

# SKITOUREN & LANGLAUFEN

## SKITOURING & CROSS-COUNTRY SKIING

### KÜHTAI – SELLRAINTAL

# INNS' BRUCK



ZILLERTALER ALPEN      STUBAIER ALPEN      STUBAIER ALPEN      ÖTZTALER ALPEN

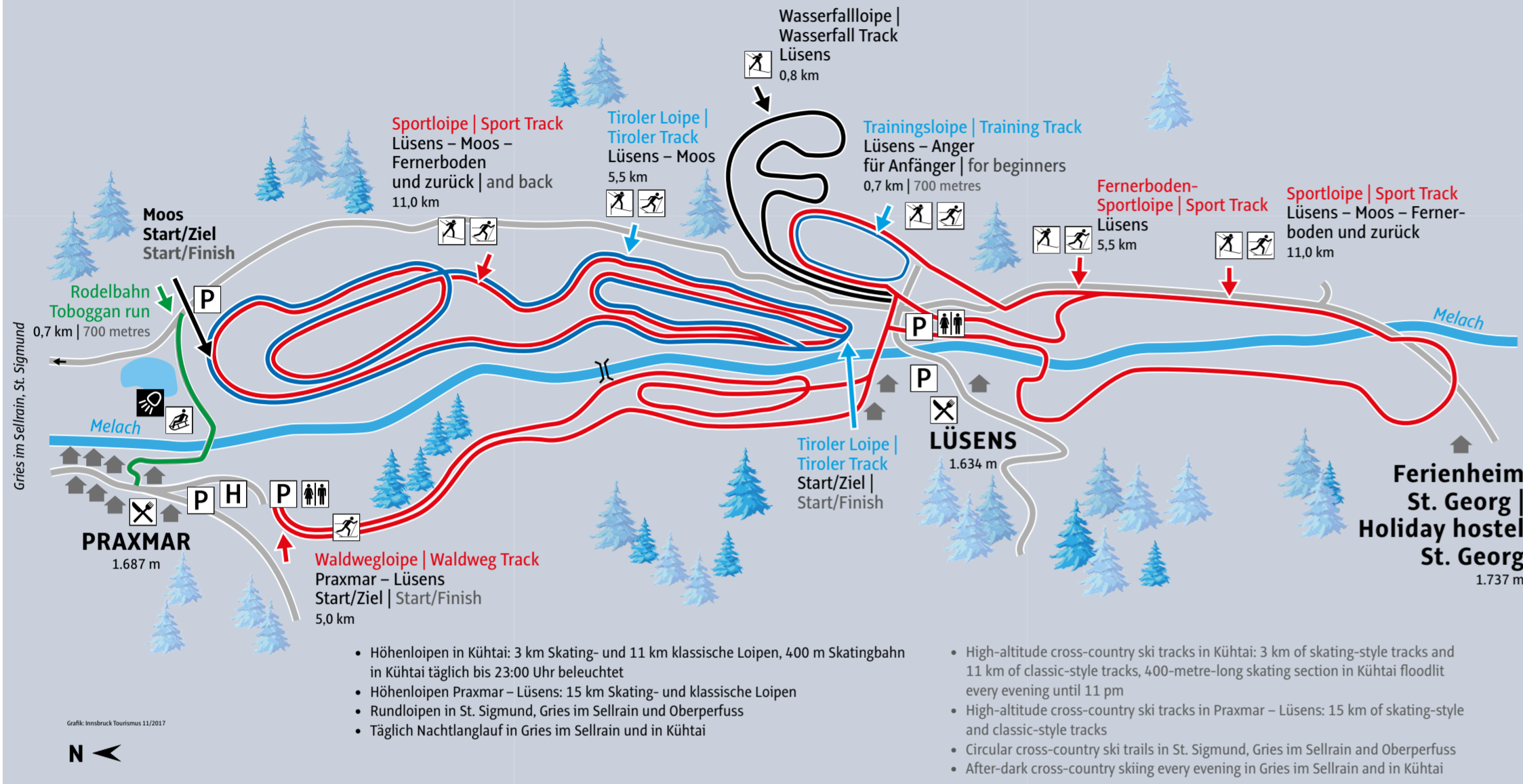
Schlicker Seespitze 2.804 m | 9.197 ft      Habicht 3.277 m | 10.749 ft      Wildkopf 2.738 m | 9.011 ft      Hohe Villerspitze 3.087 m | 10.125 ft      Ruderhofspitze 3.474 m | 11.395 ft      Vorderer Brunnenkogel 3.304 m | 10.837 ft      Hoher Seeblasskogel 3.235 m | 10.611 ft      Vordere Sonnenwand 3.156 m | 10.352 ft      Strahlkogel 3.288 m | 10.785 ft      Hemerkogel 2.759 m | 9.050 ft

