Alpenbogen vereint 8 Staaten: Österreich, Deutschland, Frankreich, Italien, Liechtenstein, Monaco, Schweiz und Slowenien. Er umfasst eine Größe von über 190.000 km² und wird von knapp 14 Millionen Menschen bewohnt. Aufgrund seiner einmaligen geographischen Lage inmitten Europas und seiner ökologischen und landschaftlichen Einzigartigkeit, werden die Alpen jährlich von 120 Millionen Gästen besucht.

Die Alpenkonvention (= Übereinkommen zum Schutz der Alpen) wurde am 7. November 1991 in Salzburg (Österreich) von allen acht Alpenstaaten und der Europäischen Gemeinschaft unterzeichnet. Die Konvention trat am 6. März 1995 in Kraft. Sie ist das weltweit erste völkerrechtlich verbindliche Übereinkommen zum Schutz einer über Staatsgrenzen hinausreichenden Bergregion. Erstmals wurde damit ein transnationales Berggebiet als geographische Einheit und als ein vor gemeinsamen Herausforderungen stehender Kultur- und Wirtschaftsraum angesehen. Die Alpenkonvention, die in Anbetracht ihres integrativen Ansatzes, der vom Umweltschutz über die regionale Entwicklung bis hin zur Kultur einschließlich der sozialen Dimension reicht, stellt stets ein umweltverträgliches Wirtschaften und Handeln aller Beteiligten in den Mittelpunkt. Das Herzstück der Alpenkonvention bilden ihre 8 Durchführungsprotokolle:

- Raumplanung und Nachhaltige Entwicklung
- Naturschutz und Landschaftspflege
- Berglandwirtschaft
- Bergwald
- Tourismus
- Energie
- Bodenschutz
- Verkehr

Die Durchführungsprotokolle der Alpenkonvention sind am 18. Dezember 2002 in Österreich in Kraft getreten, innerstaatlich unmittelbar wirksam und von der Vollziehung entsprechend zu berücksichtigen und anzuwenden. Neben den Durchführungsprotokollen wurden von der Alpenkonferenz zwei Deklarationen zur „Bevölkerung und Kultur“ und zum „Klimawandel“ verabschiedet. Spezifischen Arbeitsgruppen und Plattformen befassen sich darüber hinaus mit den Themen Verkehr, Naturgefahren, Wasserwirtschaft, Große Beutegreifer, Berglandwirtschaft, Bergwald und nachhaltiger Tourismus. Seit 2002 ist das Ständige Sekretariat der Alpenkonvention in der Alpenstadt Innsbruck im Goldenen Dachl angesiedelt.

Weitere Informationen: www.alpconv.org

Bergerlebnis im Antlitz von Olperer, Schrammacher & Kraxentrager

Vom Brenner über die Sonnenseite der Zillertaler Alpen

1. Tag: Bhf. Brenner (1.371 m) – Venntal – Landshuter Europahütte (2.713 m)
2. Tag: Landshuter Europahütte – Landshuter Höhenweg – Pfitscherjoch – Pfitscherjoch Haus – Weg 528 – Weg 502 – Alpeiner Scharte – Geraer Hütte (2.326 m)
3. Tag: Geraer Hütte – Weg 525/527 – Steinernes Lamm – Wildlahnertal – Toldern/Schmirntal (1.462 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|---------------------------|------------------|
| ••• | 14 – 15½ h | 2.959 m, Alpeiner Scharte | ↗ 2.310 ↘ 2.170 |

Charakter der Tour

Durchwegs unschwierige Bergwanderung, die aber aufgrund der Länge eine gute Kondition und Ausdauer voraussetzt. Für einzelne Abschnitte (z.B. Besteigung Kraxentrager, Alpeiner Scharte) sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig.

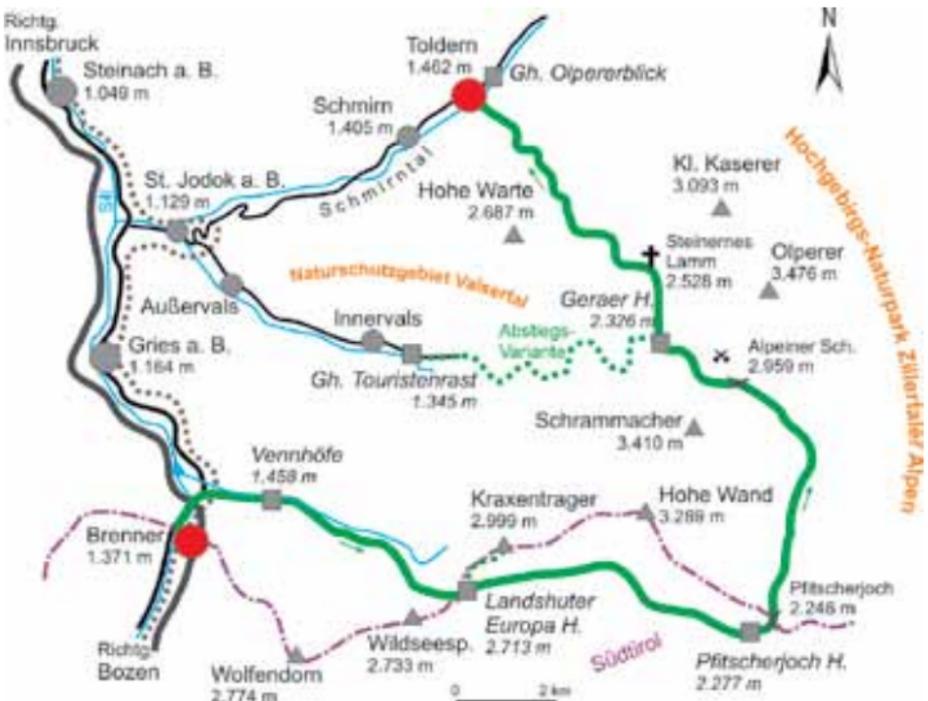
Besonderheit

Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen, Gr. 379 km², Ruhegebiet seit 1991
 NSG „Valsertal“, Gr. 35,19 km², Schutzgebiet seit 1942 (Neuverord. 2001)

Karten

AV-Karte Brennerberge 31/3, 1:50.000,

AV-Karte Zillertaler Alpen West 35/1, 1:25.000



1. Tag: 4–4½ h | ↗ 1.360 HM

Bhf. Brenner – Landshuter Europahütte (2.713 m)

Einkehrmöglichkeit

Jausenstation Venn (1.458 m), Privat, Telefon +43 664 31 30 353, nahezu ganzjährig geöffnet

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Landshuter Europahütte (2.713 m), DAV-Sektion Landshut, Telefon +39 0472 64 60 76, geöffnet von Mitte Juni bis Ende September

Routenverlauf

Nach einer gemütlichen 40-minütigen Bahnfahrt von Innsbruck bis zum Bahnhof Brenner, muss man anfangs ca. 15 Minuten der Bundesstraße in nördlicher Richtung durch den Ort bis zum Eingang in das Venntal folgen (Bahnhaltstelle



Auf dem Weg zur Landshuter Europahütte. Vor uns der Kraxenträger.



Wildseespitze, Wolfendorn und Rollspitze im ersten Sonnenlicht.

„Brennersee“ wird nicht mehr angefahren). Noch hört man den Lärm der Autobahn, doch nach wenigen Minuten kehrt eine wunderbare Stille ein. Spätestens bei den Vennhöfen (1.458 m) öffnet sich eine grandiose Gebirgswelt, die den stressigen Alltag sehr schnell vergessen lässt. Direkt bei den letzten Almgebäuden mündet man in den Wanderweg ein und steigt im Schatten der Fichten und Lärchen bis zur Wald- und Baumgrenze auf. Durch ein weitläufiges alpines Becken mit sanften Geländeformationen, überwindet man kurz unterhalb der Schutzhütte noch einmal ein etwas steileres und verblocktes Gelände. Die Hütte bereits

in Sichtweite, sind es nur mehr wenige Minuten bis zum heutigen Tagesziel. Die Landshuter Europahütte (2.713 m) ist eine besondere Hütte, da der Gastraum auf Südtiroler und die Zimmer auf Nordtiroler Boden stehen.

Hinweis: Will man die Bergwanderung verkürzen, so besteht die Möglichkeit von der Landshuter Europahütte direkt ins Pfitschertal abzusteiern und anschließend mit dem Bus bis Sterzing und mit der Bahn zum Brenner bzw. Innsbruck zurückzukehren (Fahrplanauskunft unter: Telefon +39 0471 450 111 bzw. www.sii.bz.it).

Mögliche Gipfelziele von der Landshuter Europa Hütte

Kraxenträger (2.999 m): Von der Landshuter Europahütte in ca. 45 Minuten (300HM) bis zum Gipfel. Der Anstieg ist mit Ausnahme einer luftigen, jedoch versicherten Stelle unschwierig. Schwindelfreiheit ist aber in diesem Abschnitt erforderlich.

Wildseespitze (2.733 m): Recht unscheinbarer Gipfel am Tiroler Höhenweg. Kurze Seilsicherungen helfen den 45-minütigen Anstieg zu erleichtern.

Tour 28 | Wandertipp für 3 Tage

2. Tag: 5–5½ h | ↗ 750 ↘ 1.100 HM

Landshuter Europahütte – Geraer Hütte (2.324 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Pfitscherjoch Haus (2.277 m), Privat, Telefon +39 0472 63 01 19,

E-Mail: office@pfitscherjochhaus.com, geöffnet von Juni bis Anfang Oktober

Geraer Hütte (2.324 m), DAV-Sektion Landshut, Telefon +43 676 96 10 303,

E-Mail: info@geraerhuette.at, geöffnet von Mitte Juni bis Mitte Oktober

Routenverlauf

Auf dem sehr schön angelegten Landshuter Höhenweg führt die Wanderung am zweiten Tag in gut 2 Stunden, hoch über dem Pfitschertal, zum Pfitscher-

joch Haus (2.277 m). Nach einer kleinen Stärkung wandern wir auf dem Steig 528 in angenehmer Steigung bis zur Einmündung in den Weg 502 (keinesfalls vom Pfitscherjoch in Richtung Schleisspeicher absteigen). Während unterhalb wunderschöne Gebirgsseen heraufleuchten, folgen wir dem immer steiler werdenden Steig zur Alpeiner Scharte (2.959 m), dem höchsten Punkt dieser 3-tägigen Runde. Der steile Abstieg zur Gerarer Hütte ist nur von kurzer Dauer, denn schon bald wird das Gelände weitläufig und sanfter.



Am Höhenweg zum Pfitscherjoch mit Blick auf die Hohe Wand.



Das Unterschrammachkar mit dem Fußstein. Steil geht es hier hinauf zur Alpeiner Scharte.



Die Reste des Molybdänbergwerks aus dem II. Weltkrieg unterhalb der Alpeiner Scharte.

Besonderheit

Molybdänbergwerk hoch über dem Valsertal: Unterhalb der stark eingeschnittenen Alpeiner Scharte und am Fuße des Alpeiner Scharthenkopfes, befindet sich der Stolleneingang des im Jahre 1941 geplanten Molybdänbergwerkes. Eine Transportseilbahn, Stützen sowie eine große Aufbereitungsanlage in Vals wurden von Zwangsarbeitern im II. Weltkrieg errichtet. Bereits 1946 wurde die Transportseilbahn wieder abgebaut und 1989 die

Aufbereitungsanlage gesprengt. In Betrieb ging der Abbau von Molybdän auf fast 2.800m nie. Der Stolleneingang ist mittlerweile versperrt. Dennoch ist die dunkle Vergangenheit aufgrund der herumliegenden Gebäudeteile noch gut sichtbar. Universitäten aus Deutschland sind nach wie vor dabei, dieses geplante Abbaugbiet zu rekonstruieren.

