

## Lampsenspitze - 2.875 m

**Charakter:** Sehr schöne und leichte Schitour, die wegen ihrer sonnigen Ostlage zu den beliebtesten Schitouren im hinteren Sellraintal gehört. Bekannt durch das alljährliche Wildsaurenrennen. Die Tour ist meist gut gespurt und gilt bei vernünftiger Routenwahl als kaum lawinengefährlich.

Aufstieg zur Lampsenspitze



Ausgangspunkt: Praxmar  
Höhenunterschied: 1.195 m  
Gehzeit: ca. 2,5 – 3 Std.  
Anforderung: leicht

**Tourbeschreibung:** Vom Parkplatz in Praxmar (gebührenpflichtig) zum kleinen Schlepplift entlang der Piste und anschließend durch den lichten Zirbenwald. Zum Teil über den Rodelwanderweg führt die Aufstiegsspur, vorbei an der „Kogelhütte“ zum Stoanmandl am Schönbichl. Weiter über ansteigende Almböden und Kuppen zum Schidepot, links vom Gipfelaufbau der Lampsenspitze. Von dort unschwierig über den meist vom Wind abgeblasenen und aperen Steig zum Gipfel.

**Abfahrt:** entlang der Aufstiegsspur; aber durch das weitläufige Gelände ergeben sich einige weitere Varianten.

## Praxmarer Grieskogel - 2.710 m

**Charakter:** Sehr schöne und nicht überlaufene Schitour, die wegen der sonnigen Ostlage des Hanges zu einem beliebten Ziel erlesener Schitourengeher gehört. Im Frühjahr eine großartige Firntour.

Aufstieg zum Praxmarer Grieskogel



Ausgangspunkt: Praxmar  
Höhenunterschied: 1.020 m  
Gehzeit: 2,5 – 3 Std.  
Anforderung: wenig schwierig

**Tourbeschreibung:** Vom Parkplatz in Praxmar (gebührenpflichtig) zum kleinen Schlepplift entlang der Piste und anschließend durch den lichten Zirbenwald. Zum Teil über den Rodelwanderweg zur Kogelhütte auf dem Zirkkogel.

An der Hütte vorbei Richtung Nordwesten ansteigend nach Schöneben und über eine schmale felsdurchsetzte Geländerrampe ins Praxmarer Kuhgrübl. In etlichen Spitzkehren (richtige Routenwahl wichtig) den steilen Südhang Richtung Gipfel. Bei unsicheren Verhältnissen besser über den Grat. Am Gipfel kein Kreuz, dafür aber eine herrliche Aussicht ins Gleirschtal, die umliegende Bergwelt und ins Inntal als Belohnung für die Mühen.

**Abfahrt:** meist entlang der Aufstiegsspur, bei sicheren Verhältnissen (Pulverschnee oder Firn) direkt vom Gipfel, den steilen Osthang talwärts nach Praxmar.

## Lisenser Fernerkogel - 3.298 m

**Charakter:** Einer der schönsten und mächtigsten Gipfel im Sellraintal und den nördlichen Stubai Alpen; eine wirkliche Genusstour, vorausgesetzt man hat gute Kondition. Ein Schitourenberg der Extraklasse, wird zu Recht als das „Matterhorn“ von Nordtirol bezeichnet.

Gipfelkreuz am Lisenser Fernerkogel



Ausgangspunkt: Parkplatz in Lüsens  
Höhenunterschied: 1.665 m  
Gehzeit: 5 Std.  
Anforderung: ziemlich schwierig

**Tourbeschreibung:** Vom Parkplatz Lüsens (gebührenpflichtig) dem Wanderweg und der Loipe entlang Richtung Süden, an der Materialseilbahn vorbei, durch lichtet Staudenwerk zum aufsteigenden Talabschluss; dem Bachbett folgend ins steile Gelände, unterhalb der Felsen nach rechts. Der Anstieg ist teilweise steil und felsdurchsetzt und endet erst nach vielen Höhenmetern am relativ flachen Gletscher. Nun folgt ein spürbar angenehmerer Aufstieg Richtung Westen, die Lisenser Spitze vor Augen, zur aufragenden „plattigen Wand“ Eine weitere Steilstufe, die zum Rotgratferner hinaufführt. Über diesen, in einem langgezogenen Linksbogen auf den Rotgratferner zum Schidepot, dem Sattel zwischen Rotgratspitze und dem Fernerkogel. Nun über Blockwerk in leichter Kletterei ca. 100 Höhenmeter unschwierig zum Gipfelkreuz.