- |   |  |  |   |  |   |  |  |  |   |   |
|---|--|--|---|--|---|--|--|--|---|---|
| Sesselbahn<br>Chair lift<br>Télesiege<br>Seggiovia    | Kabinenbahn<br>gondola lift<br>Télécabine<br>Cabinovia                         | Abfahrt mittel<br>Intermediate ski run<br>Piste moyenne<br>Discesa media | Skitour-Route<br>Ski touring route<br>Itinéraires à skis<br>Piste non battute                 | Naturrodelbahn<br>Nature toboggan run<br>Piste naturelle de luge<br>Slittino su pista naturale | Einkehrstation<br>Refreshment stop<br>Pause-restauration<br>Punto ristoro   | Parkplatz, Parkgarage<br>Car park<br>Parking, garage<br>Parcheggio, garage | Skibus<br>Ski Shuttle<br>Navette-ski<br>Skibus | Eisstockschießen<br>Curling                        | Wintercamping<br>Winter camping<br>Camping d'hiver<br>Campeggio invernale | Eisfall<br>Ice fall<br>Cascades de glace<br>Cascata di ghiaccio     |
| Schlepplift<br>Drag lift<br>Remonte-pentes<br>Skilift | Abfahrt schwierig<br>Difficult ski run<br>Piste difficile<br>Discesa difficile | Abfahrt leicht<br>Easy ski run<br>Piste facile<br>Discesa facile         | Skitourenlehrpfad<br>Ski touring trail<br>Piste de ski de randonnée<br>Pista di sci alpinismo | Langlaufloipen<br>Cross country skiing track<br>Piste de ski de fond<br>Anelli di sci di fondo | Geräumter Winterwanderweg<br>Cleared winter-hiking trail<br>Chemins de randonnée déblayés<br>Sentiero invernale battuto | Tourismus Information<br>Tourist information<br>Informazioni Turistiche    | Snowboard Funpark<br>Funpark de snowboard      | Eislaufplatz<br>Skating<br>Patinage<br>Pattinaggio | Kinderskipark<br>Ski nursery<br>Jardin des neiges<br>Skipark per bambini  | Pistenbeleuchtung<br>Floodlit<br>Piste éclairée<br>Pista illuminata |