Abstiegsvariante:

Es besteht die Möglichkeit von der Geraer Hütte ins Valsertal/Gh. Touristenrast abzusteigen. Von dort mit dem Postbus nach Steinach a. Br. und anschließend mit den Österreichischen Bundesbahnen zurück nach Innsbruck Hauptbahnhof. (siehe Fahrplan unten: Vals/Gh. Touristenrast – Bhf. Steinach a. Br.).

3. Tag: 3–3½ h | ↗ 200 ↘ 1.070 HM

Geraer Hütte – Toldern/Schmirntal (1.462 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Gh. Olpererblick (1.462 m), Privat, Telefon +43 5279 20 120,
E-Mail: info@olpererblick.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Routenverlauf

Über weite alpine Hochflächen folgt man dem Steig am Fuße des Fußsteins und Olperers zum Steinernen Lamm (2.528 m). Nach einigen Wegkehren erreichen wir das wildromantische und ursprüngliche Wildlahnertal. In angenehmer Steilheit steigen wir durch das weitläufige, vom Gletscher geformte Hochtal ab und gelangen zuletzt auf einer Forststraße ins Bergsteigerdorf Toldern (1.462 m). Im gemütlichen Gasthof Olpererblick kann man bei einem guten Essen den erlebnisreichen Tag – mit dem Blick auf die Gletscherwelt des Olperers – ausklingen lassen.



Hinfahrt (ÖBB)

Innsbruck Hbhf. – Bhf. Brenner

| | | | | | | | | | |
|-----------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbhf. | ab | 05:52 ¹ | 06:22 ¹ | 06:52 ¹ | 07:52 ¹ | 08:52 ¹ | 09:52 ¹ | 10:52 ¹ | 11:27 ¹ |
| Matrei a. Br. | | 06:10 | 06:40 | 07:10 | 08:10 | 09:10 | 10:10 | 11:10 | – |
| Steinach a. Br. | | 06:15 | 06:45 | 07:15 | 08:15 | 09:15 | 10:15 | 11:15 | – |
| Bhf. Brenner | | 06:32 | 06:59 | 07:32 | 08:32 | 09:32 | 10:32 | 11:32 | 12:02 |

Variante 1: Rückfahrt (Postbus 4144)

Vals/Touristenrast – St. Jodok a. Br. – Steinach a. Br.

| | | | | | |
|------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Vals/Touristenrast | ab | 12:09 ⁴ | 15:43 ⁴ | 17:13 ⁴ | – |
| Vals/Joggler | | 12:11 | 15:45 | 17:15 | 18:15 ³ |
| St. Jodok a. Br./Volksschule | an | 12:24 | 15:58 | 17:28 | 18:28 |
| St. Jodok a. Br./Volksschule | ab | 12:33 | 15:58 | 17:28 | 18:28 |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 12:40 | 16:05 | 17:35 | 18:35 |

oder

Variante 2: Rückfahrt (Postbus 4144)

Schmirntal/Toldern – St. Jodok a. Br. – Steinach a. Br.

| | | | | | |
|------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Schmirntal/Toldern | ab | 12:18 ² | 15:38 ³ | 17:28 ³ | 18:45 ³ |
| St. Jodok a. Br./Volksschule | | 12:33 | 15:58 | 17:48 | 19:00 |
| Bhf. Steinach a. Br. | | 12:40 | 16:05 | 17:55 | 19:07 |

Rückfahrt (ÖBB)

Steinach a. Br. – Innsbruck Hbhf.

| | | | | | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bhf. Steinach a. Br. | ab | 12:47 ¹ | 16:17 ² | 17:47 ¹ | 18:17 ² | 18:47 ¹ | 19:17 ² |
| Innsbruck Hbhf. | | 13:08 | 16:38 | 18:08 | 18:38 | 19:08 | 19:38 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo–Sa ³ fährt Mo–Fr ⁴ fährt Mo–Fr, vom 17.05.–16.10.2016
zusätzl. Mobilität vor Ort: Wipptal Taxi, Steinach a. Br., Telefon +43 664 12 23 055

Der stille Zwieselbacher Roßkogel im Sommer

Über Jöcher und Gipfel von Kühtai ins Bergsteigerdorf Praxmar

- 1. Tag:** Kühtai (2.016 m) – Speichersee Finstertal – Finstertaler Scharte – Schweinfurter Hütte (2.034 m)
2. Tag: Schweinfurter Hütte – Zwieselbachsennhütte – Fidaskar – Zwieselbacher Roßkogel – Walfeskar – Pforzheimer Hütte (2.308 m)
3. Tag: Pforzheimer Hütte – Hint. Gleirschalm – Satteljoch – Praxmareralm/ Kogalm – Praxmar (1.692 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|---------------------------------|------------------|
| ●● / ●●● | 12½ – 14 h | 3.082 m, Zwieselbacher Roßkogel | ↗ 2.400 ↘ 2.700 |

Charakter der Tour

Mit der Überschreitung einiger Jöcher und Gipfel in diesen 3 Tagen, werden dem Wanderer immer wieder neue Einblicke in die Welt der Stubaier Alpen gewährt. Auf dieser Bergwanderung bewegt man sich fernab vom Massentourismus und selbst auf dem bekannten Zwieselbacher Roßkogel werden im Sommer nur wenige Bergsteiger stehen. Übernachtet wird auf zwei kleinen und gemütlichen Schutzhütten.

Besonderheit

RG „Stubaier Alpen“, Gr. 352 km², Schutzgebiet seit 1983

Karte

AV-Karte Stubaier Alpen Sellrain 31/2, 1:25.000

1. Tag: 4–4½ h | ↗ 800 ↘ 750 HM

Kühtai (2.016 m) – Schweinfurter Hütte (2.034 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Dortmunder Hütte (1.948 m), DAV-Sektion Dortmund, Telefon +43 664 39 35 878, E-Mail: info@dortmunderhuetten.at, geöffnet Anfang Juni bis Ende Oktober

Schweinfurter Hütte (2.034 m), DAV-Sektion Schweinfurt, Telefon +43 5255 50 029, E-Mail: schweinfurter-huetten@aon.at, geöffnet Mitte Juni bis Anfang Oktober

Routenverlauf

Direkt vom Hoteldorf in Kühtai steuern wir auf dem Steig 146 die Staumauer des Finstertaler Stausees an. Ostseitig folgen wir nach der Staukrone dem Weg in südlicher Richtung bis zum Stauseeende. Ein kurzes Stück empor, zweigen wir linkerhand ab und gelangen in eine ausgeprägte Karmulde. Anfangs gegen Osten, wendet sich der Steig schon bald wieder gegen Süden. Auf der Westseite der Karmulde, die auch im Sommer häufig Schneefelder aufweist (Mitnahme von Snowline-Spikes wird angeraten, www.kochalpin.at), erreichen wir die Finstertaler Scharte (2.779 m). Der Abstieg zur Schweinfurter Hütte über die Südseite präsentiert sich weit sanfter und führt über das „Weite Kar“ und die „Zwieselbachalm“ zur kleinen und gemütlichen Schutzhütte auf 2.034 m.

Mögliche Gipfelziele von der Finstertaler Scharte

Schartenkopf (2.854 m): Unschwierig von der Finstertaler Scharte in 15 Minuten zum Gipfel.

Kraspesspitze (2.953 m): Von der Scharte anfangs in leicht südöstlicher Richtung ein kurzes Stück hinunter, um dann über einen Felsporn in nordöstlicher Richtung direkt zum Gipfel in ca. 45 Minuten aufzusteigen.

Hinweis: Muss die Wanderung auf der Schweinfurter Hütte abgebrochen werden, besteht die Möglichkeit durch das Horlachtal nach Niederthai abzuweichen und von dort mit dem Wanderbus nach Umhausen, mit dem Linienbus der Ötztaler Verkehrsbetriebe nach Ötztal-Bahnhof und mit den Österreichischen Bundesbahnen nach Innsbruck zurückzukehren.



2. Tag: 5–5½ h | ↗ 1.065 ↘ 780 HM

Schweinfurter Hütte – Pforzheimer Hütte (2.308 m)**Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit**

Pforzheimer Hütte (2.308 m), DAV-Sektion Pforzheim, Telefon +43 5236 521, E-Mail: pforzheimerhuette@alpenverein-pforzheim.de, geöffnet Mitte Juni bis Ende September

Routenverlauf

Von der Schweinfurter Hütte folgen wir dem Almweg in südöstlicher Richtung bis zur Zwieselbachsennhütte. Kurz darauf zweigen wir linkerhand ab und steigen über den Steig schon bald steil zum Fidaskar auf. Durch das immer steiler werdende und zunehmend schuttbedeckte Kar gewinnen wir rasch an Höhe. Das letzte Drittel zur Scharte ist steil, weist aber keine alpine Schwierigkeiten auf. Sogleich von der Scharte rechterhand über den Gipfelgrat direkt zum aussichtsreichen Gipfel des Zwieselbacher Roßkogels (3.082 m). Der Abstieg führt uns vom Gipfel oberhalb des Bergsees zu einem Rücken (2.966 m) und in weiterer Folge ein kurzes Stück hinauf zur Scharte (2.980 m). Über Schutt und Geröll folgt der nun anfangs steile Abstieg durch das Walfeskar bis zur Wegkreuzung auf ca. 2.440 m, wo wir in den Steig 145 einmünden und über diesen in östlicher Richtung schon bald die Pforzheimer Hütte (2.308 m) erreichen.

Tour 29 | Wandertipp für 3 Tage

3. Tag: 3½–4 h | ↗ 550 ↘ 1.170 HM
Pforzheimer Hütte – Satteljoch – Praxmar (1.692 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Gh. Praxmar (1.692 m), Privat, Telefon +43 5236 212, E-Mail: info@praxmar.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Routenverlauf

Die Pforzheimer Hütte liegt gut 120 Höhenmeter oberhalb des Talbodens. Aus diesem Grund erfolgt zu Beginn ein kurzer Abstieg zur Hint. Gleirschtaler Alm (2.188 m). Nach Überquerung des Gleirschbaches noch ein kurzes Stück taleinwärts, bevor wir linkerhand in einem mit zahlreichen Kehren gespickten Steig in Richtung Satteljoch einmünden. Im Mittelteil des Anstiegs, dem so genannten „Karl“, flacht sich das Gelände etwas ab, bevor der letzte Abschnitt steil zum Satteljoch (2.734 m) führt. Vom Satteljoch lohnt es sich durchaus einen Abstecher auf die Lampsenspitze (2.875 m) zu unternehmen. Vom Satteljoch erfolgt nun ein äußerst reizvoller und unschwieriger Abstieg nach Praxmar, wobei beim Schönbichl der Abstieg in den Talboden entweder in direkter Linie oder in einem Bogen über den Bergersee und die Koglalm gewählt werden kann. Nach gut 2–2½ Stunden Abstieg erreichen wir das Bergsteigerdorf Praxmar (1.692 m) und damit das Ende unserer 3-tägigen Bergwanderung. Direkt von Praxmar verkehren Busse nach Innsbruck.



Ein kleiner Bergsee unterhalb des Zwieselbacher Roßkogel.

Mögliches Gipfelziel vom Satteljoch

Lampsenspitze (2.875 m): Über 140 Höhenmeter führt der unschwierige Anstieg in ca. 20 Minuten zum aussichtsreichen Gipfel.

Hinweis: Muss die Wanderung auf der Pforzheimer Hütte aufgrund eines Schlechtwettereinbruches abgebrochen werden, besteht die Möglichkeit durch das Gleirschtal nach St. Sigmund abzustiegen und von dort mit dem Postbus (Fahrpläne siehe Seite 29) nach Innsbruck zurückzukehren.



