

HIKING

KÜHTAI - SELLRAINTAL SOMMER & WINTER



unlimited

DE

WWW.INNSBRUCK.INFO

#MYINNSBRUCK

**INNS'
BRUCK**



IMPRESSUM

Herausgeber: Innsbruck Tourismus · Burggraben 3 · 6020 Innsbruck, Österreich

Tel. +43 512 / 53 56 · www.innsbruck.info · office@innsbruck.info

Konzept und Layout: Innsbruck Tourismus Grafik

Druck: Alpina Druck GmbH, Innsbruck

Panorama: Schultus

Fotos: Innsbruck Tourismus / Andreatta, Bause, Baumann, Galsterer, Heidi, Jenewein, Jovanovic, Lackner, Mair, Nairz, Ribis, Schönherr, Schwarz, TI Axams, TI Mieming, TI Oberperfuss, TI Zirl, Tirol Werbung, Vorhofer, W9 Studios/Webhofer, Wiggins, Zangerl, Patscherkofelbahn, Axamer Lizum

Alle Angaben ohne Gewähr und vorbehaltlich Änderungen. Stand: März 2024

Ich bin recyclebar, aus Bio-Farben und nachhaltiger Forstwirtschaft.

Bitte wirf mich nicht in unsere schöne alpin-urbane Umwelt, sondern in die Papiertonne.



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/13973-2311-1016



BIO-FARBEN

mit Pflanzenöl

INHALT

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- 4 Die fünf Gebirgsstöcke
- 10 Sicher am Weg
- 12 Klassifizierung der Wanderwege
- 16 Bergsteigerdörfer

SOMMERWANDERUNGEN

- 20 Sellraintaler Besinnungsweg | leicht
- 21 Innsbrucker Bankl | leicht
- 22 Gries - Kundl - Lüsens - Praxmar | leicht
- 23 Wanderung Seigesalm | leicht
- 24 Natur- und Gletscherlehrpfad | leicht
- 25 Wunderwanderweg Sonnbergalm | leicht
- 26 Rundweg St. Sigmund - Haggen | leicht
- 27 Sattelle - Faltegartenköpfl | leicht
- 28 Juifenalm - Windegg | mittel
- 29 Praxmar - Westfalenhaus | mittel
- 30 Praxmar - Freihut - St. Sigmund | mittel
- 31 Drei-Seen-Runde Kühtai | mittel
- 32 Kühtai - Pirschkogel | mittel
- 33 Kühtai - Sulzkogel | mittel
- 34 Rietzer Grieskogel | mittel
- 35 Knappenweg | mittel
- 36 Weidenchalets Pirschmoser - Roter Kogel - Praxmar | mittel
- 37 St. Sigmund - Pforzheimer Hütte | mittel
- 38 Praxmar - Zischgeles | mittel
- 39 Sellraintaler Höhenwanderweg | schwer
- 40 Kammwanderung im Fotschertal | schwer
- 41 St. Quirin - Rosskogel | schwer
- 42 St. Sigmund - Zwieselbacher Rosskogel | schwer
- 43 Lüsener Fernerkogel | schwer

MEHRTAGESTOUREN & KLETTERSTEIGE

- 46 Sellrainer Hüttenrunde | Mehrtagestour - mittel
- 47 Kühtai Panorama Klettersteig | Klettersteig - D/E

WINTERWANDERUNGEN & RODELTOUREN

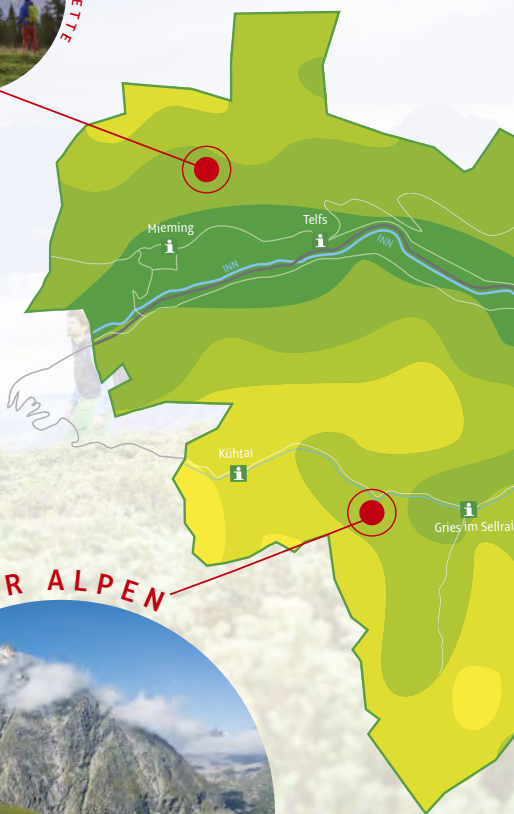
- 50 Gries | Winterwandern leicht
- 51 Praxmar - Lüsens | Winterwandern leicht
- 52 Rundweg St. Sigmund - Haggen | Winterwandern leicht
- 53 Kaiser-Franz-Josef-Weg Kühtai | Winterwandern leicht
- 54 Kühtai - Zirnbachalm | Winterwandern leicht
- 55 Rodelbahn Fotsch Sellrain | leicht
- 56 Rodelbahn Neder Gries | leicht
- 57 Rodelbahn Juifenalm | leicht
- 58 Rodelbahn Koglalm Praxmar | leicht
- 59 Rodelbahn Praxmar - Moos | leicht
- 60 Rodelbahn Gleirsch | leicht
- 61 Rodelbahn Kühtai | leicht

GLOSSAR

- 64 Hütten und Almen
- 66 Einkehrmöglichkeiten

DIE FÜNF GEBIRGSSTÖCKE

Fünf unterschiedliche Naturräume,
fünf traumhafte Wandergebiete, fünf unverwechselbare
Gebirgsszenarien – eine Region Innsbruck!



NATURPARK KARWENDEL



PATSCHERKOFEL



KALKKÖGEL



SELLRAINTAL & STUBAIER ALPEN

Südwestlich von Innsbruck, gegenüber der berühmten Martinswand, führt das tief eingeschnittene Sellraintal in die Stubai-er Alpen. Eine Mischung aus steilflankigen und sanften Seitentälern schneidet sich in das Herz dieses Gebirges ein, aus dem Schuttfelder, bunte Bergwiesen, tiefe Kare und sprudelnde Gebirgsbäche herabquellen. Immer aufs Neue beeindrucken die Gletscher und ihre unübersehbaren Spuren, die seit der Eiszeit diese Landschaft prägen. Verschiedene kristalline Gesteine türmen sich bis über 3.300 Meter auf und gestalten eine Bergwelt von atemberaubender Schönheit, in der unter anderem Steinbock, Gämse und Adler leben. In diesem ursprünglichen Gebiet haben sich die Orte Sellrain, Gries im Sellrain, St. Sigmund, Praxmar und Lüsens gehalten, die mit dem Prädikat „Bergsteigerdörfer“ ausgezeichnet sind. Dieses Gebiet ist landschaftlich einzigartig: einerseits geprägt von sanften Hügeln am Taleingang, andererseits vom Wandel zu schroffen, vergletscherten Riesen am Schluss der zehn Seitentäler. Die Bergsteigerdörfer im Sellraintal bieten auch kulturhistorisch Interessierten eine Reihe an Erlebnissen: Sei es die Erkundung des hochalpinen Erzabbaus im 17. Jahrhundert am Knappenweg oder die Drei-Seen-Runde in Kühtai, wo man Saiblinge bewundern kann, die vor hunderten von Jahren von Kaiser Maximilian I. in dieser einzigartigen Landschaft eingesetzt wurden. Egal, ob man von 2.020 Metern in Kühtai – der höchsten auch im Winter befahrbaren Passhöhe Österreichs – am Talende oder am Taleingang bei der „Eisbrücke“ auf 1.000 Metern Seehöhe startet, das dichte Wegenetz und einige Schutzhütten bieten im Sellraintal Wanderern und Gipfelstürmern gleichermaßen schier unendlichen Spielraum für intensive Bergerlebnisse.

Zugang: von Innsbruck kommend bei Kematen Richtung Sellrain, vom Inntal bei Haiming auf das Haiminger Sattelle und nach Kühtai sowie von Ötz über Ochsen- garten ins Kühtai

NATURPARK KARWENDEL

Die Nordkette gehört zum Naturpark Karwendel und bildet die schroffe, aus Kalkstein bestehende Kulisse im Norden Innsbrucks. Mit den Nordkettenbahnen gelangt man in 30 Minuten aus der Stadtmitte aufs Hafelekar.

PATSCHERKOFEL

Der Patscherkofel gilt als Hausberg der Innsbrucker und gehört zu den aus Schiefer und Quarz bestehenden Zentralalpen. Die

sanfte Gebirgslandschaft mit uralten Zirbenwäldern und Almenrosenfluren lässt sich entlang von zahlreichen, sehr beliebten Wanderrouten wie dem Zirbenweg oder dem Almenweg 1600 eindrucksvoll erleben. Der Patscherkofel ist aus der Ferne leicht durch seine sanfte Form und den markanten Sendemast am Gipfel erkennbar.

MIEMINGER KETTE

Die dem Wetterstein vorgelagerten Kalksteinberge der Mieminger Kette umrahmen das weite Mieminger Plateau etwa 40 Kilometer westlich von Innsbruck und formen die Kulisse für eine in Tirol einzigartige Plateaulandschaft. Die sanften Lärchenwiesen bilden einen malerischen Kontrast zum silbrig-grauen Gebirge und laden zu großteils gemütlichen Wanderungen ein.

KALKKÖGEL

Die Kalkkögel südwestlich von Innsbruck liegen einer Felseninvasion gleich als Kalksteinberge inmitten der kristallinen Zentralalpen und faszinieren die Wanderer wegen ihrer bizarren Gipfel und schroffen Wände als kunstvolle Momentaufnahme der Erosion. Die 2.804 Meter hohe Schlicker Seespitze bildet die höchste Erhebung des als Ruhegebiet ausgewiesenen Gebirges.

WANDER- UND RADKARTE HIKING

Egal, ob zu Fuß oder auf dem Fahrrad: Die reiß- und wetterfeste Kompass Wander- & Radkarte ist ein sicherer Begleiter in der Natur und bietet einen detaillierten Überblick über alle Wander- und Radwege der Region Innsbruck – von Spazierwegen und Nordic-Walking-Strecken über Familienwanderungen bis hin zu anspruchsvollen Mehr-Almen-Wanderungen und Winterwanderwegen, außerdem Radwege sowie Mountainbike- und Downhillstrecken. Die Karte kann in allen Tourismus Informationen der Region Innsbruck käuflich erworben werden.