unlimited

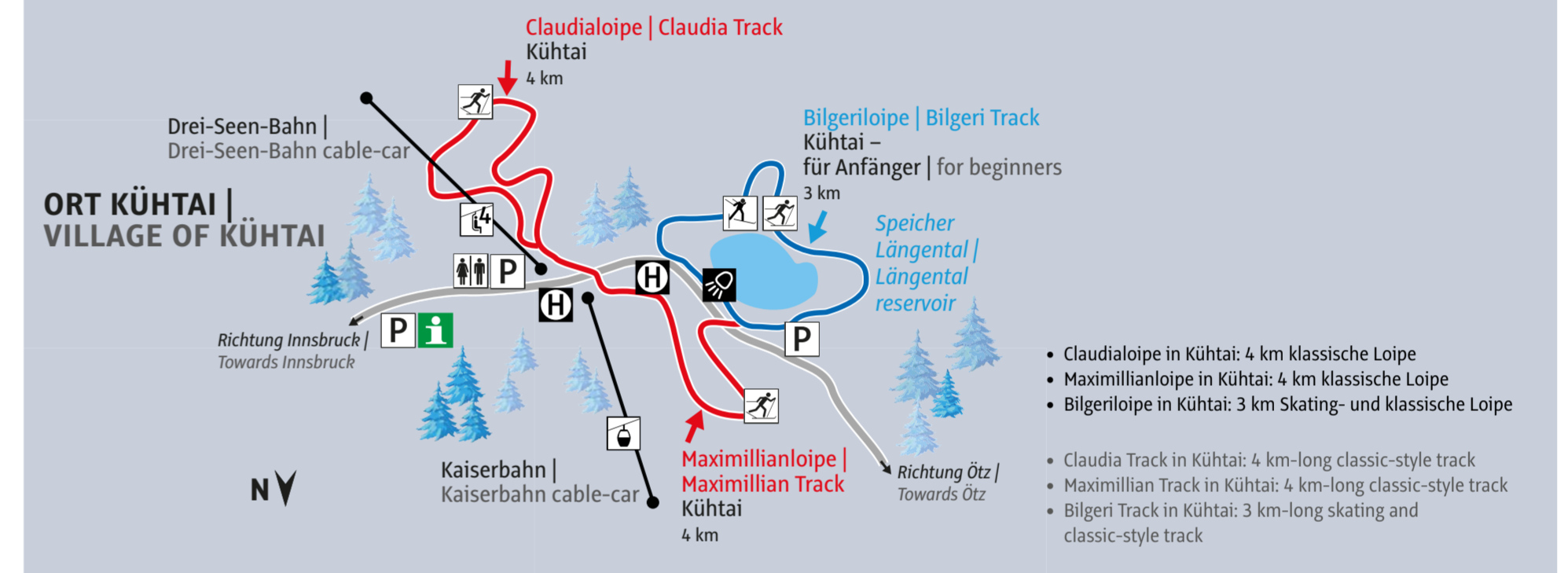
LANGLAUFLOIPEN SELLRANTAL | CROSS-COUNTRY SKI TRACKS IN SELLRANTAL



Die Trainingsloipe mit 0,7 km und die Tiroler Loipe mit 5,5 km sind ideal zum Üben und daher für Anfänger hervorragend geeignet. Die Fernerboden-Loipe ist 5,5 km lang und führt durch glitzernde Schneefelder bis zum Talschluss. Sie ist Teil der Sportloipe, die beim Moos beginnt und 11 km lang ist. Zwischen Praxmar und Lüsens liegt die 5 km lange Waldwegloipe, die nur klassisch gespurt wird, da auch Winterwanderer auf dieser Strecke unterwegs sind. Auf der Wasserfallloipe mit 0,8 km Länge können sich besser Trainierte austoben. The 700-metre-long Training Track and the 5.5 km-long Tiroler Track offer ideal practice conditions and are perfectly suited to beginners. The 5.5 km-long Fernerboden Track leads through glittering snow-covered meadows to the end of the valley. It forms part of the 11 km-long Sport Track that starts in Moos. The 5 km-long Waldweg Track between Praxmar and Lüsens is groomed for classic-style skiing only and is also used by winter walkers. The 800-metre-long Wasserfall Track offers a challenge for fit, more experienced skiers.



LANGLAUFLOIPEN KÜHTAI | CROSS-COUNTRY SKI TRACKS IN KÜHTAI



Langlaufloipen, Skatingloipen  
Cross-country skiing tracks, skating tracks  
Rodelbahn, beleuchtet  
Toboggan run, illuminated

Langlaufloipen: leicht – mittel – schwierig  
Cross-country skiing tracks: easy – average – difficult  
Wege, Straßen  
Roads