**Abfahrt:** wie Aufstieg; bei guten und sicheren Verhältnissen können gute Schifahrer durch die steile Sulzrinne direkt vom Rotgratferner zur Aufstiegsspur abfahren. Die Rinne ist bereits beim Aufstieg gut einsehbar. Bei guter Kondition kann die Lisenser Spitze noch gut mitgemacht werden (siehe Beschreibung).

**Weitere Tourenvariante:**  
• Hinterer Brunnenkogel 3.325 m

## Zischgeles - 3.004 m

**Charakter:** Sehr schöne und beliebte Schitour im hinteren Sellraintal, die meist gut gespurt ist. Ein lohnender Dreitausender mit herrlichem Rundumblick und prachtvoller Abfahrt. Bekannt durch das alljährlich im März stattfindende, spektakuläre „Wildsaurenrennen“

Zischgeles



Ausgangspunkt: Praxmar  
Höhenunterschied: 1.315 m  
Gehzeit: 3–3,5 Std.  
Anforderung: wenig schwierig

**Tourbeschreibung:** Vom Parkplatz Praxmar (gebührenpflichtig) zum ehemaligen Hausberglift hinauf, dann leicht rechts haltend zur Schefalm. Vorbei an der Alm über Mulden und einige Geländestufen wenig steil zum Kampfboden. Unterhalb der Kampelschröfen über den nun steil ansteigenden Gipfelhang, in Spitzkehren zum breiten Gratrücken, der nach Süden hin steil ins Schöntal abfällt. Mächtig hat man den Gipfelaufbau vor sich, auf den man nun zu geht. Nach wenigen Höhenmetern erreicht man das Schidepot; ohne Schi, meist in ausgetretener Spur weiter über den Ostgrat zum Gipfel.

**Abfahrt:** entlang der Aufstiegsspur, oder als weitere Variante über den Nordhang durch das Satteljoch und anschließend über einen kurzen Osthang zurück zur Aufstiegsspur.

## Schöntalspitze - 3.002 m

**Charakter:** Herrliche Schitour mit traumhaften Hängen und bei guten Verhältnissen ist die Abfahrt ein reiner Schigenuß. Ein Hang schöner als der andere, und das bis zum Gasthof Lüsens. Der Aufstieg ist meist gespurt und man ist nur ganz selten allein unterwegs.

Aufstieg durch das Schöntal



Ausgangspunkt: Lüsens  
Höhenunterschied: 1.370 m  
Gehzeit: 3-3,5 Std.  
Anforderung: wenig schwierig

**Tourbeschreibung:** Vom Parkplatz Lüsens (gebührenpflichtig) entlang der Zufahrt in Richtung TIWAG Wasserschloss, jedoch kurz vorher über eine steile Bergwiese, dem Sommersteig folgend bis über die Zirbenwaldgrenze. Oberhalb der Bachschlucht quert man direkt ins Schöntal und steigt weiter über ansteigendes Schigelände Richtung Westen bis ein breites Becken und der aufragende Bergkamm von der Schöntalspitze zum Zischgeles hin, das Schöntal abschließt. Linker Hand sieht man bereits den Gipfel. Je nach Schneelage steigt man mit Schi in den Gipfelhang. Die letzten Höhenmeter stapft man zu Fuß zum Gipfel.

**Abfahrt:** Meist entlang der Aufstiegsspur, jedoch sind durch das weitläufige Gelände mehrere Varianten möglich.

## Lisenser Spitze - 3.231 m

**Charakter:** Großartige Schitour im „Schatten“ des Lisenser Fernerkogel. Genussvolle Abfahrtschänge am Lisenser Ferner, die sich immer lohnen.