Hinfahrt (Postbus 4166)

Innsbruck Hbf. – Gries i. S. – Kühtai/Dortmunder Hütte

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig G) | ab | 08:00 ¹ | 09:00 ¹ |
| Innsbruck/Finanzamt | | 08:05 | 09:05 |
| Kematen/Kirche | | 08:25 | 09:25 |
| Sellrain/Gemeindeamt | | 08:34 | 09:34 |
| Gries i. S./Ortsmitte | | 08:45 | 09:45 |
| St. Sigmund/Gleirschtal | | 09:21 | 09:51 |
| Zirnbachalm | | 09:27 | 09:57 |
| Kühtai/Ort | | 09:33 | 10:03 |
| Kühtai/Dortmunder Hütte | | 09:35 | 10:05 |



Rückfahrt (Postbus 4166)

Praxmar – Innsbruck Hbf.

| | | | | |
|--------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| Praxmar/Wendestelle | ab | 13:15 ¹ | 14:10 ¹ | 16:25 ¹ |
| Gries i. S./Ortsmitte | an | 13:27 | – | – |
| Gries i. S./Ortsmitte | ab | 13:30 | 14:25 | 16:40 |
| Kematen/Kirche | | 13:50 | 14:45 | 17:00 |
| Innsbruck/Finanzamt | | 14:10 | 15:05 | 17:20 |
| Innsbruck Hbf. (Steig G) | | 14:15 | 15:10 | 17:25 |

Rückfahrt
kostenlos!

¹ fährt täglich vom 09.07. – 25.09.2016

Genießen und Verweilen

in den Bergsteigerdörfern des Österreichischen Alpenvereins

Gerade mal 20 Gemeinden in Österreich, sowie eine in Bayern in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, hat der Österreichische Alpenverein nach sehr strengen Kriterien ausgewählt und präsentiert sie auf der Plattform „BERGSTEIGERDÖRFER“. Es sind Gemeinden, Orte und Talschaften, die sich dem sanften Alpentourismus verschrieben haben. Gemeinden, die über keine überdimensionierten schichttechnischen Aufstiegshilfen verfügen, keine Hochleistungsverkehrswege aufweisen und ohne Hotelburgen und ewig gleiche Gewerbegebiete auskommen. Es sind Orte der Ruhe, die auf ihre Einzigartigkeit durch die noch erhaltene Natur- und Kulturlandschaft setzen, die stolz sind auf ihre Authentizität und ihr Traditionsbewusstsein, die mit umfangreicher Alpinkompetenz punkten, ein gut erschlossenes und laufend betreutes Wanderwegenetz mit entsprechenden Schutzhütten vorweisen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln relativ gut erreichbar sind. Ein relevanter Gebietsanteil steht unter Natur- oder Landschaftsschutz oder ist Bestandteil eines Natur- oder Nationalparks. Im Winter stellen die Bergsteigerdörfer aufgrund ihrer intakten Bergwelt ein Eldorado für Schitourengeher, Schneeschuh- und Winterwanderer dar. In Nordtirol gehören Ginzling im hinteren Zillertal, Vent im Ötztal, St. Jodok mit dem Schmirn- und Valsertal sowie das Sellraintal mit den Gemeinden Gries im Sellrain, Sellrain und St. Sigmund im Sellrain zu den ÖAV-Bergsteigerdörfern.

Weitere Informationen zu den Bergsteigerdörfern finden Sie unter:
www.bergsteigerdoerfer.org

Gerne können Sie die Gesamtbroschüre sowie Broschüren für jedes einzelne Bergsteigerdorf kostenlos direkt beim Österreichischen Alpenverein bestellen:

Abteilung Raumplanung und Naturschutz
Mag^a Christina Schwann
Olympiastraße 37
A-6020 Innsbruck
T. +43/(0)512/59547-31
E: christina.schwann@alpenverein.at
I: www.alpenverein.at
I: www.bergsteigerdoerfer.org



Hoch über dem Inntal vom Patscherkofel zum Kellerjoch

5 bis 6 erlebnisreiche Tage in den stillen Tuxer Alpen

- 1. Tag:** Igls/Patscherkofelbahn (893 m) – Heiligwasser – Lanser Alm – Patscherkofelhaus – Zirbenweg – Boscheben – Glungezer Hütte (2.610 m)
- 2. Tag:** Glungezer Hütte – Glungezer – Kreuzspitze – Rosenjoch – Grünbergspitze – Grafmarts Spitze – Naviser Jöchl – Klammjoch – Lizumer Hütte (2.019 m)
- 3. Tag:** Lizumer Hütte – Grafensjoch – Grafens Alm – Weidener H. (1.799 m)
- 4. Tag:** Weidener Hütte – Nafing Alm – Nurpensjoch – Rastkogel – Sidanjoch – Rastkogelhütte (2.124 m)
- 5. Tag:** Rastkogelhütte – Sidanjoch – Hochfügen – Loassattel – Gamssteinhaus – Kellerjochhütte – Hochpillberg/Grafenast – Pill/Dorf (556 m)

| Schwierigkeit | Gehzeit, gesamt | Höchster Punkt | Gesamthöhenmeter |
|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
| ••• | 31 – 36 h | 2.796 m, Rosenjoch | ↗ 4.550 ↘ 4.090 |

Charakter der Tour

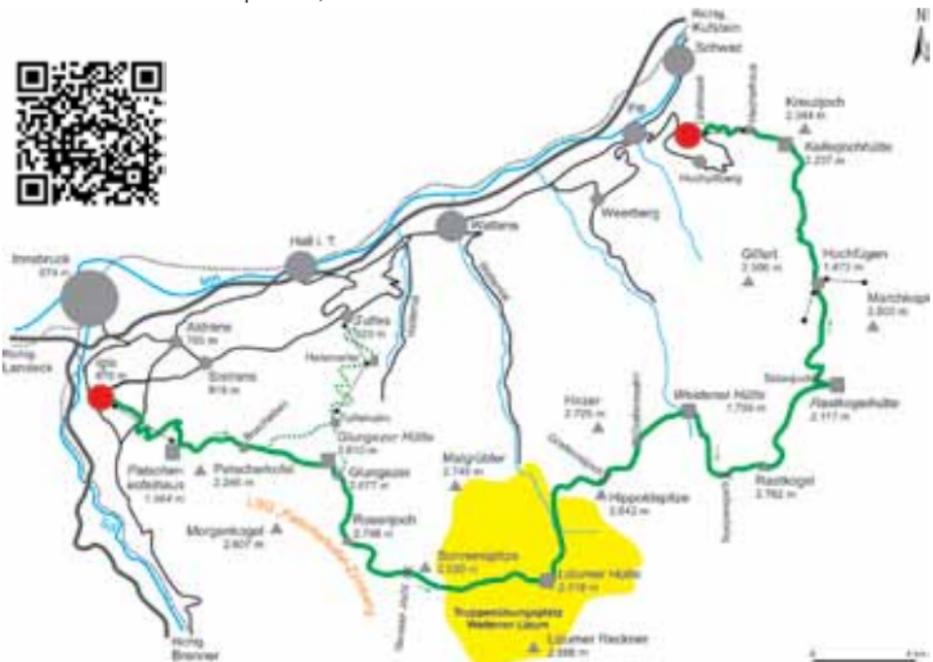
Landschaftlich reiz- und genussvolle Bergwanderung mit Hüttenübernachtungen in den ruhigen Tuxer Alpen. Zahlreiche Übergänge über Grate und Jöcher. Grandiose Tiefblicke auf das Tiroler Inntal sowie auf die Stubai- und Zillertaler Alpen, die Hohen Tauern und das Felsmassiv des Karwendels. Eine gute Kondition ist unerlässlich. Zahlreiche Berggipfel können noch zusätzlich bestiegen werden.

Besonderheit

LSG „Patscherkofel-Zirnerberg“, Gr. 15,55 km², Schutzgebiet seit 1942 bzw. 1947, Erweiterung 2005

Karte

AV-Karte Tuxer Alpen 33, 1:50.000





Schöne Zirbenbestände prägen die ursprüngliche Landschaft rund um die Viggarspitze.

1. Tag: 6–6½ h | ↗ 1.720 HM

Igls/Patscherkofelbahn – Glungezer Hütte (2.610 m)

Einkehrmöglichkeiten

Gh. Heiligwasser (1.234 m), Privat, Telefon +43 512 37 71 71,

E-Mail: info@heiligwasser.at, nahezu ganzjährig geöffnet

Lanser Alm (1.718 m), Privat, Telefon +43 664 45 20 742, geöffnet von

Mitte Mai bis Ende Oktober

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten

Patscherkofelhaus (1.964 m), ÖAV-Touristenklub Innsbruck,

Telefon +43 512 37 71 96, E-Mail: info@schutzhaus-patscherkofel.at,

nahezu ganzjährig geöffnet

Alpengasthof Boscheben (2.035 m), Privat, Telefon +43 650 37 92 541,

geöffnet von Juni bis Oktober

Glungezer Hütte (2.610 m), ÖAV-Sektion Hall i. T., Telefon +43 5223 78 01

18, E-Mail: glungezerhuette@glungezer.at, geöffnet von Anfang Juni bis Mitte

Oktober

Routenverlauf

Anstieg – Variante 1

Der Start der ersten Etappe erfolgt von Igls oder von der Olympia-Expressbahn (mehrmals am Tag fährt die Linie J der IVB auch die Talstation der Olympia-Expressbahn an, Fahrplan: siehe S.91), kann aber auch mit der Auffahrt der Patscherkofelbahn beträchtlich verkürzt werden. Der Anstieg würde sich von über 1.700 HM auf gut 650 HM reduzieren. Die Gehzeit zur Glungezer Hütte würde sich mit ca. 3 Stunden halbieren.

Start Patscherkofelbahn (893 m): Von der Talstation der Patscherkofelbahn wandern wir auf der schmalen Straße hinauf zur Talstation der Olympia-Expressbahn (1.000 m). Wir queren die Landesstraße und folgen dem Forstweg bis dieser in die Straße zum Gh. Heiligwasser (1.234 m) einmündet. Vom Gh. Heiligwasser auf der Forststraße (= Weg 350) mit Abkürzungsmöglichkeiten durch den Wald bis zur Abzweigung „Lanser Alm“. Nun linkerhand auf einem Fußweg, der zuletzt in einen Steig übergeht und direkt zur Lanser Alm (1.718 m) führt, die nach einer aufwändigen Sanierung wieder geöffnet hat. Wenige Meter nach der Alm münden wir rechterhand in den Steig ein und steigen in angenehmer Steilheit zum Patscherkofelhaus (1.964 m) auf. Von hier aus folgen wir dem wunderschönen Zirbenweg hoch über dem Tiroler Inntal zum Alpengasthof Boscheben (2.035 m). Nach einer kurzen Rast, setzen wir die Wanderung bis zur Weggabelung in Richtung Glungezer Hütte fort. Über diesen aussichtreichen Höhenweg erreichen wir nach gut 6 Stunden, die zwischen Sonnenspitze und Glungezer Gipfel gelegene Glungezer Hütte (2.610 m).

Tour 30 | Wandertipp für 5–6 Tage

Mögliches Gipfelziel vom Patscherkofelhaus

Patscherkofel (2.246 m): Der Aufstieg zum breiten Gipfelplateau erfolgt über die Fahrstraße mit Abkürzungsmöglichkeiten in ca. 50 Minuten vom Patscherkofelhaus. Vom Gipfel besteht die Möglichkeit, die Wanderung über die Ostseite zum Alpengasthof Boscheben fortzusetzen.

Einkehrmöglichkeit

Patscherkofel-Gipfelstube (2.246 m), Privat, Telefon +43 664 92 59 351, E-Mail: hans@gipfelstube.at, geöffnet ab Ende Mai bis Ende Oktober

Mögliches Gipfelziel vom Zirbenweg

Viggarspitze (2.306 m): Knapp 100 HM führt der Steig zur Glungezer Hütte unterhalb der Viggarspitze vorbei. Ein Abstecher auf diesen leicht erreichbaren Gipfel lohnt sich allemal.