Sonnenuntergang am Pockkogel im Kühltal



Pochersee, Kühltal



Winterlandschaft Sellraintal



Winterwandern Kaiser-Franz-Josef-Weg Kühltal



Sulzkogel im Kühltal



Praxmar

SICHER AM WEG

Zunächst muss man sich im Klaren sein, dass es sich beim Bergwandern um eine **anspruchsvolle Betätigung in einer respektgebietenden Umgebung** handelt. Der rasche Aufstieg mit den Seilbahnen täuscht oftmals darüber hinweg. Man muss über eine gewisse körperliche Fitness verfügen. **Gehzeitberechnungen** können nach folgender Annäherung erfolgen: Man veranschlagt für 100 Höhenmeter Aufstieg, 200 Höhenmeter Abstieg bzw. einen Kilometer Wegstrecke jeweils 20 Minuten, gerechnet ohne Pause.

Die sorgfältige Planung der Tour, Informationen vor Ort über die Bedingungen und vor allem das Wetter sowie die Befolgung der Hinweise von Einheimischen wie z. B. Hüttenwirten sollten nicht unterschätzt werden. Man sollte anhand des **aktuellen Wetterberichts** über die definitive Route entscheiden. Auch unterwegs ist die eigene Aufmerksamkeit gefragt. Müdigkeit kann die Trittsicherheit stark beeinträchtigen. Pausen zum **Trinken, Essen und Rasten** sollten regelmäßig eingeplant werden, um leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Das eigene optimale Tempo zu finden und die richtige Einteilung der Kräfte auch für den Rückweg sind ebenso bedeutend.

Im Gebirge ist das **Wetter rauer und kann sehr schnell umschlagen**, daher sollte ein Regen- und Kälteschutz stets dabei sein. Trotz der lückenlosen Beschilderung und Markierung der Wanderrouen sollte eine **gute Wanderkarte** zusätzlich zu einer Routenbeschreibung mitgenommen werden. **Feste Wanderschuhe mit Profilsohle**, atmungsaktive Kleidung sowie ein der Tour angepasster Rucksackinhalt gehören zur Grundausrüstung. Dabei gilt die Regel „so wenig wie möglich – so viel wie nötig!“ (siehe nachfolgende Packliste).



CHECKLISTE AUSRÜSTUNG

- ▶ bequemer, ausreichend großer Rucksack
- ▶ warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip: Pullover, Regenjacke, evtl. Mütze und Handschuhe (bei Touren über 2.500 m)
- ▶ Sonnenbrille, Sonnenhut und Sonnencreme
- ▶ aktuelle Wanderkarte
- ▶ kohlenhydratreicher Proviant wie Sportriegel
- ▶ ausreichend Flüssigkeit, vor allem im Hochsommer
- ▶ Taschenmesser
- ▶ eventuell Wanderstöcke
- ▶ Taschenapotheke mit einfacher Rettungsdecke
- ▶ Mobiltelefon (voll aufgeladen)
- ▶ Scotty App (erhältlich im App Store oder auf Google Play)
- ▶ SOS EU ALP (erhältlich im App Store oder auf Google Play)



SOS EU ALP



Scotty App



BITTE BEACHTEN SIE

Bergwege und alpine Routen führen in alpines und hochalpines Gelände und setzen gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und entsprechende Ausrüstung voraus.

Auskünfte über den Zustand der Wander- und Bergwege und eventueller Sperren erhalten Sie in der

Tourismus Information Gries unter +43 512 / 53 56 61 82 oder der Tourismus Information Kühtai unter +43 512 / 53 56 61 83 sowie online auf

www.innsbruck.info

Notrufnummern

140 Bergrettung

112 Euronotruf

oder die Notfall-App SOS EU ALP

Einkehrmöglichkeiten

Alle angeführten Angaben sind vorbehaltlich Änderungen zu Öffnungszeiten (saisonal/witterungsbedingt) sowie Kontaktdaten (evtl. Pächterwechsel), Angaben ohne Gewähr, Stand März 2024.

KLASSIFIZIERUNG DER WANDERWEGE

Die Klassifizierung der ausgewählten Touren erfolgt nach den Richtlinien des Wander- und Bergwegekonzeptes des Landes Tirol.

Für die Klassifizierung werden Kriterien wie Absturzgefährdung, Häufigkeit von Seilsicherungen und Kletterstellen, die Notwendigkeit, die Hände zu Hilfe zu nehmen, und der Anspruch des Weges an die koordinativen Fähigkeiten herangezogen. Die Schwierigkeitseinteilung beruht auf einer Beurteilung der Wege in trockenem und gutem Zustand und richtet sich nach seiner schwierigsten Stelle. Witterungseinflüsse können die Schwierigkeit eines Weges kurzfristig erheblich beeinflussen und verändern.

Keine Rolle spielen die Länge des Weges, typische alpine Gefahren wie Altschneefelder, Steinschlag, Lawinen oder Vermurungen, die Höhenlage sowie die erforderliche Ausrüstung.

WANDERWEGE

Wanderwege sind leichte, markierte Wege, die in der Regel breit und nicht ausgesetzt oder absturzgefährdet sind und nur geringe Steigungen aufweisen. Wanderwege können ohne besondere alpine Kenntnisse und Fertigkeiten begangen werden.

Wanderwege werden auf den gelben Wegweisern ohne Farbpunkt signalisiert.

BERGWEGE

Bergwege und Bergpfade sind vornehmlich oberhalb der Waldgrenze in alpinem Gelände und sollen nur bei guten Wetterverhältnissen begangen werden. Diese Wege erfordern Erfahrung, gute Trittsicherheit und teilweise Schwindelfreiheit. Gute Bergwanderschuhe mit Profilsohle und funktionelle Bergbekleidung sind unverzichtbar.

Bergwege werden auf den gelben Wegweisern mit einem roten oder schwarzen Punkt gekennzeichnet.

● **Mit rotem Punkt versehen:** Überwiegend schmale, oft steil angelegte Bergwege, die kurze ausgesetzte Passagen, sogar kurze gesicherte Abschnitte aufweisen können.

- **Mit schwarzem Punkt versehen:** Schmale, oft steil angelegte Bergwege mit gehäuft gesicherten bzw. ausgesetzten Stellen und/oder einfachen Kletterpassagen, die den Gebrauch der Hände erfordern. Diese Wege sollten nur von trittsicheren, schwindelfreien, konditionsstarken und alpin erfahrenen Bergsteigern bei optimalen Wetterverhältnissen begangen werden.

ALPINE ROUTEN

Alpine Routen werden auf den gelben Wegweisern mit dem Dreieckssymbol „Alpine Route!“ signalisiert. Alpine Routen führen in das freie alpine bzw. hochalpine Gelände, können spurlos sein, werden nicht gewartet und sind in der Regel nicht markiert. Diese Routen sind nur sehr erfahrenen und konditionsstarken Alpinisten zu empfehlen.

KLETTERSTEIGE

Klettersteige sind keine Bergwege, sondern eigenständige alpinistische Infrastruktur. Zur Begehung bedarf es unbedingt einer Klettersteigausrüstung samt Helm und Klettersteigset zur Sicherung. Klettersteige sind auf den gelben Schildern mit dem Zusatz „Klettersteig“ gekennzeichnet.

DEFINITION FACTS DER ROUTEN

DAUER EINFACHE STRECKE

Gesamtdauer der Strecke vom Start- zum Zielpunkt. Sind Start und Ziel nicht ident, ist die Dauer des Rückwegs nicht in der Zeitangabe einberechnet und kann je nach gewählten Rückweg von der Start-Ziel-Dauer abweichen.

DAUER RUNDTOUR

Gesamtdauer der Tour, wenn Start und Ziel ident sind, für den Rückweg aber eine andere Abstiegsroute gewählt wird.

HÖHENMETER

Im Aufstieg bergauf zu bewältigen.

LÄNGE DER TOUR

Bei Gipfeltouren wird hier die einfache Wegstrecke vom Startpunkt zum Gipfel angeführt. Sind Start und Ziel nicht ident (z. B. bei Überschreitungen), wird hier die Gesamtlänge angeführt, ebenso wie bei Rundtouren.

WINTERWANDERWEGE

Winterwanderwege sind eigens angelegte und markierte Wege, die ein sicheres Wandererlebnis bei Schneelage ermöglichen. Winterwanderwege sind mit magenta-färbigen Schildern den Winter über gut ausgeschildert, nur mäßig steil, nicht ausgesetzt und präpariert. Diese Wege sind auch bei schlechtem Wetter und Schneefall relativ gefahrlos mit geeignetem Schuhwerk leicht zu begehen. Vor Tourenstart ist es dennoch ratsam, sich über den Status der Wege oder eventuelle Wegsperrungen in den Tourismus Informationen zu informieren.



RODELBAHNEN

Von Winterwanderwegen zu unterscheiden sind Rodelbahnen, die in der Regel steiler und schwieriger zu begehen sind als ausgewiesene Winterwanderwege. Da bei einigen Rodelbahnen der Aufstieg über den gleichen Weg erfolgt wie die Abfahrt, ist hier besondere Vorsicht geboten. Daher bitte nach Möglichkeit immer rechts und hintereinander aufsteigen und nicht an unübersichtlichen Stellen stehen bleiben. Als Kriterien für die Schwierigkeitsklassifizierung sind bei Naturrodelbahnen das maximale sowie das durchschnittliche Gefälle als auch der Kurvenradius bestimmend und bezieht sich daher vorwiegend auf die Abfahrt und nicht auf den Aufstieg. Rodelbahnen sind in den Kurven häufig eisig und werden bei Vereisung aus Sicherheitsgründen gesperrt. Daher sollte vor Tourenstart unter www.innsbruck.info/sport/winter/rodeln.html oder in den Tourismus Informationen der Status der Rodelbahn geprüft und Wegsperren unbedingt beachtet werden.

HIKING IN INNSBRUCK UMGEBUNG UND HIKING AM MIEMINGER PLATEAU

Die Hiking Fibel, die Sie in Händen halten, ist nur eine von gesamt drei Produkten, die das Wandern in der Region Innsbruck in den Fokus rückt. Alle Fibern sind in den Tourismus Informationen erhältlich.