Lisenser Spitze



Ausgangspunkt: Parkplatz Lüsens  
Höhenunterschied: 1.597 m  
Gehzeit: 4 - 4,5 Std.  
Anforderung: wenig schwierig, gute Kondition von Vorteil

**Tourbeschreibung:** Bis auf den Lisenser Ferner (Gletscher) folgt man demselben Anstieg wie auf den Fernerkogel (siehe Beschreibung). Am Gletscher angenehm ansteigend Richtung Westen, vorbei an der „plattigen Wand“; dann in einem weitgezogenen Linksbogen in gleichmäßiger Steilheit unterhalb des Gipfelaufbaus auf die Scharte; den Gipfel bereits in Reichweite, von Süden her in wenigen Kehren unschwierig zum Gipfel.

**Abfahrt:** wie Aufstieg. Bei guter Kondition kann der Lisenser Fernerkogel noch gut mitgemacht werden.

**Weitere Tourenvariante:**  
• Hinterer Brunnenkogel 3.325 m

## Längentaler Weisser Kogel - 3.217 m

**Charakter:** Wunderschöne Schitour, zieht sich aber in die Länge, wie der Name des Tales schon erahnen lässt. Als Tagestour ab Lüsens ist eine gute Kondition und Ausdauer notwendig und für Freude an der Skitour sicher von Vorteil.

Aufstieg zum Gipfel



Ausgangspunkt: Lüsens bzw. Westfalenhaus  
Höhenunterschied: 1.580 m  
Gehzeit: ab Lüsens 4,5 – 5 Std.,  
ab Westfalenhaus: 2,5 – 3 Std.  
Anforderung: wenig schwierig;  
gute Kondition erforderlich

**Tourbeschreibung:** Vom Parkplatz Lüsens (gebührenpflichtig) in südliche Richtung zum Fernerboden vorbei an der Materialseilbahn und dem Jugendheim St. Georg. Über eine kleine Steilstufe westlich zur Längentalalm und unschwierig meist flach durchs Längental dem Talboden folgend. Unterhalb des Westfalenhauses dreht das Tal Richtung Süden hin zum Längentaljoch. Am besten zwischen den Moränenrücken durch auf den Längentalferner zu. In angenehmer Steilheit über den Ferner in weitem Rechtsbogen, vorbei am Längentaljoch zum Gipfelaufbau. In letzten Spitzkehren über den steileren Gipfelhang zum Schidepot. In wenigen Minuten in meist ausgetretener Spur zum Gipfel.  
Anmerkung: wesentlich kürzer und leichter ist die Tour ab dem Westfalenhaus.

**Abfahrt:** wie Aufstieg. Absoluten Schigenuß bieten die vielen Schwünge über den Gipfelhang, den Gletscher und die Hänge an den Gletschermoränen.

**Weitere Tourenvarianten:**  
• Westfalenhaus 2.273 m  
• Hoher Seblaskogel 3.235 m  
• Winnebacher Weißkogel 3.182 m

## Winnebacher Weißkogel - 3.182 m

**Charakter:** Beliebte Skitour mit beachtlicher Länge, wenn man in Lüsens startet. Mindestens so schön und beliebt wie der Längentaler Weisser Kogel und der Seblaskogel. Gehört zum Trio der beliebtesten Skitouren rund um das Westfalenhaus.

Am Winnebacher Weißkogel



Ausgangspunkt: Parkplatz Gasthof Lüsens  
Höhenunterschied: 1.550 m  
Gehzeit: ab Lüsens 4,5 – 5 Std.,  
ab Westfalenhaus 3 Std.  
Anforderung: wenig schwierig, aber gute Kondition erforderlich

**Tourbeschreibung:** Ab Lüsens gleicher Anstieg wie Längentaler Weisser Kogel (siehe Beschreibung) bis unter das Westfalenhaus. Dann Aufstieg Richtung Hütte und links ausholend über eine Hangstufe in das weite flache Becken des Ochsenkars. Es folgt ein weiter Hatscher bis hin zum steil aufragenden Winnebachjoch (2788m). Vom Joch Richtung Norden in beachtlicher Steilheit zum spaltenlosen Weißkogelgletscher. In weitgezogenen Spitzkehren erreicht man einen ostseitigen Steilhang, der auf den Grat zum Schidepot führt. In wenigen Höhenmetern unschwierig zum Gipfel.  
Anmerkung: wesentlich kürzer und leichter ab Westfalenhaus

**Abfahrt:** wie Anstieg, jedoch durch das weitläufige Gelände (Ochsenkar) sind mehrere Varianten möglich.

**Weitere Tourenvarianten:**  
• Westfalenhaus 2.273 m  
• Längentaler Weißer Kogel 3.217 m  
• Hoher Seblaskogel 3.235 m