Mögliche Gipfelziele von der Glungezer Hütte

Sonnenspitze (2.639 m) und Glungezer (2.677 m): Beide Gipfel erreicht man von der Schutzhütte in 5 bzw. 10 Minuten. Die Ausblicke auf das Tiroler Inntal und die umliegenden Berggipfel der Tuxer und Zillertaler Alpen sind grandios.

Anstieg – Variante 2

Ist der Anstiegsweg von Igls zur Glungezer Hütte zu weit, dann besteht auch die Möglichkeit von Innsbruck mit dem Postbus nach Tulfes zu fahren (siehe Fahrplan S. 91) und von dort mit der Glungezerbahn die Bergtour zur Glungezer Hütte zu verkürzen.

Direkte Anstiegsvariante vom Gh. Halsmarter (1.567 m): Gehzeit 3½ Std., 1.045 HM

Direkte Anstiegsvariante von der Tulfeinalm (2.035 m): Gehzeit 1½ Stunden, 575 HM. Neben den direkten Anstiegsmöglichkeiten zur Schutzhütte, kann die Wanderung über das Frauental oder über den Zirbenweg, die Viggarspitze und den Höhenweg ausgedehnt werden.



Sonnenaufgang unterhalb des Glungezer Hütte mit Blick auf die vergletscherten Zillertaler Alpen.

2. Tag: 7–9 h | ↗ 600 ↘ 1.190 HM

Glungezer Hütte – Lizumer Hütte (2.019 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Lizumer Hütte (2.019 m), ÖAV-Sektion Hall i. T., Telefon +43 664 64 75 353, E-Mail: info@lizumerhuetten.at, geöffnet von Anfang Juni bis Ende Oktober

Routenverlauf

Die heutige Etappe führt uns über viele hohe Gipfel in das Herz der Tuxer Alpen. Dieser Abschnitt gehört mit Sicherheit zu den schönsten Ecken dieser fünf- bis sechstägigen Wanderung. Für diese Etappe sind an einigen wenigen Stellen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ein wichtiger Begleiter. Von der Glungezer Hütte steigen wir zum Glungezer (2.677 m) auf und folgen dem Kamm zur Kreuzspitze (2.746 m). Von hier erfolgt ein kurzer steiler Abstieg, bevor wir über den breiten Rücken zum Rosenjoch (2.796 m), dem höchsten Punkt unserer Wanderung, gelangen. Genussvoll geht es weiter zur Grünbergspitze (2.790 m) und Grafmartspitze (2.720 m). Tief unter uns liegt das Navistal. Schon bald haben wir das Naviser Jöchel (2.479 m) erreicht und folgen nun unschwierig dem Kamm bis zum Klammjoch (2.359 m). Nach gut 300 HM Abstieg und 7 Stunden Gehzeit erreichen wir müde die Lizumer Hütte (2.019 m), die etwas oberhalb des Truppenübungsplatzes des Österreichischen Bundesheeres liegt.

Mögliches Gipfelziel vom Naviser Jöchel

Naviser Sonnenspitze (2.620 m): Wer von den vielen Gipfeln entlang der 2. Etappe nicht genug bekommen kann, hat die Möglichkeit vom Naviser Jöchel die Naviser Sonnenspitze mitzunehmen. Der kurze Anstieg auf diesen Felskopf darf aber keinesfalls unterschätzt werden. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung. Gehzeit vom Naviser Jöchel ca. 20 Minuten (141 HM).

ACHTUNG – Truppenübungsplatz Lizum

Schießzeiten am Truppenübungsplatz Lizum Walchen: Auskünfte und Infos erhalten Sie unter der Telefonnummer +43 50201 64 42 010 oder unter +43 664 62 25 428 oder auf www.wattenberg.tirol.gv.at.

3. Tag: 5–5½ h | ↗ 490 ↘ 710 HM**Lizumer Hütte – Weidener Hütte (1.799 m)****Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit**

Weidener Hütte (1.799 m), DAV-Sektion Weiden, Telefon +43 676 73 95 997, E-Mail: info@weidenerhuette.at, geöffnet von Ende Mai bis Mitte Oktober

Routenverlauf

Von der Lizumer Hütte wandern wir zur Soldatenkirche und folgen anschließend dem Fernwanderweg 302A am Fuße der Torspitze, den Eiskarspitzen und der Hippoldspitze zum Grafenjsjoch (2.450 m). An den Osthängen der Grafenjspitze und des Hirzers steigen wir zur Grafenjsalpe (1.743 m) ab. Ein letzter kurzer Anstieg führt durch einen lockeren Fichten-Zirbenwald zur schön gelegenen Weidener Hütte (1.799 m).



Blick über das Nafingtal zum Karwendel.

Mögliches Gipfelziel vom Grafenjsjoch

Hippoldspitze (2.643 m): Markant ragt der Hippold aus dem Bergkammempor. Ein Anstieg vom Grafenjsjoch sollte unbedingt eingeplant werden, sind es doch nicht einmal 200 Höhenmeter. Der Anstieg ist zwar etwas steil, beinhaltet aber keine alpine Schwierigkeiten (Gehzeit vom Joch ca. 40 Minuten).

Tour 30 | Wandertipp für 5–6 Tage

4. Tag: 6–6½ h | ↗ 965 ↘ 645 HM

Weidener Hütte – Rastkogelhütte (2.124 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Rastkogel Hütte (2.124 m), DAV-Sektion Oberkochen, Telefon +43 680 22 57 124, E-Mail: rastkogelhuette@t-online.de, geöffnet von Anfang Juni bis Ende Oktober

Routenverlauf

Gemütlich folgen wir dem Fahrweg taleinwärts, wandern an der Nafing Alm vorbei und steigen unterhalb der Halsl Spitze zum Nurpensjoch (2.515 m) auf. Den mächtigen Rastkogel (2.762 m) immer vor Augen, erreichen wir diesen unschwierig über den Westrücken. Nach einem kurzen Abstieg, gelangen wir unterhalb des Berggrates zum Sidanjoch (2.127 m). Von hier sind es nur noch wenige Schritte zur Rastkogelhütte (2.124 m).

5. Tag: 7–8½ h | ↗ 775 ↘ 1.545 HM

Rastkogelhütte – Hochpillberg/Grafenast (1.347 m)

Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit

Kellerjochhütte (2.237 m), ÖAV-Sektion Schwaz, Telefon +43 664 22 02 612, E-Mail: info@kellerjoch.at, Anfang Juni bis Mitte Oktober

Achtung: Die Öffnung der Kellerjochhütte 2016 hängt von der Fertigstellung der Umbauarbeiten ab. Um Anruf wird gebeten.

Routenverlauf

Bei einer guten Kondition, kann die heutige Etappe zur Gänze gemeistert werden. Natürlich besteht aber auch die Möglichkeit auf der Kellerjochhütte zu nächtigen. Ein kurzes Stück zurück zum Sidanjoch (2.127 m), folgen wir dem Steig 316 bzw. 4 entlang des Finsingbaches nach Hochfügen. Dieses von Seil-

bahnen zerschnittene und von Hotelbauten erschlossene Hochtal lassen wir hinter uns und wandern auf dem Fahrweg zum Loassattel, wo auch das Gamssteinhaus (1.675 m, geschlossen) steht. Als Anstieg wählen wir den Steig hinauf zum Kuhmöser, um bei der Einsattelung bzw. kurz unterhalb des Gipfels



Unser letztes Etappenziel: Die kleine und gemütliche Kellerjochhütte.

zur Kellerjochhütte (2.237 m) hinüber zu queren. Dieser Abschnitt erfordert etwas Trittsicherheit. Alternativ kann man auch die Kellerjochhütte unschwierig über die Naunzalm erreichen. Auf der Kellerjochhütte besteht natürlich die Möglichkeit, den Tag gemütlich ausklingen zu lassen und zu nächtigen. Wer jedoch die fünftägige Tour am gleichen Tag beenden möchte, erreicht nach weiteren 2 Stunden Gehzeit von der Kellerjochhütte über die Naunzalmen Hochpillberg bzw. Grafenast. Von dort fahren Busse (Fahrpläne siehe S. 91) nach Pill.

Mögliche Gipfelziele von der Kellerjochhütte

Kuhmöser (2.264 m): Der Anstieg zum Kuhmöser ist unschwierig, jedoch durch die südliche Ausrichtung in den Sommermonaten recht schweißtreibend. Von der Einsattelung bzw. Wegkreuzung zur Kellerjochhütte erreicht man das Gipfelplateau nach ca. 15 Minuten Gehzeit.

Kreuzjoch (2.344 m): Eine Kapelle auf einem Gipfel ist wohl etwas Besonderes. Der Anstieg von der Kellerjochhütte zum nahegelegenen Gipfel erfordert in einzelnen Abschnitten etwas Trittsicherheit, wobei Seilsicherungen den Anstieg erleichtern (Gehzeit ca. 25 Minuten, 110 HM).



Das Gebiet rund um das Kellerjoch bietet eine Vielzahl schöner Wandermöglichkeiten.



Variante 1: Hinfahrt (IVB/Linie J)

Innsbruck Marktplatz – Igls/Olympia-Expressbahn

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Marktplatz | ab | 06:28 ¹ | 06:41 ² | 06:50 ¹ | 06:59 ² | 07:09 ¹ | 07:22 ¹ | 07:31 ² | 07:41 ¹ |
| Innsbruck/Landesmuseum | | 06:31 | 06:44 | 06:53 | 07:02 | 07:13 | 07:26 | 07:35 | 07:45 |
| Innsbruck/Landessportcent. | | 06:36 | 06:49 | 06:58 | 07:07 | 07:19 | 07:32 | 07:41 | 07:51 |
| Innsbruck/Patscherkofelb. | | 06:44 | 06:58 | 07:07 | 07:15 | 07:28 | 07:41 | 07:50 | 08:00 |
| Igls/Olympia-Expressbahn | | 06:51 | 07:05 | 07:14 | 07:23 | 07:35 | – | 07:57 | – |

oder



Variante 2: Hinfahrt (Postbus 4134)

Innsbruck Hbf. – Tulfes/Glungezerbahn

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Innsbruck Hbf. (Steig D) | ab | 08:50 ⁶ | 09:10 ⁵ | 09:40 ³ | 10:10 ⁵ | 10:40 ³ | 11:10 ⁵ | 11:40 ³ | 12:10 ⁵ |
| Tulfes/Abzw. Glungezerbahn | an | 09:20 | 09:46 | 10:16 | 10:46 | 11:16 | 11:46 | 12:16 | 12:46 |

Weiterfahrt (Glungezerbahn)

Betriebszeiten: täglich vom 04. Juni –02. Oktober 2016. An den Wochenenden: 08.10.–09.10., 15.10.–16.10., 22.10.–23.10. (bei gutem Wetter). Bahnbetrieb von 09:00–12:00 Uhr und von 12:45–16:30 Uhr. 15:30 Uhr: letzte Bergfahrt zur Tulfenalalm. 16:30 Uhr: letzte Bergfahrt zur Mittelstation bzw. zum Gh. Halsarterer.



Rückfahrt (Ledermais/Bergbus 8)

Pillberg – Pill

| | | | | | |
|-------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Pillberg/Hotel Frieden | ab | 10:15 ³ | 14:26 ⁴ | 16:20 ³ | 18:01 ³ |
| Pillberg/Parkplatz Loas | | 10:17 | 14:28 | 16:22 | 18:03 |
| Pill/Pillermühle | | 10:40 | 14:51 | 16:45 | 18:26 |



Rückfahrt (Postbus 4123/4125)

Pill – Wattens – Hall i. T. – Innsbruck Hbf.