BERGSTEIGERDÖRFER

Hochalpin und stadtnah

Mit dem Begriff Bergsteigerdörfer werden Ortschaften bezeichnet, die für ihre jeweilige Region als alpine Pioniere gelten. Dorfkulisse und Gebräuche folgen dem historisch gewachsenen Bewusstsein sowie dem notwendigen Einklang von Mensch und Natur. Das Motto lautet: „Weniger, dafür besser.“

Das Sellraintal konnte die vom Österreichischen Alpenverein verliehene Auszeichnung aufgrund seiner Ursprünglichkeit erlangen. Bergsteigerdörfer beachten besonders auch die Ziele der Alpenkonvention, deren vorrangiges Anliegen eine nachhaltige Entwicklung im gesamten Alpenraum ist. Bergsteigerdörfer sind kleine und feine Orte zum Genießen und Verweilen. Bereits seit Juni 2013 gehören die Orte Sellrain, Gries im Sellrain und St. Sigmund im Sellrain zu dieser auserwählten Gruppe. Bergketten mit über 3.000 Meter Höhe laden Bergsteiger und Wanderer ein. Die hohen Gipfel der Stubai Alpen im Süden, das Karwendel und die Nordkette mit dem Mieminger Gebirge im Norden sorgen für eine prächtige Kulisse. Es ist eine wunderbare Naturlandschaft ohne Lärm, ohne Verkehrsbelastung und ohne Stress – stattdessen Stille und Erholung pur! Vor allem in den beiden gesetzlich verordneten Ruhegebieten im Sellraintal spürt man, was es heißt, abseits vom Lärm der Welt zu sein. Der Dichtestress, den Sie im Büro, in der Großstadt oder im Verkehr täglich verspüren, fällt hier vollkommen von Ihnen ab. Das Sellraintal zählt nicht umsonst zu den am dünnsten besiedelten Gebieten Tirols! Atmen Sie die klare, frische Bergluft, garantiert pollenarm abseits des Massentourismus, staunen Sie über die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt. Oder Sie entspannen einfach in einem der kleinen Dörfer, die so hoch liegen, wo man andernorts nur mehr Almen findet. Lassen Sie ihre Alltagssorgen hier – oberhalb der Waldgrenze – über zweitausend Höhenmeter weiter unten im Tal. Authentisch, originell und nachhaltig war das Sellraintal schon lange, bevor die Begriffe überhaupt salonfähig wurden. Hier kann man die perfekte Symbiose aus Natur, Mensch und wirtschaftlichem Überleben noch hautnah spüren. Über 30 Dreitausender und 100 Zweitausender bieten unzählige Möglichkeiten, auch auf einsamen Wegen die reiche Landschaft zu erkunden. Diese angesprochene Vielfalt lässt sich am besten auf der Sellrainer Hüttenrunde – einer mehrtägigen Wanderung von Hütte zu Hütte – erleben.

Gebirgsgruppe: Stubaier Alpen

wichtige Gipfel:

- ▶ Hinterer Brunnenkogel (3.325 m)
- ▶ Lüsener Fernerkogel (3.298 m)
- ▶ Hoher Seelaskogel (3.235 m)
- ▶ Zwieselbacher Rosskogel (3.081 m)
- ▶ Sulzkogel (3.016 m)
- ▶ Zischgeles (3.004 m)
- ▶ Schöntalspitze (3.002 m)
- ▶ Rietzer Grieskogel (2.884 m)
- ▶ Roter Kogel (2.832 m)
- ▶ Rosskogel (2.646 m)
- ▶ Freihut (2.625 m)
- ▶ Windegg (2.577 m)

Mehr Informationen zu den Bergsteigerdörfern unter
www.bergsteigerdoerfer.org







S O M M E R W A N D E R U N G E N

KÜHTAI-SELLRAINTAL

SELLRAINTALER BESINNUNGSWEG

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Asphalt, Steig

Dauer einfache Strecke: 3 h

Höhenmeter: 480 Hm

Länge der Tour: 9,6 km

Start: Parkplatz Marmota, Gries im Sellrain

Ziel: Kirche Sellrain

Einkehrmöglichkeiten: Pizzeria Marmota, Bergsporthotel Antonie, Gasthaus zur Post

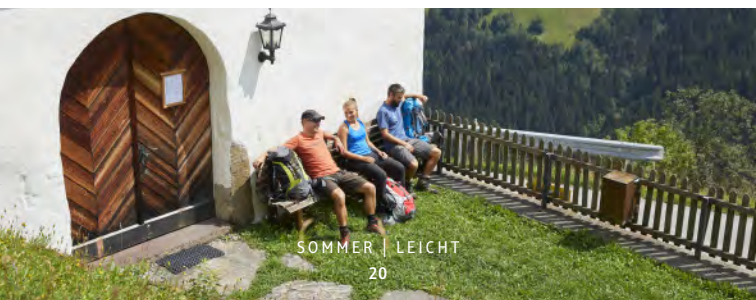
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Ausgehend von der Pfarrkirche St. Martin in Gries geht es der Straße entlang nach Obermarendebach, von dort über einen Waldweg zu den Grubachhöfen und weiter zu den Sellrainer Ortsteilen Duregg und nach Perfall. Weiter kommt man wieder durch den Wald zur Wallfahrtskirche St. Quirin. 20 Meter hinter der Kirche beginnt der Abstieg nach Sellrain über den Kreuzweg. Dieser Besinnungsweg führt an unzähligen Höfen und Aussichtspunkten vorbei. Traumhafte Plätze laden zum Verweilen und Genießen ein. Am Ende des Kreuzweges kurz rechts der Straße entlang und dann links auf einem Fahrweg abwärts zu den Ortsteilen Ausserzehend und Obere Grube. Von hier Richtung Süden schräg abwärts und, taleinwärts, nach Sellrain zur St. Anna Kirche.

HIGHLIGHT

- ▶ Besichtigung der drei Kirchen möglich
- ▶ Zahlreiche Schautafeln auf dem Weg erzählen allerlei Besinnliches und Interessantes.



INNSBRUCKER BANKL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Asphalt

Dauer Rundtour: 2 h

Höhenmeter: 100 Hm

Länge der Tour: 3,4 km

Start | Ziel: Parkplatz Marmota, Gries im Sellrain

Einkehrmöglichkeiten: Pizzeria Marmota, Bergsporthotel

Antonie, Gasthaus zur Post

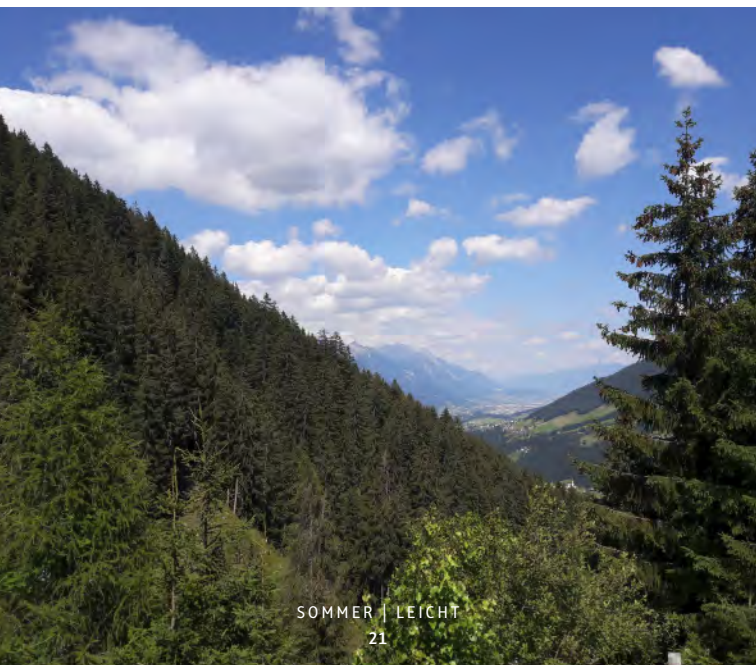
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, kinderwagen-
tauglich

ROUTENBESCHREIBUNG

Gestartet wird direkt bei der Pfarrkirche St. Martin in Gries im Sellrain. Der Weg führt der asphaltierten Straße entlang nach Obermarendebach bis zum Endpunkt, dem Innsbrucker Bankl. Von dort bietet sich ein grandioser Ausblick ins Inntal. Retour kann man den kurzen Abstieg zu den Grubachhöfen nehmen und, dem Besinnungsweg entlang, retour nach Gries wandern.

HIGHLIGHT

- Am Innsbrucker Bankl (Endpunkt) bietet sich eine grandiose Aussicht weit bis ins Inntal.



GRIES – KUNDL – LÜSENS – PRAXMAR

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg, Steig

Dauer einfache Strecke: 3 h

Höhenmeter: 680 Hm

Länge der Tour: 7 km

Start: Parkplatz Marmota, Gries im Sellrain

Ziel: Praxmar

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar, Alpengasthof Lüsens

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Man startet beim Feuerwehrhaus Gries in Richtung Juifenau. Dann überquert man die Brücke und geht am Sportplatz vorbei, anschließend folgt man dem Forstweg bis zur Einmündung in den Weg zur Juifenalm. Diesem Weg folgt man bis zur vierten Kehre. In der Kehre biegt man beim Wegweiser Lüsens/Praxmar ab und folgt dem Wanderweg weiter bis zum Kundlhof. Von dort aus kann man, vorbei an zwei Fischteichen, bis nach Lüsens oder Praxmar weiterwandern. Mit dem Bus oder auf selber Strecke retour geht es zurück nach Gries.

HIGHLIGHT

► malerischer Fischteich für eine ausgiebige Rast in Praxmar



WANDERUNG SEIGESALM

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Asphalt, Forstweg

Dauer einfache Strecke: 3 h 30 min

Höhenmeter: 800 Hm

Länge der Tour: 7,25 km

Start: Parkplatz Eisbrücke, Sellrain

Ziel: Seigesalm

Einkehrmöglichkeiten: Seigesalm

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Die Seigesalm ist auf verschiedenen Wegen erreichbar: Vom Parkplatz „Eisbrücke“ ca. 30 Minuten dem Weg Richtung Weidenchalets Pirschmoser / Potsdamer Hütte folgen, dann rechts abbiegen auf dem Forstweg zur Sattelalm (nicht bewirtschaftet), von dort weiter zur Seigesalm. Alternativ kann man vom Parkplatz der Weidenchalets Pirschmoser starten. Dieser Weg führt über die Almindalm zur Seigesalm. Weiters ist auch der Aufstieg über die Moosböden Richtung Sattelalm und weiter zur Seigesalm möglich. Diese Routen bieten sich ideal als Rundwanderung an. Auf der Seigesalm werden Sie mit einem herrlichen Ausblick ins Inntal belohnt.

HIGHLIGHT

► Almrosenblüte im Juni und Juli



NATUR- UND GLETSCHERLEHRPFAD

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer einfache Strecke: 2 h

Höhenmeter: 160 Hm

Länge der Tour: 4,5 km

Start: Parkplatz Praxmar

Ziel: Fernerboden Lüsens

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar, Alpengasthof Lüsens

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Start am Ende des Parkplatzes in Praxmar in Richtung Lüsens nach Süden. Der erste Wegabschnitt vermittelt auf Schautafeln die Fauna und Flora des Sellraintals. Das besondere Augenmerk gilt den vom Aussterben bedrohten Amphibien. Der zweite Abschnitt von Lüsens weiterhin Richtung Süden zum Talgrund „Fernerboden“ gibt einen faszinierenden Einblick in die Entwicklung der Gletscher bis heute. Eine natürliche Aussichtsplattform gewährt einen grandiosen Ausblick auf die umliegende Bergwelt.