Verantwortungsbewusst unterwegs

# Schitourenparadies Sellraintal-Kühtai

Regionsbüro  
Kühtai / Sellraintal  
A-6182 Gries im Sellrain  
Tel. +43 (0) 52 36 / 224  
Email: [gries@innsbruck.info](mailto:gries@innsbruck.info)  
[www.sellraintal.at](http://www.sellraintal.at)  
[www.innsbruck.info/gries](http://www.innsbruck.info/gries)

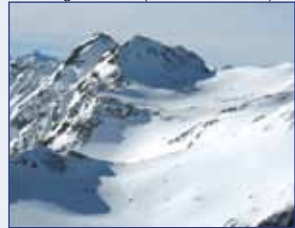
**INNS'  
BRUCK**



## Zwieselbacher Rosskogel - 3.081 m

**Charakter:** Eine der beliebtesten Schitouren im Sellrain. Wird den ganzen Winter über begangen, obwohl der Anstieg meist sehr kalt; die ersten Sonnenstrahlen erreicht man meist erst am Kraspesferner. Am schönsten als Frühjahrs-tour.

*Aufstieg vom Kraspesferner zum Gipfel*



Ausgangspunkt: Haggen  
Höhenunterschied: 1.430 m  
Gehzeit: 4 – 4,5 Std.  
Anforderung: wenig schwierig

**Tourbeschreibung:** Vom Weiler Haggen leicht ansteigend ins Kraspestal zur „ersten Zwinge“, einer Steilstufe und schluchtartigen Verengung. Vorbei am „Hüttl am Stoa“ dem Tal folgend bergwärts zur „oberen Zwinge“, die nächste Herausforderung für den Schitourengeher. Nun über Kuppen und Mulden zum Kraspesferner, der durch die fortschreitende Ausaperung im unteren Bereich an Steilheit spürbar zunimmt. In einigen Spitzkehren auf den „Gletscher“ und in einem weiten Rechtsbogen, vorbei an einem Felssporn, den Gipfel bereits im Visier, zum Schidepot. In wenigen Minuten steht man am Gipfel. Bei guten Verhältnissen kann man auch mit den Schiern bis zum Gipfelkreuz steigen und von dort abfahren.

**Abfahrt:** wie Aufstieg, wer gute Kondition und Trittsicherheit hat, kann die Rotgruben Spitze noch gut mitmachen (siehe Beschreibung).

### Weitere Tourenvarianten im Kraspestal:

- Weitkar Spitze 2.947m
- Kraspesspitze 2.954m
- Steintalspitzen 2.741m
- Rotgruben Spitze (siehe Beschreibung) 3.040m

## Rotgruben Spitze - 3.040 m

**Charakter:** Markanter Gipfel im Gleirschtal. Ein Aussichtsberg erster Sahn. Im Frühjahr höchst genussvolle Firnabfahrt ins Gleirschtal.

*Rotgruben Spitze von Süden mit felsigem Gipfelaufbau*



Ausgangspunkt: Haggen  
Höhenunterschied: 1.395 m  
Gehzeit: 4 -4,5 Std.  
Anforderung: ziemlich schwierig

**Tourbeschreibung:** Bis auf den Kraspesferner gleicher Anstieg wie Zwieselbacher Rosskogel (siehe Tourbeschreibung). Am Gletscher die Spur Richtung Zwieselbacher Rosskogel verlassen und Richtung Osten auf eine Einsattelung zur Rotgrube aufsteigen. Durch wenige Mulden und Kuppen nur unweit zum Schidepot. In leichter Kletterei (II+) über den felsigen Südhang zum Gipfel.

**Abfahrt:** wie Aufstieg, jedoch bei sicheren Verhältnissen (Pulver oder Firn) über den Südostrand ins Gleirschtal. Dem Talboden folgend (meist entlang der Spur des Hüttenwirts von der Pforzheimer Hütte), vorbei an der Gleirsch Alm bis nach St. Sigmund. Meist per Autostopp zurück nach Haggen zum Ausgangspunkt.