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Pill/Dorf | ab | 11:22 ³ | 11:52 ⁷ | 12:22 ³ | 12:57 ⁵ | 15:22 ⁶ | 15:52 ³ | 16:52 ⁵ | 18:52 ³ |
| Wattens Hauptplatz | | 11:33 | 12:03 | 12:33 | 13:08 | 15:33 | 16:03 | 17:03 | 19:03 |
| Hall i. T./Unterer Stadtplatz | | 11:46 | 12:15 | 12:45 | 13:20 | 15:45 | 16:15 | 17:15 | 19:15 |
| Innsbruck Hbf. | | 12:07 | 12:33 | 13:07 | 13:38 | 16:07 | 16:37 | 17:37 | 19:33 |

¹ fährt von Mo–Fr (fährt alle 10 Min., fährt ab 07:22 Uhr alle 20 Min. die Talstation der Olympia-Expressbahn an) ² fährt Sa und So (fährt ab 06:39 Uhr alle 30 Min., fährt ab 10:41 Uhr alle 15 Min., fährt ab 10:26 Uhr alle 30 Min. die Talstation der Olympia-Expressbahn an) ³ fährt Mo–Sa
⁴ fährt Mo–Fr, wenn Schultag in Tirol ⁵ fährt täglich ⁶ fährt Mo–Fr ⁷ fährt Sa und So

Adressen, Telefonnummern, Hinweise und Abkürzungen

Alpiner Wetterdienst

- Alpenwetter: 0900 911 566-80
- Regionalwetter: 0900 911 566-81
- Ostalpen: 0900 911 566-82
- persönliche Beratung: +43 512 29 1600
(Mo–Sa von 13:00–18:00 Uhr)
- Alles auf: www.alpenverein.at

NOTRUF

- 140/144 (Österreich)
- 112 (Europäischer Notruf)

Fahrplanauskünfte

- Österreichische Bundesbahnen (ÖBB)
Telefon +43 5 1717 (Ortstarif), www.oebb.at
- ÖBB-Postbus GmbH und zentrale Auskunft
Telefon +43 512 390 390 (Mo–Fr von 07:00–18:00 Uhr)
Telefon 0810 222 333 (täglich von 06:00–20:00 Uhr)
Telefon +43 1 711 01 (aus dem Ausland, tägl. von 06:00–20:00 Uhr),
www.postbus.at
- Innsbrucker Verkehrsbetriebe und Stubaitalbahn GmbH (IVB)
Telefon +43 53 07-0 (Mo–Fr von 07:30–18:00 Uhr), www.ivb.at
- Verkehrsverbund Tirol (VVT)
Telefon +43 512 56 16 16, www.vvt.at
- Öffentlicher Nahverkehr in Südtirol (Bahn & Bus)
Telefon +39 0471 55 11 55, www.sii.bz.it
- Wandertaxi
Wipptal Taxi (Steinach a. Brenner)
Telefon +43 664 12 23 055
- Tälershuttle – „Fuhrwerken“ (für Viggartal und Arzthal)
Telefon +43 664 24 35 365
- SCOTTY mobil
Dieser Routenplaner für Öffis ist für alle gängigen Handymodelle
erhältlich. Holen Sie sich mit SCOTTY mobil auch unterwegs alle
wichtigen und topaktuellen Infos für Ihre Reise: von der Fahrplanaus-

kunft über Umgebungskarten bis hin zur Echtzeitauskunft für einzelne Verbindungen (Infos unter: www.oebb.at/de/strecken-fahrplaninfos/scottymobil).

■ IVB-SCOUT

Der neue IVB-Scout zeigt in Echtzeit die Abfahrtszeiten von Bus und Tram für jede gewünschte Haltestelle bzw. Linie. Die App richtet sich an alle, die das Öffi-Netz in Innsbruck nutzen und eine schnelle, einfache Info zu den Abfahrtszeiten in der Nähe oder an einem gewählten Standort benötigen. Der neue IVB-Scout ersetzt jedoch nicht die IVB-Fahrplanauskunft. Weitere Funktionen: IVB-Ticketshop, personalisierter Startscreen und Tag-/Nachtmodus des Displays. Infos auf www.ivb.at

Toureninformation und Alpine Auskunft

Alpenverein Innsbruck

Meinhardstraße 7–11, A-6020 Innsbruck

Telefon +43 512 58 78 28

Fax +43 512 58 88 42

E-Mail: office@alpenverein-ibk.at

www.alpenverein-ibk.at

www.alpine-auskunft.at

Österreichischer Alpenverein

Fachabteilung Raumplanung-Naturschutz

Olympiastraße 37, A-6020 Innsbruck

Telefon +43 512 59 547-0

Fax +43 512 59 547-40

E-Mail: raumplanung.naturschutz@alpenverein.at

www.alpenverein.at

Österreichischer Alpenverein – Tourenportal

www.alpenvereinaktiv.com

Abkürzungen

AV – Alpenverein

Bhf. – Bahnhof

Bbhf. – Busbahnhof

Bhst. – Bushaltestelle

DAV – Deutscher Alpenverein

Gh. – Gasthaus/Gasthof

geöff. – geöffnet

Hst. – Haltestelle

Hbhf. – Hauptbahnhof

HM – Höhenmeter

lbk. – Innsbruck

IVB – Innsbrucker Verkehrsbetriebe

Jhtt. – Jagdhütte

LSG – Landschaftsschutzgebiet

NSG – Naturschutzgebiet

ÖAV – Österreichischer Alpenverein

ÖBB – Österreichische Bundesbahnen

RG – Ruhegebiet

Std. – Stunden

SW – Schwarz-Weiß

Tel. – Telefon

VA – Variante

VVT – Verkehrsverbund Tirol

Wh. – Wirtshaus



Jetzt kommt Bewegung rein

Der schönste Grund, mal wieder wandern zu gehen.



Auf in die schönsten Regionen Österreichs!
Jetzt einen Tag lang zu zweit um nur €33,-

Alle Infos und Buchung auf [oebb.at](https://www.oebb.at)

* Gilt in Österreich in den Zügen des Nah- und Regionalverkehrs der ÖBB und der Raaberbahn (R- und REX-Züge bzw. S-Bahn). Gültig am gewählten Tag: Montag bis Freitag 09:00 Uhr bis 03:00 Uhr des Folgetages. Samstag, Sonn- und Feiertag ganztägig bis 03:00 Uhr des Folgetages. Es gelten die Tarifbestimmungen der ÖBB-Personenverkehr AG. Ticket mit Fahrradmitnahme: € 42,-. Aufpreis für 3.-5. Person je € 4,-

Die wichtigsten Bahnverbindungen nach Innsbruck



Hinfahrt

Bregenz – Feldkirch – Innsbruck

| | | | | | |
|--------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Bregenz | ab | 05:47 ¹ | 06:39 ¹ | 08:10 ¹ | 11:40 ¹ |
| Feldkirch | | 06:15 | 07:11 | 08:51 | 12:15 |
| Landeck-Zams | | 07:24 | 08:21 | 10:17 | 13:24 |
| Innsbruck | | 08:11 | 09:02 | 11:02 | 14:11 |



Hinfahrt

München – Wörgl – Innsbruck

| | | | |
|-----------|----|--------------------|--------------------|
| München | ab | 07:34 ² | 09:38 ¹ |
| Kufstein | | 08:41 | 10:41 |
| Wörgl | | 08:51 | 10:51 |
| Jenbach | | 09:06 | 11:06 |
| Innsbruck | | 09:23 | 11:23 |



Hinfahrt

Wien Hauptbahnhof – Linz – Salzburg – Innsbruck

| | | | | | | |
|-------------------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Wien Hauptbahnhof | ab | 05:30 ¹ | 06:30 ¹ | 07:30 ¹ | 07:55 ¹ | 09:30 ¹ |
| Linz | | 06:48 | 07:48 | 08:48 | 09:32 | 10:48 |
| Salzburg | | 07:56 | 09:00 | 09:56 | 11:00 | 11:56 |
| Innsbruck | | 09:38 | 10:54 | 11:38 | 12:54 | 13:40 |



Hinfahrt

Graz – Salzburg – Kitzbühel – Wörgl – Innsbruck

| | | | |
|---------------|----|--------------------|--------------------|
| Graz | ab | 05:45 ¹ | 07:45 ¹ |
| Liezen | | 07:27 | 09:27 |
| Bischofshofen | | 08:57 | 10:57 |
| Salzburg | | 09:44 | 11:44 |
| Salzburg | an | 09:44 | 11:44 |
| Salzburg | ab | 09:56 | 11:56 |
| Innsbruck | | 11:38 | 13:40 |



Hinfahrt

Klagenfurt – Schwarzach – Salzburg – Innsbruck

| | | | |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|
| Klagenfurt | ab | 06:45 ¹ | 08:42 ¹ |
| Mallnitz-Obervellach | | 08:04 | 10:04 |
| Schwarzach/St. Veit | | 08:50 | 10:50 |
| Salzburg | | 09:48 | 11:48 |
| Salzburg | an | 09:48 | 11:48 |
| Salzburg | ab | 09:56 | 11:56 |
| Innsbruck | | 11:38 | 13:40 |

¹ fährt täglich ² fährt Mo – Fr

Literaturhinweise

Weiterführende Literatur

- Beermeister, H. u. H. Gogl (2012): St. Jodok, Schmirn- und Valsertal – Stolze Berge – sanfte Täler (Bergsteigerdörfer). Hrsg. Österreichischer Alpenverein; Innsbruck, 46 S.
- DAV, ÖAV und AVS – Hrsg. (2005): Alpenvereins-HÜTTEN Ostalpen (Deutschland, Österreich, Südtirol). Bergverlag Rother. 9. Aufl., München, 560 S.
- Deutscher Alpenverein - Hrsg. (2010): Sellrainer Hüttenrunde – Mit Ötz- und Inntalschlaufe. München–Pforzheim–Innsbruck, 30 S.
- Essl, J. (2012): Bettelwurfhütte 2.077 m, Karwendelgebirge. Alpenverein Innsbruck (Hrsg.), 3. Aufl.; Innsbruck, 15 S.
- Essl, J. (2013): Pfeishütte 1.922 m, Karwendelgebirge. Alpenverein Innsbruck (Hrsg.), 2. Aufl.; Innsbruck, 19 S.
- Gogl, H. (2016): Wipptaler Wanderbuch (Viggartal und Arzthal, Navistal, Schmirn- und Valsertal, Obernberg- und Gschnitztal, Brennerregion). Verlagsanstalt Tyrolia (Hrsg.). 2. Aufl.; Innsbruck, 256 S.
- Heitzmann, W. (2014): Stubaital. Kompass-Verlag (Hrsg.). 1. Aufl.; Innsbruck, 160 S. + Karte
- Jäger, G., K. Pokos, E. Schwarz u. J. Essl (2014): Region Sellraintal - Hochalpin und stadtnah (Bergsteigerdörfer). Hrsg. Österreichischer Alpenverein, 2., aktualisierte Aufl., Innsbruck, 46 S.
- Klier, W. (2006): Alpenvereinsführer – Öztaleralpen. Für Wanderer, Bergsteiger und Kletterer. Bergverlag Rother (Hrsg.). 14. Aufl.; München, 480 S. + 41 SW-Abbildungen.
- Klier, W. (2006): Alpenvereinsführer – Stubaier Alpen (alpin). Bergverlag Rother (Hrsg.). 13. Aufl.; München, 448 S.
- Klier, W. (2011): Rund um Innsbruck. Karwendel–Sellrain–Tuxer Alpen. Bergverlag Rother (Hrsg.). 5. Aufl.; München, 128 S. + 61 Farbababbildungen.
- Klier, W. (2009): Stubai – Wipptal. Mit Gschnitz, Obernberg, Navis, Schmirn und Vals. Bergverlag Rother (Hrsg.). 4. Aufl.; München, 128 S. + 71 Farbababbildungen.
- Straubinger, F. (2016): Wandern im Naturpark Karwendel mit öffentlicher Anreise. Naturpark Karwendel (Hrsg.); Hall i. T., 94 S.
- Zucchelli, C. (2014): Wege in die Vergangenheit in Tirol. 55 Kulturwanderungen zwischen Arlberg und Großglockner. Verlagsanstalt Tyrolia (Hrsg.); Innsbruck, 286 S.