HIGHLIGHT

► Schautafeln über Fauna, Flora und Gletscherwelt



WUNDERWANDER- WEG SONNBERGALM

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer einfache Strecke: 1 h

Höhenmeter: 350 Hm

Länge der Tour: 3 km

Start: Parkplatz Sonnbergalm, St. Sigmund

Ziel: Sonnbergalm

Einkehrmöglichkeiten: Sonnbergalm

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Der Weg startet am Parkplatz der Sonnbergalm zwischen St. Sigmund und Haggen hinter dem Krainhof. Er führt gleichmäßig entlang eines sonnigen Waldes hinauf. Einige Stationen weisen auf Naturwunder wie die Steinbockpopulationen der Alpen und das Alter der Fichtenwälder hin. Die Sonnbergalm bietet einen wunderschönen Blick auf die umliegenden Berge und ausgezeichnete Hausmannskost.

HIGHLIGHT

- Der Aussichtspunkt „Adlerhorst“ besticht mit einem grandiosen Blick ins Gleirschtal.
- Schautafeln „Wunder Natur“ entlang des Weges



RUNDWEG ST. SIGMUND – HAGGEN

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer Rundtour: 3 h

Höhenmeter: 240 Hm

Länge der Tour: 5,9 km

Start | Ziel: Parkplatz Bergrestaurant Ruetz, St. Sigmund

Einkehrmöglichkeiten: Schärmeralm Haggen, Bergrestaurant Ruetz, Forellenhof Haggen

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz aus vorbei an den beiden Waldseen. Dann nach rechts abbiegen und durch den Wald weiter nach Haggen. Über die Brücke, vorbei am Forellenhof Haggen, bei der Kapelle „Maria Schnee“ dem Feldweg talauswärts folgen. Die Landesstraße queren und weiter talauswärts über den Weg zwischen Feldern zum Beginn der asphaltierten Strecke. Bei der Abzweigung kurz bergauf zu einem Ferienhaus im Wald und von dort auf einem Steig zu den Brandhöfen. Von den Höfen hinunter zur Landesstraße und talauswärts nach Alt-Peida. Nach dem Weiderost auf die andere Talseite über die Brücke und von dort taleinwärts dem Waldweg folgend. Wo dieser mit dem asphaltierten Weg ins Gleirschtal zusammentrifft abwärts über die Brücke und vorbei am Fuchsspielplatz. Kurz nach dem Spielplatz links abzweigen und wieder vorbei an den Waldseen zum Ausgangspunkt zurück.

HIGHLIGHT

- idyllischer Waldsee
- Fuchsspielplatz St. Sigmund mit abwechslungsreichen Spielgeräten

SATTELE – FALTEGARTENKÖPFL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg, Steig

Dauer Rundtour: 3 h 30 min

Höhenmeter: 450 Hm

Länge der Tour: 4 km

Start | Ziel: Parkplatz Sattele, Haiming

Einkehrmöglichkeiten: Feldringalm

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Von Kühtai ausgehend, fährt man hinunter Richtung Ötz, am Beginn der Ortschaft Ochsendgarten hinauf in Richtung Sattele im Ortsgebiet von Haiming. Direkt am höchsten Punkt befindet sich der Parkplatz. Von dort geht es in geringer Steigung über einen Forstweg zur Feldringalm und von dort gut beschildert weiter über einen Steig heraus aus dem Wald, immer gegen Osten haltend, zum Faltegartenköpfl. Der unscheinbare Gipfel selbst ragt als Felsband aus dem breiten Gebirgsrücken hervor. Umso überraschter genießt man die herrliche Aussicht auf das Inntal, das Mieminger Plateau und die dahinter aufragende Mieminger Kette. Retour auf demselben Weg.

HIGHLIGHT

► wunderbarer Ausblick ins Inntal



JUIFENALM – WINDEGG

SOMMER | MITTEL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Forstweg, Steig

Dauer einfache Strecke: 4 h

Höhenmeter: 1.150 Hm

Länge der Tour: 6 km

Start: Parkplatz Juifenalm, Gries im Sellrain

Ziel: Gipfelkreuz des Windegg

Einkehrmöglichkeiten: Juifenalm

Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour, Fundort seltenes Mineral „Andalusit“

ROUTENBESCHREIBUNG

Ausgehend vom Parkplatz der Juifenalm führt der Weg entweder über den breiten Forstweg oder den etwas steileren Sommersteig zur Juifenalm. Ist man an der sogenannten „Jagdhütte“ angekommen, lichtet sich der Wald, und man folgt weiterhin dem Weg bis zur Juifenalm auf 2.020 Meter Seehöhe. Von hier geht es nun auf einem Steig in nordöstliche Richtung bergauf – vorbei an saftigen Almrosen, Gebirgsblumen und wunderschönen Almböden bis zum Gipfelkreuz des Windegg (2.577 m). Hier hat man einen grandiosen Ausblick bis weit ins Inntal hinab und in die Stubaier Alpen. Retour auf demselben Weg.

HIGHLIGHT

- unschwierige Gipfeltour mit grandioser Aussicht
- Zwischen Juifenalm und Windegg kann man das seltene Mineral „Andalusit“ direkt am Steig entdecken.



PRAXMAR – WESTFALENHAUS

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 3 h

Höhenmeter: 920 Hm

Länge der Tour: 6,8 km

Start: Parkplatz Praxmar

Ziel: Westfalenhaus

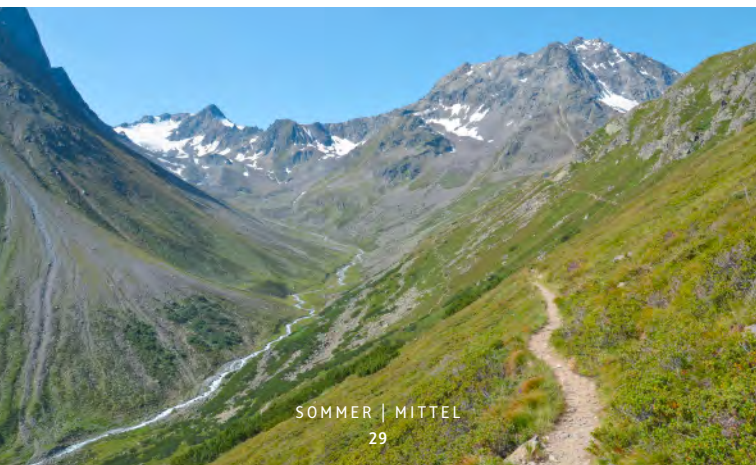
Einkehrmöglichkeiten: Westfalenhaus, Alpengasthof Praxmar, Alpengasthof Lüsens

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz in Praxmar geht es nach Süden gleich rechts hinauf auf dem Steig mit Wegweiser zum Westfalenhaus. Später quert man das Schöntal oberhalb von Lüsens und trifft auf den Steig Nr. 141, der von Lüsens heraufführt. Auf dem breiten Steig biegt man ins Längental nach Westen ein und erreicht nach etwa drei Stunden das Westfalenhaus. Den Rückweg kann man über den Winterweg am Talboden nach Lüsens und retour über den Forstweg nach Praxmar erwandern.

HIGHLIGHT

- ▶ grandiose Aussicht auf den imposanten Lüsener Fernerkogel und die Gletschermoränen aus dem 19. Jahrhundert im Längental
- ▶ Das Westfalenhaus ist Ausgangspunkt zahlreicher Gipfelbesteigungen.



PRAXMAR – FREIHUT – ST. SIGMUND

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 5 h 30 min

Höhenmeter: 920 Hm

Länge der Tour: 9,7 km

Start: Parkplatz Praxmar

Ziel: St. Sigmund

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar, Gleirschalm, Bergrestaurant Ruetz

Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz in Praxmar der Beschilderung Freihut-Weg Nr. 30, der Straße entlang nach Norden bis zu einer asphaltierten Straße mit Schranke folgen. Dieser ein kurzes Stück folgen, vor dem Wegweiser mit Sitzbank links auf den Steig abbiegen und der Beschilderung folgen. Stetig an Höhe gewinnend, zieht man entlang der Bergflanken talauswärts bis in ein Kar unterhalb des Gipfels. Nun geht es steiler hinauf bis zum Gipfelplateau und zum kleinen Kreuz der Freihut. Dort bietet sich ein atemberaubender Rundblick. Für den Abstieg überquert man das Gipfelplateau und folgt dem Steig nach Westen hinunter nach St. Sigmund. Im Bereich der Gleirschalm kommt man schließlich auf die asphaltierte Straße und folgt dieser abwärts bis nach St. Sigmund ins Dorf.

HIGHLIGHT

- bereits beim Aufstieg herrliche Blicke zum Lüsener Fernerkogel, vom Gipfel herrlicher Rundblick ins gesamte Sellrain-tal und seine schluchtartige Mündung ins Inntal
- überwältigendes Gipfelplateau mit künstlerisch gelegten Mustern und Schriftzügen aus Steinen
- Beim Abstieg erkennt man die herzförmige Umrandung um St. Sigmund durch den Fichtenwald.

DREI-SEEN-RUNDE KÜHTAI

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Steig

Dauer Rundtour: 3 h

Höhenmeter: 440 Hm

Länge der Tour: 7 km

Start | Ziel: Wiesberghaus, Kühtai

Einkehrmöglichkeiten: Drei-Seen-Hütte, Gastronomie in Kühtai

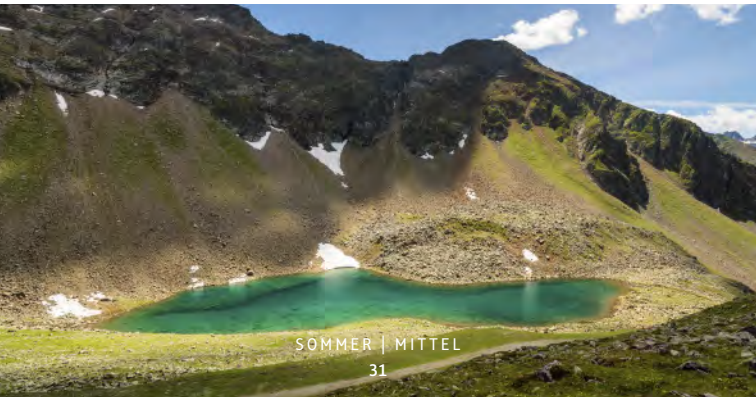
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Gleich gegenüber der Tourismus Information Kühtai beginnt hinter dem Wiesberghaus der nach Osten führende, nur leicht ansteigende Weg zum Hirschebensee (2.164 m). Von dort geht es, etwas steiler bergauf, am Mittleren Plenderlessee (2.317 m) vorbei und schließlich unter dem Sessellift hindurch über die Drei-Seen-Hütte zum Speicher Finstertal. Retour entweder über den asphaltierten Weg, vorbei am Graf-Ferdinand-Haus, oder über den markierten und beschilderten Steig hinab nach Kühtai.