## Rietzer Grieskogel - 2.884 m

**Charakter:** Eine der beliebtesten Schitouren im gesamten Sellrain. Sonniger Aufstieg durch die meist südseitige Lage auf einen Gipfel mit bestem Ausblick ins Inntal, die Mieminger Kette, das Wettersteingebirge und auf die Kühltai Bergwelt.

*Blick vom Gipfel nach Süden*



Ausgangspunkt: Kühltai Landesstraße (zwischen den beiden Galerien) oberhalb der Zirnbachalm  
Höhenunterschied: 1.024 m  
Gehzeit: 2,5 - 3 Std.  
Anforderung: leicht  
Gipfelanstieg: wenig schwierig

**Tourbeschreibung:** Vom Parkplatz am Straßenrand steigt man hinauf in das nach Westen gerichtete Tal des Klammabaches. In gemächlicher Steilheit dem Tal folgend, vorbei an der Wasserfassung der TIWAG, dann allmählich in einem weiten Rechtsbogen noch weit unterhalb des Kreuzjoches im ansteigenden Gelände zu den flachen Zirnbacher Narrenböden. Diese fast ebenen Almböden führen in einen kurzen Steilhang. Über eine breite Rampe unterhalb des Gipfels Richtung Westen in den Südhang; in wenigen Spitzkehren zum Westgrat und Schidepot. Der Gipfelanstieg erfolgt ohne Schi über den „abfallenden“ Westgrat zum Gipfelkreuz.

**Abfahrt:** wie Aufstieg, bei guter Schneelage und sicheren Verhältnissen kann man auch direkt von den Narrenböden über die steilen Südhänge ins Tal abfahren.

### Weitere Tourenvarianten:

- Kreuzjoch 2.556 m
- Mitterzeigerkogel 2.629 m

## Sulzkogel - 3.016 m

**Charakter:** Schöne Schitour ins Finstertal; führt auf den höchsten Schigipfel im Tourengebiet Kühltai; einziger Wermutstropfen: die flache Spur und das Auf und Ab entlang des Finstertalausees.

*Aufstieg zum Sulzkogel*



Ausgangspunkt: Kühltai  
Höhenunterschied: 1.000 m  
Gehzeit: 3 - 3,5 Std.  
Anforderung: wenig schwierig

**Tourbeschreibung:** Von der Absperrschranke an der Straße (Rodelbahn zum Kaiser Ferdinandhaus) zum Finstertal Speicher. Teils der Rodelbahn folgend, teils abkürzend zum linken Ansatz auf die Krone der Stau-mauer. In leider nervendem Auf und Ab zum südlichsten Ende des Speichers. Ab hier beginnt das reizvolle Tourenengelände. Nun auf eine kleine Steilstufe zu, die meist links umgangen wird, hinauf auf den nur mehr aus Schneefeldern bestehenden „Gamezkoglferner“. In leichtem Anstieg über den „Gletscher“ zum steilen Südostrand, der zu einem Sattel zwischen Gamez- und Sulzkogel führt. In sehr leichter Blockkletterei über den meist aphen Grat zum Gipfel.

**Abfahrt:** entlang der Aufstiegsspur

### Weitere Tourenvarianten:

- Finstertaler Schartenkopf 2.856 m
- Kraspesspitze 2.953 m
- Pockkogel 2.807 m

## Fotscher Windegg - 2.577 m

**Charakter:** Leichte, jedoch lange Schitour auf einen grandiosen Aussichtsberg. Im unteren Teil recht langweilige Forstwege, im oberen Teil genussvolle Abfahrts-hänge

*Aufstieg Fotscher Windegg*



Ausgangspunkt: Parkplatz an der „Eisbrücke“ im Fotschertal  
Höhenunterschied: 1.490 m  
Gehzeit: 4 - 4,5 Std.  
Anforderung: leicht, jedoch Ausdauer erforderlich.

**Tourbeschreibung:** Vom Parkplatz an der Eisbrücke/Fotschertal entlang dem Weg (Rodelbahn) bis zur Brücke kurz vor dem Gasthof Bergheim, dann rechter Hand weiter dem Forstweg folgend auf die Almindalm. Wieder rechts auf dem Forstweg bis man links in die Mulden der Axamer Kälberalm aufsteigt. Über Kuppen, Mulden und sanfte Almböden durch die Seigesgrube auf den langen Grat, der meist aphen zum Gipfelaufbau führt. Bei guten Verhältnissen ist der Aufstieg mit Schiern bis zum Gipfelkreuz möglich.