Ausgewählte Fachliteratur zu Freizeit und Mobilität

- Alpenverein Südtirol – Hrsg. (2010): Wandern ohne Auto. Verschiedene Gebietsführer für Rosengarten/Latemar, Gröden/Schlerengebiet, Lana/Ulten/Deutschnonsberg, Wipptal, Tschöggberg, Obervinschgau; Bozen.
- Haßlacher, P. u. J. Essl (2011): Das Tiroler Ruhegebiet „Kalkkögel“ im Dauervisier der Erschließer und die Alpingeschichte der Kalkkögel. In: Haßlacher P. (Red.): TAT-ORT IV – Seilbahnprojekte in Schutzgebieten: Kalkkögel/Tirol & Warscheneck/OÖ (= Fachbeiträge des Österreichischen Alpenvereins – Serie: Alpine Raumordnung Nr. 36); Innsbruck, S. 6 – 49.
- Lebensministerium – Hrsg. (2007): Erfolgreiche Wege für Tourismuswirtschaft und Umwelt: Mobilitätsmanagement für Freizeit und Tourismus – Leitfaden für Tourismusregionen, Ausflugsziele, Tourismus- und Freizeitbetriebe und Veranstalter. Die Broschüre wurde erstellt im Rahmen des "klima:aktiv mobil Programms"; Wien, 55 S.
- Nationalpark Hohe Tauern-Tirol & Österreichischer Alpenverein (2016): Nationalpark-Wanderbus 2016 – Nationalparkregion Hohe Tauern-Osttirol (Faltprospekt); Matrei i. O. – Innsbruck, o.S.
- Österreichischer Alpenverein/Fachabt. Raumplanung-Naturschutz-Hrsg. (2009): Jahrestagung Bergsteigerdörfer: Öffentlicher Verkehr in peripheren Räumen. Ideen – Taten – Fakten Nr. 3, Tagung Grünau im Almtal/Oberösterreich, 18.–19. September 2009; Innsbruck, 70 S.
- Österreichischer Alpenverein/Fachabt. Raumplanung-Naturschutz-Hrsg. (2008): Aktivierungsprogramm umweltfreundliche Anreise in die Berge. ÖAV-Dokumente Nr. 5; Innsbruck, 90 S.
- Pröttel, M. (2008): GEBIRGSZÜGE – Mit Bahn und Bus in die Münchner Hausberge. Panico Verlag (Hrsg.); Köngen, 120 S.
- Ständiges Sekretariat der Alpenkonvention – Hrsg. (2007): Alpenkonvention – Alpenzustandsbericht: Alpensignale – Sonderserie 1: Verkehr und Mobilität in den Alpen. Innsbruck/Bozen, 153 S.
- VCÖ – Hrsg. (2016): Fokus Freizeitverkehr. VCÖ-Schriftenreihe „Mobilität mit Zukunft“. H. 2; Wien, 36 S.
- Wecker, E., L. Stitzinger (2002): Bergtouren mit Bus & Bahn. Bayerische Alpen. 88 Ziele zwischen Allgäu und Berchtesgaden. DAV-Sektion München (Hrsg.); München, 192 S.

verMIST* – Müll in den Bergen

Das Wandern und Bergsteigen erlebt seit einigen Jahren eine wahre Renaissance. Einerseits ist diese Entwicklung sehr erfreulich, dass die Menschen die Natur als Erholungsraum wieder erkannt haben. Andererseits erhöht sich aber auch der Druck auf den Naturraum und der macht sich mit der Entsorgung von Plastikflaschen, Dosen, Zigarettensammel, Papiertaschentücher und diversen Obstschalen (z.B. Orangen, Mandarinen, Bananen) durch Freizeitsuchende immer stärker bemerkbar. Das bewusste Entsorgen von Obstschalen ist vermutlich der



Gedankenlosigkeit und fehlenden Kenntnis über ökologische Zusammenhänge zuzuschreiben. So nach dem Motto: Orangen- und Bananenschalen sind Naturprodukte und können deshalb ohne Probleme in der freien Landschaft entsorgt werden. Wenn

aber Papiertaschentücher, Plastikflaschen, Dosen, Müsliverpackungen, usw. die Wege und Steige, Rastplätze, Gipfel und Grate verunzieren oder unter Wurzelstöcken und Steinen entsorgt werden, fehlt dafür jegliches Verständnis. Insbesondere das Wegwerfen von Papiertaschentüchern hat sich in den letzten Jahren zu einer auffälligen Unart entwickelt. Hier fehlt es von Grund auf an Verantwortung und Respekt gegenüber der Natur. Mittlerweile hat diese Entwicklung in einigen Regionen zu einer schiefen Optik unter den Wanderern und Bergsteigern geführt.

Verrottung im Gebirge

Das Argument, dass die Verrottung von vermeintlichen Bioabfällen ohnehin von Insekten, Mikroorganismen und sonstigem Getier durchgeführt wird, mag in den Tallagen durchaus richtig sein, im Hochgebirge besitzt dieses Argument nur eine sehr begrenzte Gültigkeit. Abgesehen von der ökologischen Problematik und der Beeinträchtigung

gung des Landschaftsbildes ist es unverständlich, dass es so schwer zu sein scheint, Obstschalen, Papiertaschentücher, usw. im Rucksack zu verstauen und wieder mit ins Tal zu nehmen, um sie dort ordentlich (Mülltrennung) zu entsorgen. Am Gewicht kann es wohl nicht liegen!

Es sollte hier nicht der drohende Zeigefinger erhoben werden, sondern allen Wanderern und Bergsteigern einmal die ökologischen Komponenten vor Augen geführt werden, die es zu beachten gilt. Gerade im Hochgebirge laufen die Naturprozesse sehr langsam ab (auch im Sommer). Dies ist u.a. auf die klimatischen Verhältnisse mit extremen Temperaturunterschieden, hohen Strahlungsintensitäten und kurzen Vegetationszeiten zurückzuführen. Diese extremen Verhältnisse verstärken sich mit zunehmender Höhe. Die besonders gute



Mit ihrer schwarzen Farbe kann die Höllennatter die Wärme besser und länger speichern.

Anpassung an diese unwirtlichen Bedingungen im Hochgebirge kann in den Sommermonaten an den Pflanzen und Tieren beobachtet werden, die gegen diese Naturextreme äußerst findig reagieren und sich zu wahren Spezialisten entwickelt haben. Sei es z.B. mit einer starken Behaarung (z.B. Edelweiß), um der Kälte zu trotzen, oder die dunklen Farben verschiedener Tiere (z.B. Höllennatter = schwarze Form der Kreuzotter), um die Wärme besser speichern zu können. Man kann sich nun vorstellen, welch Fremdkörper eine mit Spritzmitteln behandelte Orangen- und Bananenschale in der Natur darstellt. Den Kleintieren im Gebirge ist es aufgrund der vorher genannten Gründe nicht möglich, die Abbau- und Verrottungsprozesse so rasch wie möglich durchzuführen. Dafür ist der Sommer im Gebirge zu kurz. Es dauert oft viele Jahre und Jahrzehnte (je nach Höhenlage und Standort) bis eine gänzliche Verrottung derartiger Obstsorten abgeschlossen ist. Vielerorts findet nämlich auch eine regelrechte Konservierung statt, sodass selbst nach vielen Jahren dunkle und schrumpelige Gebilde herumliegen, auf denen man noch das Etikett erkennen kann. Ähnlich verhält es sich mit den Papiertaschentüchern, die ebenfalls jahrelang unliebsame Begleiter entlang von Wegen und Steigen darstellen. Die

Wie lange dauert die Verrottung?

- Papiertaschentücher: 1–3 Jahre
- Obstschalen: 3–10 Jahre
- Zigarettenstummel: 5 Jahre
- Kaugummi: 5 Jahre
- Tetrapack: 50 Jahre
- Plastikflasche: 300 Jahre
- Aluminiumdose: 500 Jahre
- Glasflasche: 4.000 Jahre

Folgen sind vermehrte Säuberungen durch die Alpinvereine, die nicht nur aufwändig sondern auch kostenintensiv sind. Was die Verrottung von Plastik, Metall und Glas betrifft muss man in Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden rechnen, bis ein vollständiger Zerfall stattfindet. Ein großes Problem stellen auch die Zigarettenstummel dar. Unmengen von Wasser verunreinigt ein einziger Stummel und die Verrottung dauert bis zu 5 Jahre.

Es passt einfach nicht zusammen, dass man womöglich zu Hause or-



Die Berge als Müllplatz – häufiger als man denkt!

dentlich seinen Abfall trennt, jedoch den Naturraum plötzlich als Abfalleimer verwendet. Wanderer und Bergsteiger benutzen den Naturraum für ihre Freizeitaktivitäten in einer sanften und umweltfreundlichen Form, was

sehr begrüßenswert ist. Gleichzeitig sollte man als Freizeitsportler aber auch akzeptieren, dass man sich im jeweiligen Wandergebiet als Gast aufhält. Es ist deshalb nicht zu viel verlangt, den Natur- und Erholungsraum so zu verlassen, wie man ihn vorgefunden hat. Der Alpenverein Innsbruck richtet deshalb einen eindringlichen Appell an alle Wanderer und Bergsteiger, den gesamten Abfall wieder im Rucksack zu verstauen und mit ins Tal zu nehmen.

Josef Essl

Innsbruck

**verMIST ist eine Initiative von:*

öAV-Sektion Eibiswald, Naturfreunde Steiermark, Wirtschaftskammer Steiermark, Land Steiermark-Lebensressort, Landesfeuerwehrverband Steiermark, Berg- und Naturwacht, ARA System, ORF Radio Steiermark, Steirische Abfallwirtschaftsverbände und Landesschulrat für Steiermark

Mitglied werden beim Alpenverein Innsbruck

Unterstützen Sie den ÖAV beim Alpenschutz und genießen Sie außerdem zahlreiche Vorteile



1. Versicherung

Das Alpenverein Weltweit Service, die internationale Sport- und Freizeitversicherung des Alpenvereins, ist für jedes Mitglied gratis und übernimmt Bergungskosten bis € 25.000,-, alle Rückholkosten aus dem Ausland und ersetzt Kosten für einen stationären Krankenhausaufenthalt im Ausland bis zu € 10.000,-, davon bis zu € 2.000,- für ambulante Heilbehandlungen. Eine Europa Haftpflichtversicherung für viele Sportarten, die Schäden bis € 3.000.000,- deckt und eine Europa-Rechtsschutzversicherung für viele Sportarten bis € 35.000,- sind ebenfalls inkludiert.

2. Ermäßigung

Für Mitglieder gibt es bis zu 50 % Rabatt bei der Übernachtung in 545 Schutzhütten des Österreichischen, Deutschen und Südtiroler Alpenvereins und Mitgliederrechte auf weiteren 1.300 Hütten in der Schweiz, in Frankreich, Italien, Spanien, Slowenien und Liechtenstein. Ermäßigungen in mehr als 70 privaten Gasthöfen und in einer Reihe von Talherbergen sind ebenfalls inkludiert.