HIGHLIGHT

- ▶ Der Hirschebensee lädt nach dem Aufstieg zu einer Abkühlung ein.
- ▶ Speichersee Finstertal
- ▶ Die Plenderlesseen laden zum Verweilen ein. In ihnen tummeln sich Saiblinge, die vor über 500 Jahren von Kaiser Maximilian eingesetzt wurden.



KÜHTAI – PIRCHKOGEL

SOMMER | MITTEL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 2 h 30 min

Höhenmeter: 800 Hm

Länge der Tour: 3,5 km

Start: Tourismus Information Kühtai

Ziel: Gipfel des Pirchkogels

Einkehrmöglichkeiten: Kaiser Max Hütte, Gastronomie in Kühtai

Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour, perfekt geeignet für Sonnenaufgänge

ROUTENBESCHREIBUNG

Hinter der Tourismus Information Kühtai erfolgt der Aufstieg über die Skipiste. An der Holzbrücke hinter dem umzäunten Auffangbecken überquert man den Stocktaler Bach. Man folgt dem Weg Nr. 151 vorbei an der Kaiser-Maximilian-Hütte. Man verlässt das Skigebiet auf etwa 2.400 Meter Seehöhe bei den Schwarzmoosseen. Man kommt an einem Gedenkkreuz vorbei, quert den Nordhang des Hinteren Grieskogels mit einer kurzen, seilversicherten Stelle und erreicht über den breiten Ostrücken den Gipfel des Pirchkogels. Dort wird man mit einer gigantischen Aussicht belohnt. Das Kreuz befindet sich auf einem vorgelagerten Kopf in Richtung Inntal und ist in wenigen Minuten erreichbar. Der Abstieg kann von dort nach Westen über die Feldringer Böden nach Marlstein erfolgen oder wieder über den Aufstiegsweg retour nach Kühtai.

HIGHLIGHT

- ▶ idyllische Schwarzmoosseen
- ▶ Am Gipfel gigantischer Rundumblick, der von der Wildspitze über den Arlberg, zur Zugspitze und weit nach Osten ins Inntal, Sellraintal und in die Stubai Alpen reicht.



KÜHTAI – SULZKOGEL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 4 h

Höhenmeter: 1.020 Hm

Länge der Tour: 6,3 km

Start: Tourismus Information Kühtai

Ziel: Gipfel des Sulzkogels

Einkehrmöglichkeiten: Gastronomie in Kühtai

Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour

ROUTENBESCHREIBUNG

Wer diese Wanderung bis zum Ende durchhält, „knackt“ einen Dreitausender! Man wandert von der Kühtai Kirche bis zum Staudamm des Speichers Finstertal – entweder über den asphaltierten Weg oder den Steig. Von dort auf dem Weg Nr. 146 am Ostufer weiter bis zum Ende des Stausees. An der Abzweigung zur Finstertaler Scharte hinter dem See geht es weiter Richtung Sulzkogel. Nach einem kleinen Wasserfall schwenkt der Steig nach Westen in ein karges Hochtal. Der Gipfelanstieg zum Sulzkogel ist nun in Sichtweite. Man steigt über einen steilen, südostexponierten Hang hinauf und zum Schluss über die Westseite auf den Gipfel, der von einem kleinen und einem etwas größeren Kreuz geziert wird. Abstieg entlang derselben Route.

HIGHLIGHT

- ▶ Blick vom Gipfel auf den durch Sedimente smaragdgrün gefärbten Finstertalstausee
- ▶ Sperrenhaus am Staudamm mit Erlebnisschauraum über die Kraftwerksgruppe Sellrain-Silz
- ▶ Dreitausender mit kürzestem Anstieg weit und breit



RIETZER GRIESKOGEL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 3 h

Höhenmeter: 950 Hm

Länge der Tour: 5,1 km

Start: Lawinengalerien Parkplatz, vor Kühtai

Ziel: Gipfel des Grieskogels

Einkehrmöglichkeiten: keine

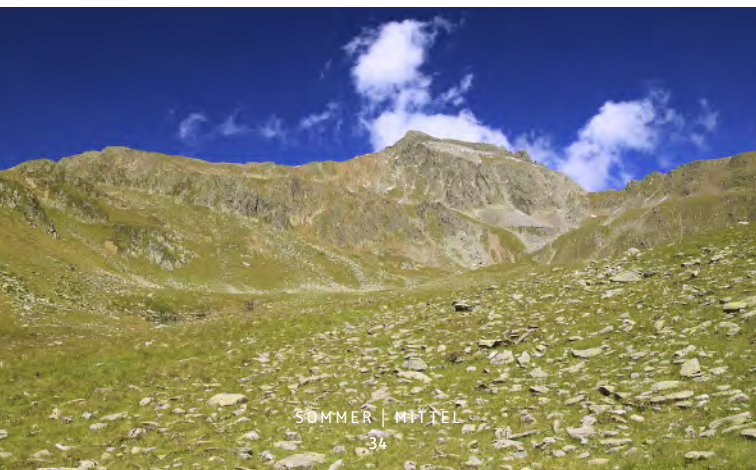
Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour

ROUTENBESCHREIBUNG

Die Tour startet am kleinen Parkplatz oberhalb der oberen Lawinengalerie vor Kühtai, von Innsbruck kommend. Man überquert die Straße und kommt auf die begrünte Lawinengalerie. Dort verläuft der Weg zuerst entlang der Galerie leicht bergab, bevor man auf einem Fahrweg bergauf in das Klamm bachtal geht. Bei einer Wasserfassung auf etwa 1.900 Metern endet der Fahrweg und es geht weiter über einen Steig taleinwärts. Bei einer Abzweigung folgt man weiter der Beschilderung Richtung „Rietzer Grieskogel“. Über die Narrenböden stets mit Blick auf den Gipfel samt seinem mächtigen Kreuz geht es weiter, bevor der Steig auf den Bachwandkopf zum Grat hinaufführt. Von dort nach Osten über den Grat zum Gipfel.

HIGHLIGHT

- ▶ atemberaubende Ausblicke auf fast das gesamte Tiroler Inntal
- ▶ riesiges Gipfelkreuz



KNAPPENWEG

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 4 h 30 min

Höhenmeter: 500 Hm

Länge der Tour: 10 km

Start | Ziel: Dortmunder Hütte Parkplatz, Kühtai

Einkehrmöglichkeiten: Dortmunder Hütte, Almen rund um das Skigebiet Hochötz

Tipps | Anmerkungen: Den Knappenweg kann man auf mehreren Routen erwandern - weiterführende Infos in den Tourismus Informationen.

ROUTENBESCHREIBUNG

Der Knappenweg führt Wanderer auf die Spuren historischen Bergbaus im Wörgetal. Von der Dortmunder Hütte in Kühtai wandert man durch eine atemberaubende Hochgebirgslandschaft vorbei am Längentalstausee, den Mittergrathütten in das Skigebiet Hochötz. Unterwegs erreicht man das originalgetreu wiedererrichtete Knappenhaus am Eingang des Wörgetals am Pochersee. Fotos zeigen die Bergbau-Vergangenheit der Region. Außerdem erfährt man mehr über die Geschichte der Almen entlang des Weges. Nach dem Knappenhaus geht es weiter über die Balbachalm nach Hochötz und von dort am besten per Bahn hinunter nach Ochsengarten und mit dem Bus zurück nach Kühtai.

HIGHLIGHT

- ▶ duftende Zirbenwälder entlang der gesamten Strecke
- ▶ originalgetreues Knappenhaus aus dem 17. Jahrhundert mit Pochwerk & Erzmühle
- ▶ Bergsturzhalde rund um den Pochersee



WEIDENCHALET PIRCHMOSE – ROTER KOSEL – PRAXMAR

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Forstweg, Steig

Dauer einfache Strecke: 7 h

Höhenmeter: 1.380 Hm

Länge der Tour: 12,4 km

Start: Parkplatz Weidenchalets Pirschmoser, Sellrain

Ziel: Praxmar

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar, Potsdamer Hütte

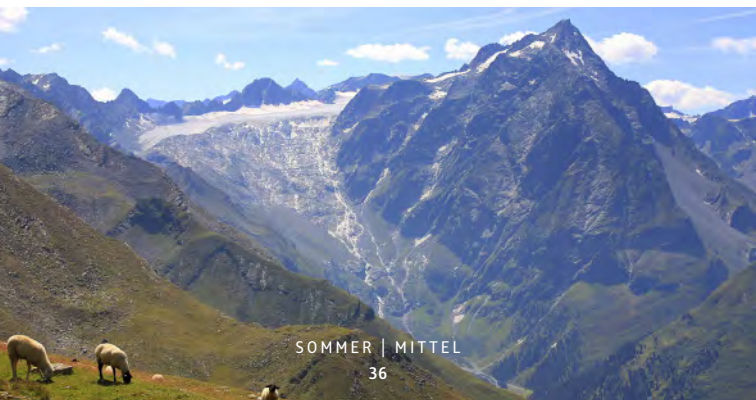
Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz der Weidenchalets Pirschmoser dem Forstweg und später dem Steig zur Potsdamer Hütte folgen. Weiter in Richtung Kastengrat, entlang dem Widdersberg zum Roten Kogel. Hinunter über die Westseite des Berges, vorbei an der Aflinger Alm nach Praxmar.

HIGHLIGHT

- ▶ Wanderziel für Ruhesuchende
- ▶ fantastischer Ausblick vom Gipfel zum Lüsener Fernerkogel und dem Lüsener Ferner, dem größten Gletscher des Sellraintales
- ▶ Fundort für das seltene Mineral „Andalusit“



ST. SIGMUND – PFORZHEIMER HÜTTE

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Asphalt, Forstweg, Steig

Dauer einfache Strecke: 3 h

Höhenmeter: 820 Hm

Länge der Tour: 7 km

Start: Parkplatz Gleirschalm, St. Sigmund

Ziel: Pforzheimer Hütte

Einkehrmöglichkeiten: Pforzheimer Hütte, Gleirschalm, Bergrestaurant Ruetz

SOMMER | MITTEL

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz in St. Sigmund aus in südlicher Richtung über die asphaltierte Strecke zur Gleirschalm (25 min), dann vorbei an schönen Almwiesen und Gebirgsbächen tief hinein ins Gleirschtal bis zur Pforzheimer Hütte. Retour auf demselben Weg.