Toilette  
Toilet  
Restaurant  
Restaurant

H Bushaltestelle  
Bus stop  
P Parkplatz  
Car park

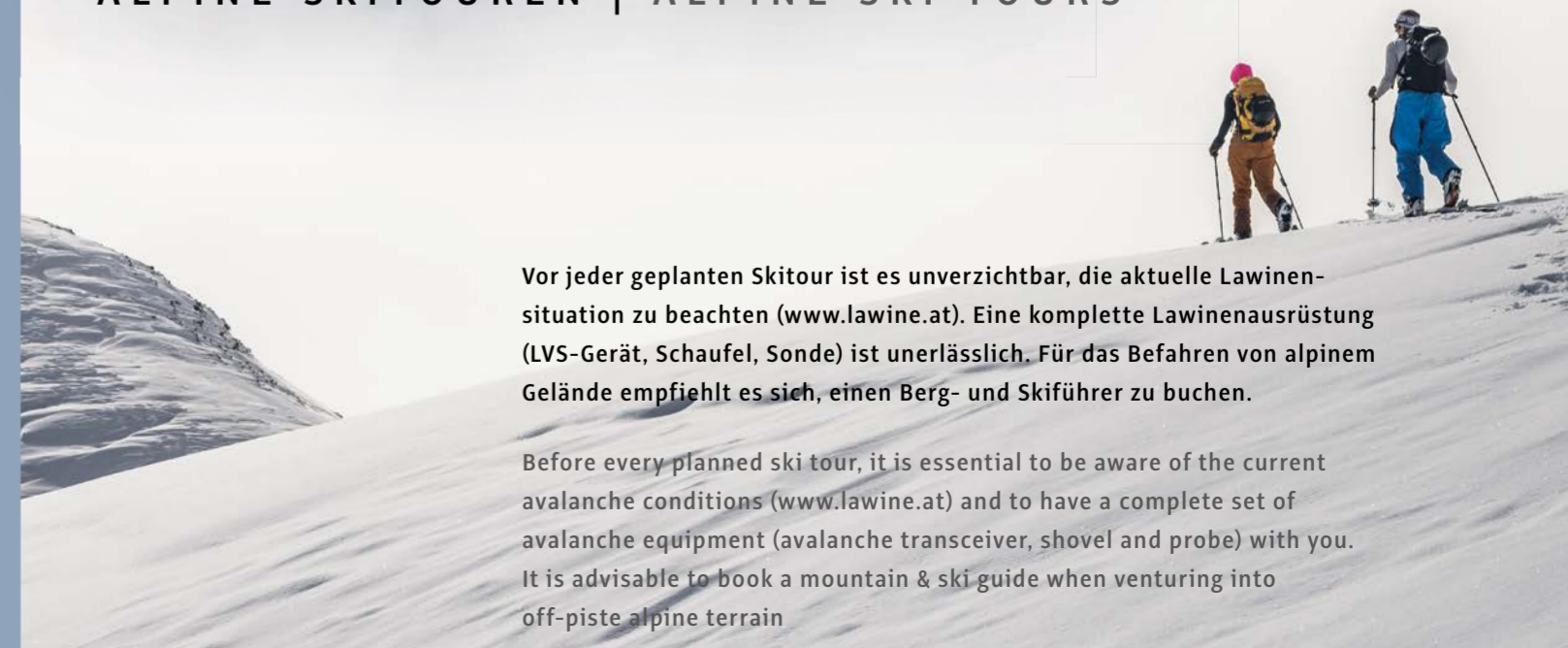


SKITOUREN KÜHTAI – SELLRANTAL | SKI TOURING IN KÜHTAI – SELLRANTAL

STARTPUNKT STARTING POINT	ZIEL FINISH	HÖHE ALTITUDE	GEHZEIT WALKING TIME
Kühtai	Hinterer Grieskogel	2.673 m / 8,767 ft	2 h
Untere Issalm	Wetterkreuz	2.578 m / 8,456 ft	3 h
Sellrain, Gasthof Bergheim	Schafleger	2.405 m / 7,888 ft	2,5 h
Haggen	Zwieselbacher Roßkogel	3.060 m / 10,036 ft	4–5 h
Haggen   Kühtai   Klammachtal	Mitterzaigerkogel	2.629 m / 8,623 ft	2 h
Kühtai	Pirchkogel	2828 m / 9,276 ft	2,5 h
Kühtai, Finstertal	Kraspesspitze	2.953 m / 9,686 ft	3,5 h
Haggen   Kühtai   Klammachtal	Kreuzjochkogel	2.750 m / 9,020 ft	2,5 h
Kühtai	Vorderer Grieskogel	2.666 m / 8,744 ft	2 h
Kühtai, Speicher Längental   Dammkrone	Wechnerwand	2.852 m / 9,354 ft	3,5–4 h
Haggen   Kühtai	Rietzer Grieskogel	2.884 m / 9,459 ft	3 h
Kühtai, Finstertal	Sulzkogel	3.016 m / 9,892 ft	3,5 h
Sellrain, Gasthof Bergheim   Potsdamer Hütte	Roter Kogel	2.834 m / 9,295 ft	4 h
Kühtai, Finstertal	Finstertaler Schartenkopf	2.854 m / 9,361 ft	3 h
St. Quirin   Sellrantal	Roßkogel	2.649 m / 8,689 ft	5 h
Untere Issalm	Hintere Karlesspitze	2.636 m / 8,646 ft	2,5–3 h
Lüsens	Lisenser Spitze	3.230 m / 10,594 ft	4,5 h

STARTPUNKT STARTING POINT	ZIEL FINISH	HÖHE ALTITUDE	GEHZEIT WALKING TIME
Sellrain, Gasthof Berheim Potsdamer Hütte	Sömen	2.798 m / 9,177 ft	4 h 3,5 h
Lüsens	Lisenser Fernerkogel	3.298 m / 10,817 ft	5 h