3. Familien-Bonus

Familien zahlen weniger: Ehe- bzw. Lebenspartner von Mitgliedern bezahlen den ermäßigten Beitrag und Kinder ohne Einkommen erhalten die Mitgliedschaft bis 27 Jahre kostenlos. Dies gilt auch für AlleinerzieherInnen. Familienförderung liegt dem Alpenverein am Herzen. Daher gibt's auch preiswerte Familienurlaube auf Hütten, eigene Familiengruppen und zahlreiche weitere Angebote.

Mitglied werden beim Alpenverein Innsbruck

4. Jugendarbeit

Beim Sportklettern, bei Skitouren, beim Schneeschuhwandern oder beim Übernachten im selbst gebauten Iglu ist jede Menge Spaß garantiert. Über sieben geführte Jugendgruppen im Alpenverein Innsbruck bieten sinnvolle Freizeitgestaltung und oft Freundschaften fürs Leben. Im Jugend- und Seminarhaus Obernberg werden umfassende Programme angeboten. Weitere Informationen erhalten Sie unter: jugend.alpenverein-ibk.at

5. Ausbildung

Hochqualifizierte Mitarbeiter im Alpenverein Innsbruck bieten im Fels, Schnee und Eis umfassende Alpinausbildungen an.

6. Naturschutz

Der ÖAV setzt sich als „Anwalt der Alpen“ für die Erhaltung von Natur- und Kulturlandschaften ein. Er ist der Partner der alpinen Nationalparks, plant und betreut Schutzgebiete, setzt sich für eine umfassende Alpine Raumordnung ein, engagiert sich für Umweltbildungsmaßnahmen und ist führend für die Alpenkonvention tätig. Bei der umweltgerechten Energie- und Trinkwasserversorgung sowie bei der Abfall- und Abwasserentsorgung im Gebirge genießt der Alpenverein Weltruf.

7. Alpine Auskunft

Die Alpine Auskunft des Alpenverein Innsbruck bietet den Wanderern, Bergsteigern, Skitourengehern, usw. umfassende alpine Informationen an: Im Internet (www.alpine-auskunft.at, www.alpenverein-aktiv.com) oder als persönliche Beratung durch Bergführer (Telefon +43 512 58 78 28-25).

8. Information

Mehrmals jährlich erhalten Mitglieder kostenlos die Zeitschriften Innsbruck Alpin und Bergauf. Außerdem können Mitglieder Fachpublikationen, Naturkundliche Führer, Hochgebirgs- und Expeditionskarten, Bayerische Alpenvereinskarten (auch als DVD) und Bergsportprodukte günstig erwerben. Weitere Infos, Angebote und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auch unter www.alpenverein-ibk.at.

9. Sport

In der Kletterhalle Tivoli, in der Kletterhalle der Hauptschule Rum sowie im Boulderraum der Geschäftsstelle des Alpenverein Innsbruck können Mitglieder Kletterkurse belegen, professionell klettern oder bouldern.

10. Berge

Berg- und Skitouren in den Alpen, Trekkingabenteuer, Mountainbike-touren, Kulturreisen oder Expeditionen in die Weltberge – das und vie-

les mehr bietet der Alpenverein Innsbruck. Wählen Sie Ihr persönliches Traumziel aus dem umfassenden Tourenprogramm „Innsbruck Alpin“.

11. Gutscheine

Neumitglieder erhalten bei ihrer Anmeldung in der Geschäftsstelle Gutscheine im Gesamtwert von € 70,- überreicht.

Der Gutschein beinhaltet:

- je 1 Übernachtung auf unseren Sektionshütten (Solsteinhaus, Franz-Senn-Hütte, Pfeishütte, Bettelwurfhütte)
- 1 Führungstour im Rahmen des Tourenprogramms
- Ortovox-Bekleidung zum Sonderpreis

Mitgliedsbeiträge

- Erwachsene (26–60 Jahre): € 57,-
- Jugend (bis 18 Jahre): € 24,-
- Junioren (19–25 Jahre): € 44,-
- Senioren (ab 61 Jahre): € 44,-
- Ehe- bzw. Lebenspartner von Mitgliedern: € 44,-

Neue Mitglieder werben

1 neues Mitglied – 1 Alpenvereinskarte Ihrer Wahl + € 15,- Elektro-Conrad-Einkaufsgutschein

5 neue Mitglieder – € 60,- Gutschein + € 25,- Elektro-Conrad-Einkaufsgutschein

10 neue Mitglieder – € 140,- Gutschein + € 50,- Elektro-Conrad-Einkaufsgutschein

Weitere Informationen

Alpenverein Innsbruck

Meinhardstraße 7–11

A-6020 Innsbruck

Telefon +43 512 58 78 28

Fax +43 512 58 88 42

E-Mail: office@alpenverein-ibk.at

www.alpenverein-ibk.at

Geschäftszeiten:

Mo und Do 09:00 – 19:00 Uhr, Di, Mi, Fr 09:00 – 17:00 Uhr

Alpinbücherei:

Mo und Do 17:00 – 19:00 Uhr

Attraktive Angebote von Postbus, IVB und ÖBB

Mit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel sollen Wanderer und Bergsteiger gegenüber einer PKW-Benützung auch belohnt werden und entsprechende Vorteile genießen. Für eine Reihe in dieser Broschüre beschriebenen Wanderungen, Bergtouren, Gebirgsüberschreitungen und -durchquerungen mit Postbus- und IVB-Benützung gilt nur einmal für die Anfahrt zu bezahlen.

Für die kostenlose Rückfahrt mit dem Postbus und den Innsbrucker Verkehrsbetrieben (IVB) können Sie für insgesamt neun ausgewiesene Wanderungen und Bergtouren die entsprechenden Rückfahrt-Gutscheine (Seite 105, 107 und 109) verwenden. Die folgenden Gutscheine, mit dem entsprechenden Aufdruck der Tour, einfach heraustrennen und dem Buschauffeur aushändigen. IVB-Gutscheine können im Bus entwertet werden. Die Postbus- und IVB-Gutscheine besitzen ihre Gültigkeit vom 20. Juni bis 31. Oktober 2016.

Auch die Österreichischen Bundesbahnen bieten den Wanderern mit dem „Einfach-Raus-Ticket“ äußerst attraktive Preisermäßigungen an. Nähere Infos dazu finden Sie auf Seite 94.



postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 4 | Tour 12

Obernberg – Vinaders –
Bhf. Steinach a. Br. (Postbus 4145)

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016

postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 7

Oberau – Niederau – Bhf. Wörgl
(Postbus 4064)

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016

postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 10 | Tour 14 | Tour 29

1. Haggen – St. Sigmund – Gries i.
S. – Kematen – Innsbruck Hbf.
2. Praxmar – Gries i. S. – Kematen –
Innsbruck Hbf. (Postbus 4166)



postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
ÖBB-Postbus GmbH.

POSTBUS
Ein Unternehmen der ÖBB



postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
ÖBB-Postbus GmbH.

POSTBUS
Ein Unternehmen der ÖBB



postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
ÖBB-Postbus GmbH.

POSTBUS
Ein Unternehmen der ÖBB



postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 17 | Tour 18

Ehrwald – Nassereith – Holzleiten
– Obsteig – Telfs – Innsbruck Hbf.
(Postbus 4176)

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06. – 31.10.2016

postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 19

Gschnitz/Gh. Feuerstein – Trins –
Bhf. Steinach a. Brenner
(Postbus 4146)

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06. – 31.10.2016

postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 24

Grinzens – Axams – Götzens –
Innsbruck Hbf. (Postbus 4162)

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06. – 31.10.2016

K O P F E

postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
ÖBB-Postbus GmbH.

POSTBUS
Ein Unternehmen der ÖBB



postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
ÖBB-Postbus GmbH.

POSTBUS
Ein Unternehmen der ÖBB



postbus.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
ÖBB-Postbus GmbH.

POSTBUS
Ein Unternehmen der ÖBB



ivb.at
Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 23 | Tour 25

Ranalt – Neustift i. Stubaital –
Innsbruck Hbf.
(IVB/590)

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06. – 31.10.2016



wir wegen die

Entwerferfeld Rück

ivb.at
Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 20

Medraaz – Fulpmes – Innsbruck
(IVB/590)

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06. – 31.10.2016



wir be in die sta

Entwerferfeld Rückfa

ivb.at
Bergsteiger-Ticket

Rückfahrt
kostenlos!

Tour 1

Voldersau – Innsbruck Hbf.
(IVB/590)

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06. – 31.10.2016



wir in die stadt.

Entwerferfeld Rückfahrt

REISE

ivb.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
Innsbrucker Verkehrsbetriebe
und Stubaitalbahn GmbH.

wir bewegen die stadt.



ivb.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
Innsbrucker Verkehrsbetriebe
und Stubaitalbahn GmbH.

wir bewegen die stadt.



ivb.at

Bergsteiger-Ticket

Gültig für eine Rückfahrt
vom 20.06.–31.10.2016.

Es gelten die allgemeinen
Beförderungsbedingungen und
Tarifbestimmungen der
Innsbrucker Verkehrsbetriebe
und Stubaitalbahn GmbH.

wir bewegen die stadt.





Mitglied werden

Anschrift des neuen Mitglieds

Name.....

Geburtsdatum.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

Telefon.....

E-mail.....

Die Mitgliedschaft beim Alpenverein Innsbruck zahlt sich aus: Umfassender Versicherungsschutz, günstige Übernachtung auf Alpenvereinshütten, großartige Aktivitäten (Bergsteigen/Wandern, Schitouren, Schneeschuhwandern, Naturkundliche Wanderungen, Ausbildungskurse, Jugendarbeit, Auslandsreisen, uvm.). Zusätzlich erhalten Sie als Neumitglied bei der Anmeldung Gutscheine im Gesamtwert von € 70,- (so lange der Vorrat reicht).



Mitgliedsbeiträge

- Erwachsene(26–60 Jahre): € 57,-
- Jugend (bis 18 Jahre): € 24,-
- Junioren (19–25 Jahre): € 44,-
- Senioren (ab 61 Jahre): € 44,-
- Ehe- bzw. Lebenspartner von Mitgliedern: € 44,-

Familienermäßigung

Bei Familien, in denen beide Eltern dem Alpenverein (in der gleichen Sektion) angehören, erhalten die Kinder ohne Einkommen die Mitgliedschaft inkl. Versicherungsschutz kostenlos (bis max. 27 Jahre mit Nachweis). Dies gilt auch für AlleinerzieherInnen (Anmeldung der Kinder erforderlich)