HIGHLIGHT

- Ausgangspunkt für die Besteigung einiger Dreitausender-Gipfel
- Pforzheimer Hütte (Hütte der Sellrainer Hüttenrunde)
- Glimmerschiefer rund um das Bachbett bei der Riglkapelle hinter der Gleirschalm



PRAXMAR – ZISCHGELES

SOMMER | MITTEL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: mittel

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 4 h

Höhenmeter: 1.320 Hm

Länge der Tour: 5,2 km

Start: Parkplatz Praxmar

Ziel: Gipfel des Zischgeles

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar

Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour

ROUTENBESCHREIBUNG

Gestartet wird am Parkplatz in Praxmar gegen Südwesten am Steig bis zum Kamplooch. Nach Norden biegt der Steig schließlich in einigen steilen Kehren hinauf ins Sattelloch. Durch diese Mulde südwestlich hinauf auf den Nordgrat. Anschließend über Blockwerk zum Gipfel des Zischgeles. Für den Retourweg kann man den gleichen Weg zurück oder, wenn man eine Rundtour gehen möchte, den Steig Richtung Oberstkogel wählen, der einmal kurz mit einer Kette versichert ist. Unterhalb des Oberstkogels vorbei an saftiggrünen Berghängen bis zum Dreizeiger mit drei großen Steinmännern. Weiter hinunter, dem Steig folgend, nach Praxmar entlang der Schefalm zum Ausgangspunkt. Der Name Zischgeles kommt von „Franziskus“ und dessen Tiroler Kosenamen „Zischg“.

HIGHLIGHT

- traumhafte Bergkulisse mit Ausblick auf die meisten Dreitausender und Gletscher des Sellraintales



SELLRAINTALER HÖHENWANDERWEG

FACTS

Schwierigkeitsgrad: schwer

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 7 h

Höhenmeter: 1.120 Hm

Länge der Tour: 15 km

Start: Parkplatz direkt bei der Zirnbachalm zwischen Haggen und Kühtai

Ziel: Parkplatz Bergbahnen Oberperfuss

Einkehrmöglichkeiten: Sonnbergalm, Rosskogelhütte

Tipps | Anmerkungen: Bergfahrtermäßigung mit Welcome Card. In schneearmen Frühwintern meist im Dezember dank der südseitigen Lage noch komplett schneefrei.

ROUTENBESCHREIBUNG

Der Sellraintaler Höhenweg führt entlang der Zweitausend-Meter-Linie von der Zirnbachalm, die zwischen Haggen und Kühtai liegt, zur Rosskogelhütte am Rangger Köpfel in Oberperfuss. Der gut beschilderte Weg beginnt 300 Meter östlich der Zirnbachalm und führt zunächst steil aufwärts zu den Weideterassen des Sonnbergs. Danach führt der Weg mit mäßiger Steigung hoch über dem Sellraintal durch die Almweiden des Haggener und Peider Sonnbergs, durch die Bergflanken der Koflerspitzen und des Weißsteins bis unter den Rosskogel und vom Kögele bis zur Rosskogelhütte. Mit der Gondel geht es entspannt zurück ins Tal nach Oberperfuss. Vom Höhenweg aus lassen sich Seejoch, Weißstein oder Rosskogel besteigen. Abstiege ins Tal sind über die Sonnbergalm nach St. Sigmund, über den Heuriesenweg nach Gries im Sellrain oder über St. Quirin nach Sellrain möglich.

HIGHLIGHT

- ▶ Wanderung oberhalb der Baumgrenze
- ▶ unzählige Aussichtsbänke entlang des Weges

KAMMWANDERUNG IM FOTSCHERTAL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: schwer

Charakteristik: Steig

Dauer der Rundtour: 9 h

Höhenmeter: 1.470 Hm

Länge der Tour: 19 km

Start | Ziel: Parkplatz Eisbrücke, Sellrain

Einkehrmöglichkeiten: Potsdamer Hütte, Furggesalm, Schmalzgrubenalm

Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour, Kammüberschreitung, Ausdauer und stabiles Wetter erforderlich

SOMMER | SCHWER

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Ortsteil Tanneben startet man durch herrliche Bergwiesen zur Schmalzgrubenalm. Anschließend geht es weiter durch den Wald bis man kurz vorm Salfeinssee erstmal aus den Bäumen hervorkommt. Am See tun sich atemberaubende Blicke auf das Inntal und die sich im See spiegelnden Kalkkögel auf. Weiters folgt man dem Kammrücken zwischen Fotschertal und Senderstal nach Süden. Dabei kommt man über vier Gipfel: Grieskogel (2.168 m), Breitschwemmkogel (2.264 m), Angerbergkopf (2.400 m) und Schaflegerkogel (2.504 m).

Von Letzterem geht es zurück über die Furggesalm zu den Weidenchalets Pirchmoser und hinaus über den Forstweg durch das Fotschertal bis zum Ausgangspunkt.

HIGHLIGHT

► vier Gipfelsiege auf einer Tour



ST. QUIRIN – ROSSKOGEL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: schwer

Charakteristik: Steig

Dauer einfache Strecke: 4 h

Höhenmeter: 1.387 Hm

Länge der Tour: 6,2 km

Start: St. Quirin, Sellrain

Ziel: Gipfel des Rosskogels

Einkehrmöglichkeiten: keine

Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour, in schneearmen Frühwintern oft bis weit in den Dezember hinein vollständig schneefrei. Dieser Weg verläuft durchwegs sonnseitig. Wer bei warmem Wetter unterwegs ist, sollte deshalb schon früh am Tag starten.

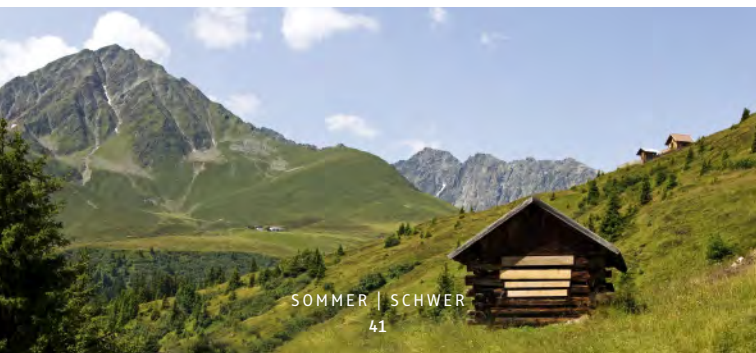
SOMMER | SCHWER

ROUTENBESCHREIBUNG

Beginnend von St. Quirin in Sellrain, folgt man der Beschilderung am Beginn des Forstweges westlich der Kirche. Es geht direkt vom Forstweg über den Steig durch den Wald hinauf nach Meils. Ein breiter Rücken leitet einen stetig nach Westen, immer mit Blick auf den Rosskogel. Langsam und nur leicht ansteigend, geht es über wunderbare Almböden in Richtung Gipfel. Auf etwa 2.400 Metern verlässt man den Grat und weicht auf den Steig in den Südseiten des Rosskogels bis zum Gipfel aus. Die Tour ist wegen ihrer landschaftlichen Schönheit und der herrlichen Rundumsicht, vor allem Richtung Innsbruck und ins Inntal, ein absolutes Highlight.

HIGHLIGHT

► Wallfahrtskirche St. Quirin (älteste Kirche des Sellraintales)



ST. SIGMUND – ZWIESELBACHER ROSSKOGEL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: schwer

Charakteristik: Straße, Forstweg, Steig

Dauer einfache Strecke: 5 h

Höhenmeter: 1.550 Hm

Länge der Tour: 10,5 km

Start: Parkplatz Gleirschalm, St. Sigmund

Ziel: Gipfel des Rosskogels

Einkehrmöglichkeiten: Pforzheimer Hütte, Gleirschalm, Bergrestaurant Ruetz

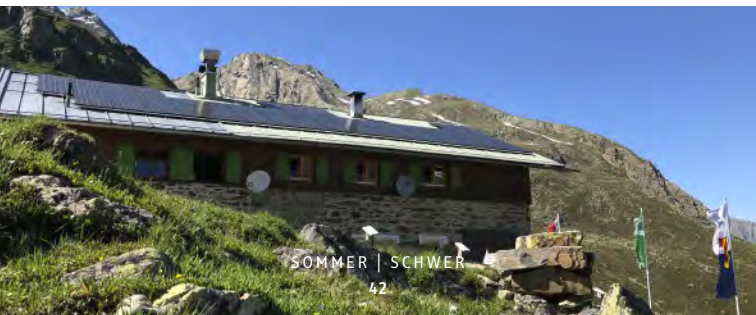
Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour, empfohlen als Bike- & Hike-Tour

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz Gleirschalm folgt man bestenfalls mit dem Rad der asphaltierten Straße entlang zur Gleirschalm und weiter über den Forstweg taleinwärts. Ab etwa 1.750 Metern wird er steil und grob, ab hier geht es am besten zu Fuß weiter. Nach etwa 2 Stunden 30 Minuten hat man die Pforzheimer Hütte erreicht. Von der Hütte geht es weiter nach Südwesten ins Walfeskar. Im Kar angekommen, sehr steil südseitig mehrere hundert Höhenmeter nach oben bis man eine Gratkante erreicht, von wo man das Kreuz des „Zwieselbachers“ gut erkennen kann. Ein paar Meter Abstieg in Richtung Kraspesferner und in einem weiten Bogen nach Südwesten hinauf zum Gipfel. Retour auf demselben Weg.

HIGHLIGHT

- durch Gletscher ausgeschliffenes Trogtal hinter der Pforzheimer Hütte



LÜSENER FERNERKOGEL

FACTS

Schwierigkeitsgrad: schwer

Charakteristik: Steig, Gletscher, Gratkletterei

Dauer einfache Strecke: 6 h

Höhenmeter: 1.660 Hm

Länge der Tour: ca. 9 km

Start: Parkplatz Lüsens

Ziel: Gipfel des Fernerkogels

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Lüsens

Tipps | Anmerkungen: Gipfeltour, Gletscherausrüstung obligatorisch, Bergführer empfohlen

SOMMER | SCHWER

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz folgt man dem Forstweg taleinwärts bis zum Fernerboden kurz vor Talschluss. Hier der Beschilderung in Richtung der mächtigen „Mauer“ links des Weges folgen. Vorbei an Erlengestrüpp zieht der Weg teilweise versichert hinauf in die Mauer. Auf etwa 2.200 Metern überquert man eine Brücke, die über den Schmelzwasserbach des Lüsener Ferners führt. Weiter auf dem Steig Richtung Osten auf eine Moräne hinauf. Der Moräne folgt man bis zum Ende des Steiges am Beginn des großen Gletscherbeckens des Lüsener Ferners. Weiter geht es am Gletscherrand nach Westen zur „Plattigen Wand“. Hier etwas mühsames Hocharbeiten durch Schutt bis auf eine Scharte. Von dieser steigt man ein paar Meter nach Norden ab, ehe man das Gletscherbecken des Rotgratferners erreicht. Über diesen Spalten erreicht man den tiefsten Punkt zwischen Rotgratspitze und Fernerkogel auf etwa 3.200 Metern. Über den Blockgrat geht es hinauf bis zum höchsten Punkt mit wunderschönem Kreuz. Die Fernsicht reicht an besonders guten Tagen von München über das Karwendel bis zum Wilden Kaiser, weiter zum Großglockner, den Dolomiten bis zu den höchsten Bergen der Stubaier und Ötztaler Alpen, der Zugspitze und vielem mehr.