St. Sigmund, Parkplatz	Schartlkopf	2.829 m / 9,279 ft	4–5,5 h
Lüsens	Winnebacher Weißer Kogel	3.185 m / 10,447 ft	5,5 h
Kühtai, Staudamm Längental	Schafzoll	2.394 m / 7,852 ft	2 h
Sellrain, Gasthof Bergheim	Wildkopf	2.472 m / 8,106 ft	4–4,5 h
Kühtai, Hotel Alpenrose	Die Mute	2.396 m / 7,859 ft	1,5 h
Kühtai, Mittertal	Vordere Karlesspitze	2.569 m / 8,426 ft	2 h
Haggen	Steintalsspitze	2.743 m / 8,997 ft	3 h
Haggen	Weitkarspitze	2.947 m / 9,666 ft	4,5 h
Gries, Juifenau   Sellrain, Gasthof Bergheim	Fotscher Windeggen	2.577 m / 8,452 ft	3,5–4 h
Lüsens	Schöntalsspitze	3.004 m / 9,853 ft	4–5 h
Praxmar	Lampenspitze	2.867 m / 9,404 ft	3 h
Praxmar	Praxmarer Grieskogel	2.710 m / 8,889 ft	3,5 h
Praxmar	Zischgeles	3.005 m / 9,856 ft	4 h
Lüsens	Hoher Seblaskogel	3.185 m / 10,447 ft	5 h
Lüsens	Längentaler Weißer Kogel	3.218 m / 10,555 ft	5,5 h

IM GELÄNDE | OFF PISTE  
ALPINE SKITOUREN | ALPINE SKI TOURS



Vor jeder geplanten Skitour ist es unverzichtbar, die aktuelle Lawinensituation zu beachten ([www.lawine.at](http://www.lawine.at)). Eine komplette Lawinenausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde) ist unerlässlich. Für das Befahren von alpinem Gelände empfiehlt es sich, einen Berg- und Skiführer zu buchen.

Before every planned ski tour, it is essential to be aware of the current avalanche conditions ([www.lawine.at](http://www.lawine.at)) and to have a complete set of avalanche equipment (avalanche transceiver, shovel and probe) with you. It is advisable to book a mountain & ski guide when venturing into off-piste alpine terrain.