**Abfahrt:** wie Aufstieg; Ortskundige fahren meist in lichte Waldschneisen südlich der Seigesalm ab, kommen dort auf den Forstweg (zur Seigesalm) und dann weiter über diesen zum Ausgangspunkt. Diese Variante eignet sich auch für den Aufstieg.

### Weitere Tourenvarianten im Fotschertal:

- Potsdamer Hütte 2.012 m
- Roter Kogel 2.834 m
- Wildkopf 2.720 m
- Schafleger 2.405 m

## Rangger Köpfl - 1.900 m

**Charakter:** „Skitour light“

Sehr leichte, schöne und vor allem sonnige Schitour für Anfänger und Genießer; beeindruckender Aussichtsberg mit Blick ins Inntal und die Landeshauptstadt Innsbruck; absolut lawinensicher, kann bei jedem Wetter in Angriff genommen werden.

*Aufstieg zum Ranggerköpfl Im Hintergrund der Roßkogel*



Ausgangspunkt: Liftparkplatz in Oberperfuß  
Höhenunterschied: 1.020 m  
Gehzeit: 2 - 3 Std.  
Anforderung: leicht

**Tourbeschreibung:** Vom Liftparkplatz in Oberperfuß (für Skitourengeher gebührenpflichtig) abseits am linken Pistenrand durch eine Waldschneise zum Egghof und weiter zur Bergstation Stiggreith. Anschließend teilweise der Rodelbahn folgend durch den Wald (abseits der Skipiste) nur mäßig ansteigend zum Speichersee. Im Anschluß überquert man mehrmals die Rodelbahn und folgt dieser dann am Rand bis zur letzten Kurve unterhalb der Rosskogelhütte. Nun beginnt wohl der schönste Teil des Aufstiegs, über Bergmäher und Almböden, vorbei an den Berghütten zum Gipfelkreuz des Rangger Köpfl. Anmerkung: die Tour kann auch am Abend noch gut gemacht werden.

**Abfahrt:** entlang der Piste zum Parkplatz.

### Weitere Tourenvarianten:

- allerdings anspruchsvoller und auf gute Verhältnisse achten:
- Windegg 2.250 m
- Roßkogel 2.640 m

## Karten und Schitourenführer

Alpenvereinskarte 31/2 Stubai Alpen, Sellrain, Skirouten , 1:25000  
Alpenvereinskarte 31/5 Innsbruck und Umgebung 1:50000  
Kompass Wanderkarten 1:50000 Blatt 35 und 83  
Rother Skitourenführer: Sellrain – Kühltai von Rudolf und Siegrun Weiss

## Die alpinen Notrufnummern:

### 140 – die Nummer für alpine Notfälle

Österreichweit wurde für alpine Notfälle die Nummer 140 eingerichtet (**Ausnahme Vorarlberg 144**). Wird der alpine Notruf ausgelöst, schickt die Einsatzzentrale nach Einschätzung der Lage die geeigneten Rettungskräfte der Bergrettung (Flugrettung bzw. Bodenrettungsmannschaft) los.

### 112 – Euro-Notruf: GSM Notrufservice

Wird die Euro-Notrufnummer 112 gewählt, kommen sie zur nächsten Sicherheitszentrale, in Österreich zum Polizeinotruf. Der Euro-Notruf 112 wird mit höchster Priorität behandelt!

## Lawinenwarndienst Tirol

Bezugsmöglichkeiten des Lawinenlageberichts

Internet	www.lawine.at/tirol
Tonband	+43 800 800503 (kostenlos) +43 512 581839 503 (bei Blockierung durch Provider) +43 512 580915 615ff.
Faxabruf Teletext	Anmeldung via lawine@tirol.gv.at
Täglicher E-Mail-Versand Täglicher Fax-Versand	Anmeldung via lawine@tirol.gv.at oder Fax
Rundfunk	Radio Tirol täglich um 7:50 Uhr weitere Radiosender je nach Bedarf www.tirol-mobile.at
Handy	Lagebericht, Karten, Stationsgrafiken www.lawine-mobile.at SMS-Versand, Lawinen-Client

**INNS'  
BRUCK**