HIGHLIGHT

- Gletscherschliffe vom letzten Gletscherhöchststand aus dem 19. Jahrhundert entlang der sogenannten „Mauer“



MEHRTAGESTOUREN U N D KLETTERSTEIGE

KÜHTAI-SELLRAINTAL



SELLRAINER HÜTTENRUNDE

Die Sellrainer Hüttenrunde ist eine hochalpine, mehrtägige Rundwanderung durch die gesamte Region Kühtai-Sellraintal. Sie kann über verschiedenste Varianten begangen werden und zeigt alle Facetten der Sellrainer Berge. Egal, ob die wuchtigen und gletscherbehangenen Granitgneis-Berge im hinteren Lüsenstal, die sanften Hügel rund um das Fotschertal oder der mächtige Acherkogel hoch über dem Tiroler Oberland. Sieben Tage, 80 Kilometer und 5.700 zu überwindende Höhenmeter machen die Sellrainer Hüttenrunde zum Bergsteigererlebnis der besonderen Art. Die Tour beginnt in Sellrain auf 900 Metern. Ihr höchster Punkt ist die Schöntalspitze auf mehr als 3.000 Metern. Sie führt in sieben Etappen über zahlreiche Schutzhütten. Dort warten köstliche Tiroler Küche, rustikale Übernachtungsmöglichkeiten und erholsame Stille.

Stationen der Tour sind die Potsdamer Hütte, das Westfalenhaus, die Pforzheimer Hütte, Schweinfurter Hütte, Bielefelder Hütte und Dortmunder Hütte. Diese Route fordert viel Kondition und Bergerfahrung.

Detaillierte Infos zu den Etappen auf
www.innsbruck.info/huettenrunde

Aktuelle Infos erhalten Sie in einer unserer Tourismus
Information sowie online auf
www.innsbruck.info

**SCHLAFPLATZ-
RESERVIERUNG!**

Im Sommer sind die
Betten heiß begehrt und man
sollte daher früh
genug reservieren.



KÜHTAI – PANORAMA- KLETTERSTEIG

FACTS

Schwierigkeitsgrad: D/E (sehr schwierig)

Dauer der Tour (mit Liftunterstützung):

Zustieg: 30 min, Klettersteig: ca. 2 h 30 min,

Abstieg ca. 1 h 30 min

Gesamtzeit: ca. 4–5 h

Höhenmeter: 260 Hm

Start | Ziel: Parkplatz Drei-Seen-Bahn, Kühtai

Einkehrmöglichkeiten: Drei-Seen-Hütte, Gastronomie in Kühtai

Tipps | Anmerkungen: Kondition ist gefragt, es geht ordentlich zur Sache. Klettersteigausrüstung und Helm sind obligat, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Klettersteigerfahrung ebenso! Equipment kann bei der Drei-Seen-Bahn-Talstation ausgeliehen werden. Wer die Drei-Seen-Bahn in Anspruch nimmt, benötigt ca. 1 h bis 1 h 30 min weniger für die Tour.

Beste Jahreszeit: Juli, August, September

ROUTENBESCHREIBUNG

Ausgangspunkt ist der Parkplatz der Drei-Seen-Bahn in Kühtai. Bei der Bergstation der Beschilderung Richtung „Klettersteig“ folgen. Ein herrlicher Klettersteig im Gneis der Sellrainer Berge führt auf den 2.807 m hohen Pockkogel. In zwei Sektionen führt er durch die steile Nordostflanke des Pockkogels. Der Abstieg erfolgt den Markierungen entlang des Normalweges über den Finstertaler Stausee.

HIGHLIGHT

- ▶ erster Abschnitt Wandstelle Grad D/E (teils überhängend)
- ▶ zweiter Abschnitt Wandstelle Grad D
- ▶ ausgezeichneter Fels auch mit natürlichen Griffen
- ▶ atemberaubende Rundumsicht am Gipfel

Detaillierte Beschreibungen der Klettersteige findet man unter www.climbers-paradise.com



W I N T E R WANDERUNGEN & RODELTOUREN

KÜHTAI-SELLRAINTAL



WINTERWANDERN GRIES

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer Rundtour: 45 min

Höhenmeter: 50 Hm

Länge der Tour: 1,5 km

Start | Ziel: Parkplatz Marmota, Gries im Sellrain

Einkehrmöglichkeiten: Restaurant Marmota, Bergsporthotel Antonie, Gasthaus zur Post

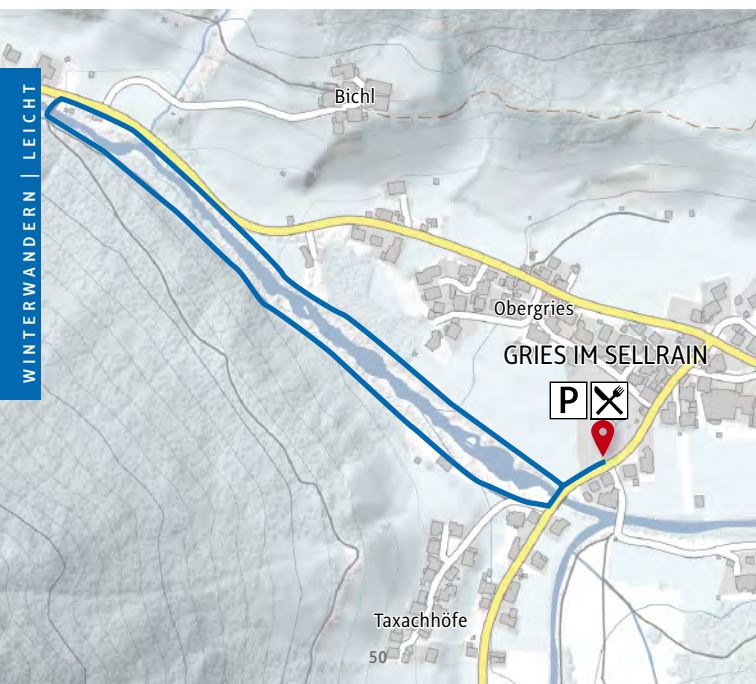
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Marmel-Abenteuerspielplatz in Gries führt die Route rechts hinauf, dem Zirnbach entlang, Richtung Kneippanlage. Von hier folgt man der Landesstraße bis zur Brücke bei einem Reithof. Auf der anderen Seite des Baches geht es über einen Forstweg zurück ins Dorf.

HIGHLIGHT

► Marmel-Abenteuerspielplatz mit Rodelhügel



PRAXMAR – LÜSENS

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer einfache Strecke: 45 min

Höhenmeter: 60 Hm

Länge der Tour: 2,3 km

Start: Parkplatz Praxmar

Ziel: Lüsens

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar, Alpengasthof Lüsens

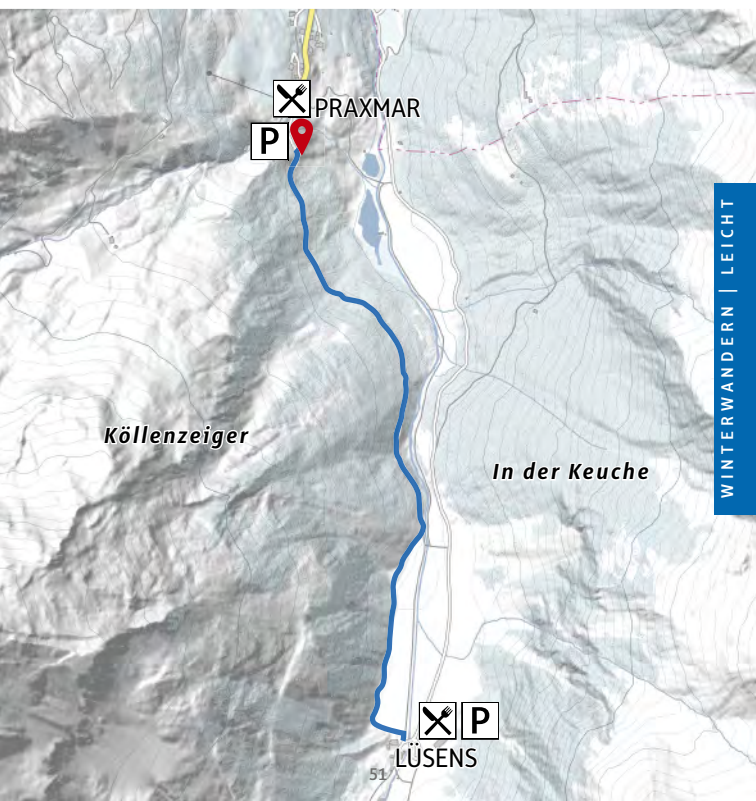
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Ausgangspunkt ist der Parkplatz in Praxmar. Am Ende des Parkplatzes führt der Weg neben der Langlaufloipe durch einen schönen Zirbenwald bis nach Lüsens.

HIGHLIGHT

► idyllischer Winterwanderweg durch den Zirbenwald



RUNDWEG ST. SIGMUND – HAGGEN

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer Rundtour: 2 h

Höhenmeter: 240 Hm

Länge der Tour: 6 km

Start | Ziel: Parkplatz Gleirschalm, St. Sigmund

Einkehrmöglichkeiten: Schärmeralm, Bergrestaurant Ruetz, Forellenhof Haggen

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz in St. Sigmund wandert man kurz der Rodelbahn in Richtung Gleirschalm entlang und biegt nach ca. 200 Metern rechts auf den beschilderten Winterwanderweg nach Haggen ab. In Haggen bei der Schärmeralm nach rechts abbiegen, durch Haggen durch und die Hauptstraße überqueren. Von dort gelangt man auf der Sonnenseite des Tales zum Krainhof und immer über den präparierten Weg weiter nach Alt-Peida. Nach dem Weiderost überquert man die Straße und weiters die Brücke. Auf der anderen Talseite geht es wieder taleinwärts, bis man die Rodelbahn zur Gleirschalm erreicht. Von dort folgt man der Rodelbahn in wenigen Minuten hinunter und kehrt so zum Ausgangspunkt zurück.