Anschrift

Alpenverein Innsbruck
Meinhardstraße 7 – 11
A-6020 Innsbruck
oder

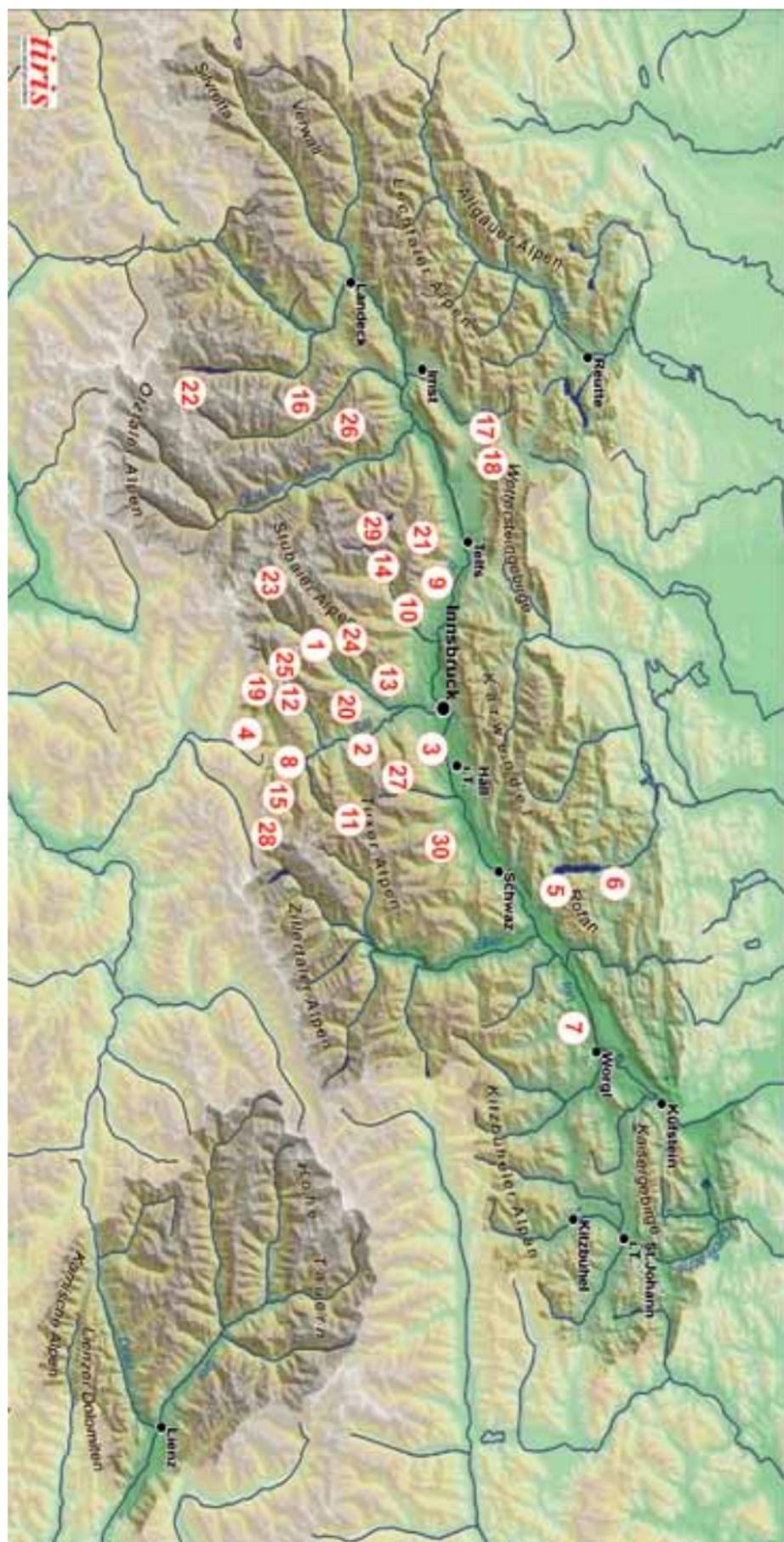
Fax +43 512 58 88 42
E-Mail: office@alpenverein-ibk.at

Touren-Übersicht

| Tourname | Schwierigkeit | ↗ (HM) | ↘ (HM) | Gesamtstunden | höchster Punkt (m) | Dauer (Tage) | Seite |
|---|---------------|----------------------|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------|
| Das Rotspitzl im Schatten des Habicht | •• | 1.340 | 1.330 | 5 – 5½ | 2.345 | 1 | 10 |
| Am Wipptaler Wanderweg | • | 350 | 400 | 3 – 4 | 1.200 | 1 | 12 |
| Durch's östliche Mittelgebirge von Aldrans nach Hall i. Tirol | • | 200 | 450 | 3½ | 907 | 1 | 14 |
| Über die sanften Bergkuppen der Brennerberge | •• | 1.400 | 1.100 | 8 – 8½ | 2.337 | 1 | 16 |
| Die einsame Seite des Rofans – unter den Wänden des Klobenjochs | •• | 1.030 | 1.030 | 5½ – 6 | 1.976 | 1 | 18 |
| Unnütz-Überschreitung hoch über Achenkirch | ••• | 1.325 | 1.360 | 5½ – 6 | 2.078 | 1 | 20 |
| Von Kundl über das Kragenjoch in die Wildschönau | •• | 950 | 525 | 4½ – 5 | 1.425 | 1 | 22 |
| Einsamer Anstieg auf den Padauner Kogel | •• | 850 | 940 | 5 – 5½ | 2.066 | 1 | 24 |
| Der Peter-Anich-Weg | • | 250 | 400 | 5 – 6 | 1.000 | 1 | 26 |
| Auf der Sonnenseite des Sellraintales | •• | 935 (V1) 935 (V2) | 1.850 1.800 | 7 – 7½ | 2.240 | 1 | 28 |
| Vom stillen Klupental nach Navis | •• | 940 | 1.200 | 6 – 6½ | 2.536 | 1 | 30 |
| Vom Gschnitztal über das Muttenjoch nach Obernberg | ••• | 1.200 | 1.040 | 5½ – 6 | 2.398 | 1 | 32 |
| 2.400 Meter über Innsbruck | ••• | 1.500 | 1.160 | 7 – 7½ | 2.404 | 1 | 34 |
| Der Freihut – imposantes Gipfelplateau in den Sellrainer Bergen | •• | 1.105 | 1.025 | 5½ – 6 | 2.616 | 1 | 36 |
| Vom Silleskogel zur Vennspitze auf einsamen Steigen | •• | 1.300 | 1.400 | 7 – 7½ | 2.450 | 1 | 38 |
| Über's Wallfahrtsjochl vom Pitztal ins Kautental | ••• | 1.560 | 1.800 | 7½ – 8 | 2.770 | 1 | 40 |
| Über die Handschuhspezzen zum Hochwannig | ••• | 1.450 | 1.650 | 8½ | 2.493 | 1–2 | 42 |
| Über die Grünsteinscharte durch das wilde Mieminger Gebirge | ••• | 1.230 | 1.330 | 7 – 7½ | 2.272 | 1–2 | 44 |

| Tourname | Schwierigkeit | ↗ (HM) | ↘ (HM) | Gesamtstunden | höchster Punkt (m) | Dauer (Tage) | Seite |
|--|---------------|-----------|-----------|---------------|-----------------------|-----------------|-------|
| Im Antlitz der mächtigen Tribulaune | ●● / ●●● | 1.510 | 1.670 | 8 – 8½ | 2.540 | 1–2 | 48 |
| Am Serleskamm | ●●● | 1.630 | 1.945 | 8 – 8¾ | 2.728 | 1–2 | 50 |
| Hoch über dem Oberinntal | ●● / ●●● | 1.150 | 2.150 | 7½ – 8 | 2.884 | 1–2 | 52 |
| Vom Pitztal über Wurmthaler Kogel und Ölgrubenjoch ins Kaunertal | ●●● | 2.310 | 2.100 | 11 – 12½ | 3.228 | 2 | 54 |
| Im Banne der roten Felsen und weißen Gletscherfirne | ●●● | 1.560 | 1.530 | 9½ – 10 | 2.764 | 2 | 58 |
| Kalkkögel – durch die Dolomiten Nordtirols | ●● | 2.085 | 2.135 | 10½ – 10¾ | 2.518 | 2 | 62 |
| Im Antlitz des Habicht | ●● / ●●● | 1.720 | 1.970 | 9½ – 10 | 2.370 | 2 | 66 |
| Wildgrat – Durchquerung des nördlichen Geigenkamms | ●●● | 2.500 | 2.150 | 14 | 2.971 | 2 | 70 |
| Über Grate und Käme in den Tuxer Alpen | ●● / ●●● | 2.270 | 2.070 | 12 – 13½ | 2.796 | 2 | 74 |
| Bergerlebnis im Antlitz von Olperer, Schrammacher & Kraxentrager | ●●● | 2.310 | 2.170 | 14 – 15½ | 2.959 | 3 | 78 |
| Der stille Zwieselbacher Roßkogel im Sommer | ●● / ●●● | 2.400 | 2.700 | 12½ – 14 | 3.082 | 3 | 82 |
| Hoch über dem Inntal vom Patscherkofel zum Kellerjoch | ●●● | 4.550 | 4.090 | 31 – 36 | 2.796 | 5–6 | 86 |

Kartenübersicht



Impressum

Herausgeber und Verleger

Alpenverein Innsbruck

Meinhardstraße 7–11, A-6020 Innsbruck

office@alpenverein-ibk.at, www.alpenverein-ibk.at

Autoren von Inhalt, Text, Grafiken und Fotos

Josef Essl, Werner Gutmann, Waltraud Leo, Innsbruck

Satz, Layout und Gestaltung

ZIMMERMANN PUPP WERBEAGENTUR, Innsbruck (2013)

aktualisiert und erweitert: Josef Essl (2016)

Druck

Sterndruck GmbH, Fügen

www.sterndruck.at

Titelbild

© Josef Essl

Fotonachweis

J. Essl: S. 3, 4, 10, 17, 18, 24, 31, 34, 36, 38, 40, 44, 46, 47, 50, 52, 55, 57, 58,
59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 69, 74, 75, 76, 79, 80, 81, 84, 87, 88, 89, 90,
91, 99, 100, 104

Koch alpin GmbH: S. 8

W. Gutmann: S. 12, 13, 15, 26, 27, 42, 71, 72, 73

W. Leo: S. 23

W. Schatz: S. 68

Hinweis

Die Auswahl der Wanderungen/Bergtouren und die Erarbeitung dieser Broschüre erfolgte sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen der Autoren. Dennoch kann für die Richtigkeit der Angaben keine Haftung übernommen werden. Die Verantwortung für die Tourenauswahl trifft der/die BergsteigerIn selbst und das Wandern/Bergsteigen im alpinen und hochalpinen Gelände erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung für selbst erlittene Schäden ist deshalb ausgeschlossen.

Für Hinweise und Anregungen ist der Alpenverein Innsbruck jederzeit dankbar. Bitte richten Sie diese an den Alpenverein Innsbruck, Meinhardstraße 7–11, 6020 Innsbruck, E-mail: office@alpenverein-ibk.at.

Dank

Ein besonderer Dank gilt Ernst GÄRTNER vom Postbus-Regionalmanagement Tirol für die Hilfe bei der Fahrplanerstellung und Waltraud LEO für die Tourenbeschreibung über das Kragenjoch.

Gültigkeit der Fahrpläne

Die Postbus- und ÖBB-Fahrpläne besitzen ihre Gültigkeit bis einschließlich 10. Dezember 2016. Die IVB-Fahrpläne sind ganzjährig gültig. Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.

Förderer

Die Erarbeitung und Drucklegung dieser Broschüre wurde gefördert von:

Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Österreichischer Alpenverein/Fachabteilung Raumplanung-Naturschutz, Alpenverein Innsbruck, Regionalmanagement Postbus GmbH Tirol, Regionalmanagement ÖBB Tirol sowie Innsbrucker Verkehrsbetriebe und Stubaitalbahn GmbH.

6., aktualisierte, ergänzte und erweiterte Auflage



Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten. Gültig ab Juni 2016

Alpenverein Innsbruck

Meinhardstraße 7–11, A-6020 Innsbruck
Telefon +43 512 58 78 28, Fax +43 512 58 88 42
office@alpenverein-ibk.at
www.alpenverein-ibk.at



Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

Stubenring 1, A-1010 Wien
Telefon +43 1 711 00-0, Fax +43 1 513 16 79-9900
service@bmlfuw.gv.at
www.bmlfuw.gv.at



ÖBB-Postbus GmbH

Roßaugasse 12, A-6020 Innsbruck
Telefon +43 512 39 03 90, Fax +43 512 34 27 44
service@postbus.at
www.postbus.at



Österreichische Bundesbahnen (ÖBB)

Südtiroler Platz 7, A-6020 Innsbruck
Telefon +43 5 1717
info@oebb.at
www.oebb.at



Innsbrucker Verkehrsbetriebe und Stubaitalbahn GmbH

Pastorstraße 5, A-6010 Innsbruck
Telefon +43 512 53 07-0, Fax +43 512 53 07-110
office@ivb.at
www.ivb.at