HIGHLIGHT

► idyllischer Waldsee



KAISER-FRANZ-JOSEF- WEG KÜHTAI

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer Rundtour: 45 min

Höhenmeter: 37 Hm

Länge der Tour: 2,2 km

Start | Ziel: Talstation Hohe-Mut-Bahn, Kühtai

Einkehrmöglichkeiten: Gastronomie in Kühtai

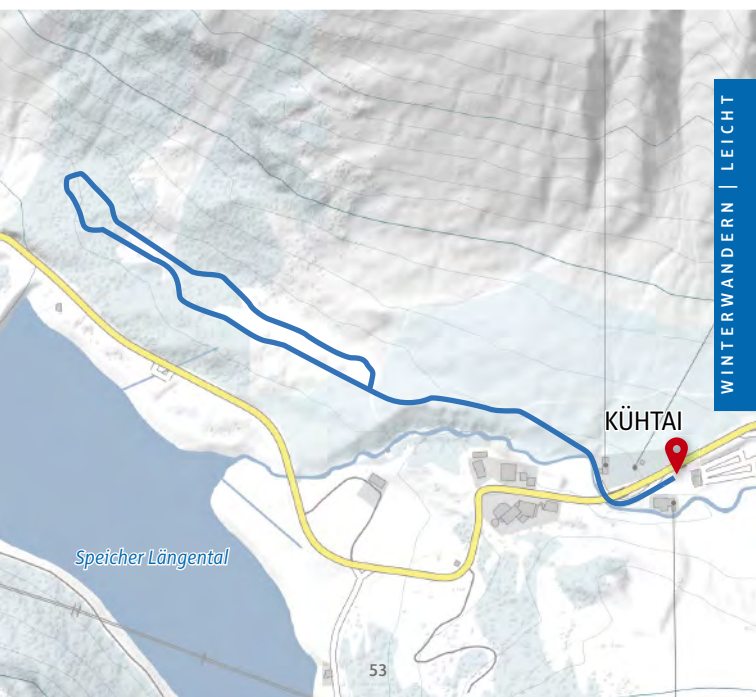
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Hinter der Talstation der Hohe-Mut-Bahn in Kühtai führt der Weg unter die Unterführung durch und weiter durch einen schönen Zirbenwald nach Westen. In einer Schleife geht es wieder zurück bis man auf den ursprünglichen Weg kommt, dem man bis zum Ausgangspunkt folgt.

HIGHLIGHT

- idyllischer Winterwanderweg durch einen verschneiten Zirbenwald



KÜHTAI – ZIRMBACHALM

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer einfache Strecke: 1 h

Höhenmeter: 10 Hm

Länge der Tour: 3,8 km

Start | Ziel: Tourismus Information Kühtai

Einkehrmöglichkeiten: Gastronomie in Kühtai

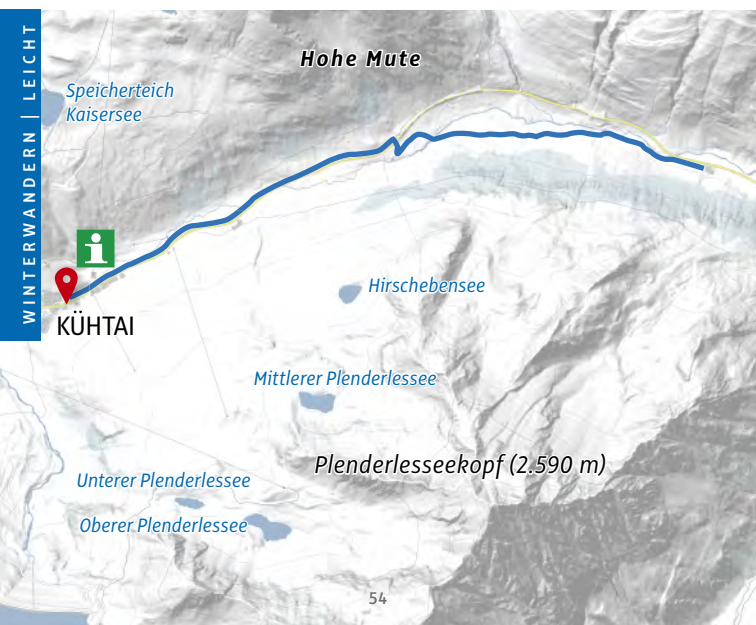
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, Rückweg zu Fuss oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

ROUTENBESCHREIBUNG

Die Wanderung beginnt direkt vor der Tourismus Information Kühtai. Der Weg führt durch den Ort in Richtung Innsbruck. Ein präparierter Weg vom Hoch-Alter-Parkplatz verläuft Richtung Kühteppich (Babylift) und weiter zur „March“ am Beginn der ersten Lawinengalerie. Dort geht es auf der anderen Straßenseite leicht abwärts weiter zur Zirmbachalm.

HIGHLIGHT

- ▶ Wandervergnügen ohne Steigung oberhalb der Waldgrenze auf 2.000 Meter Seehöhe



RODELBAHN FOTSCH SELLRAIN

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Asphalt, Forstweg

Dauer einfache Strecke: 1 h 30 min

Höhenmeter: 370 Hm

Länge der Tour: 3,5 km

Start: Parkplatz Eisbrücke, Sellrain

Ziel: Weidenchalets Pirschmoser

Einkehrmöglichkeiten: keine

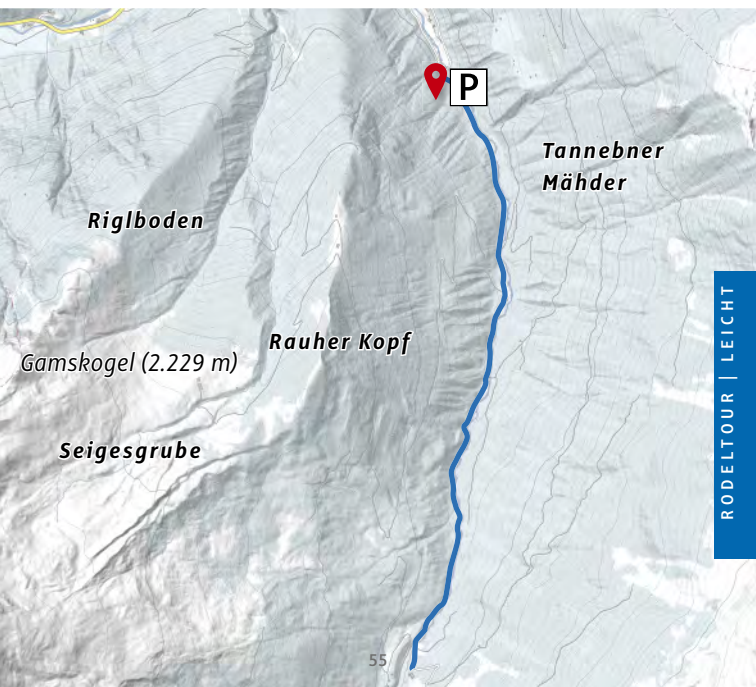
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Ausgangspunkt dieser beliebten Rodelbahn ist der Parkplatz bei der Eisbrücke in Sellrain. Von hier folgt man der Rodelbahn bis zu den Weidenchalets Pirschmoser. Die Rodelbahn ist im Winter für Fahrzeuge (außer Anrainer) gesperrt.

HIGHLIGHT

- Rodelvergnügen für die ganze Familie in idyllischer Winterlandschaft



RODELBAHN NEDER GRIES

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Asphalt, Forstweg

Dauer einfache Strecke: 25 min

Höhenmeter: 150 Hm

Länge der Tour: 1,5 km

Start | Ziel: Parkplatz Marmota, Gries im Sellrain

Einkehrmöglichkeiten: Restaurant Marmota, Bergsporthotel Antonie, Gasthaus zur Post

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, Rodelverleih bei Sport Seppl in Gries

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz aus an der Feuerwehr vorbei, über die Brücke und direkt neben dem Sportplatz der Rodelbahn entlang bis zur Ortschaft Juifenau. Hier besteht die Möglichkeit, bis zur Juifenalm weiter zu wandern.

HIGHLIGHT

► sehr kurze Rodelbahn - bestens für Kinder geeignet



RODELBAHN JUIFENALM

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer einfache Strecke: 2 h

Höhenmeter: 600 Hm

Länge der Tour: 5,5 km

Start: Parkplatz Juifenalm, Gries im Sellrain

Ziel: Juifenalm

Einkehrmöglichkeiten: Juifenalm

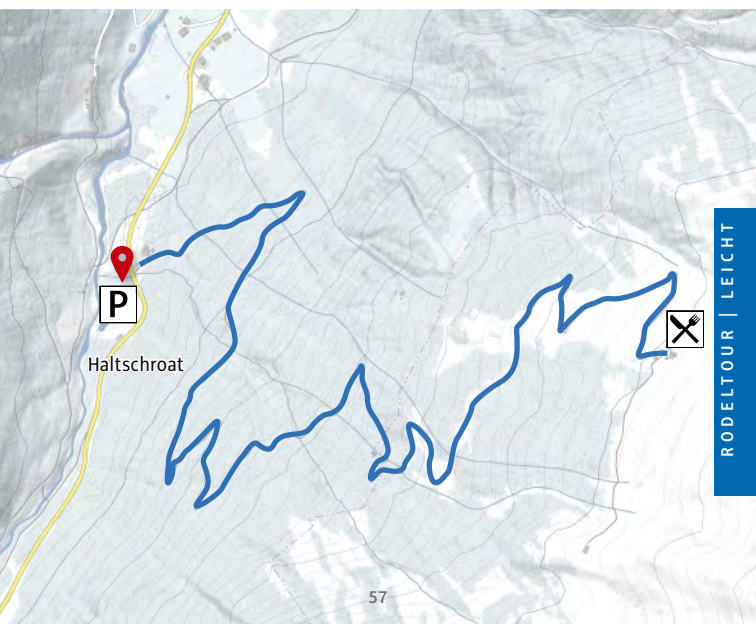
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

ROUTENBESCHREIBUNG

Direkt ab dem Parkplatz Juifenalm, 400 Meter nach dem Ortsteil Juifenau, Richtung Praxmar, führt die bestens präparierte Rodelbahn 5,5 km bis zur bewirtschafteten Juifenalm. In zahlreichen Serpentineen geht man zuerst durch den Wald bis zur Jagdhütte. Ab hier öffnet sich der Wald und man kann das Panorama, welches sich auf der Hütte bietet, schon erahnen.

HIGHLIGHT

- ▶ schneesicheres Rodelvergnügen auf 5,5 km
- ▶ einzigartige „Kaspressknödel“ auf der Juifenalm



RODELBAHN KOGLALM PRAXMAR

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Asphalt, Forstweg

Dauer einfache Strecke: 1 h 30 min

Höhenmeter: 450 Hm

Länge der Tour: 5 km

Start: Parkplatz Praxmar

Ziel: Koglalm

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar

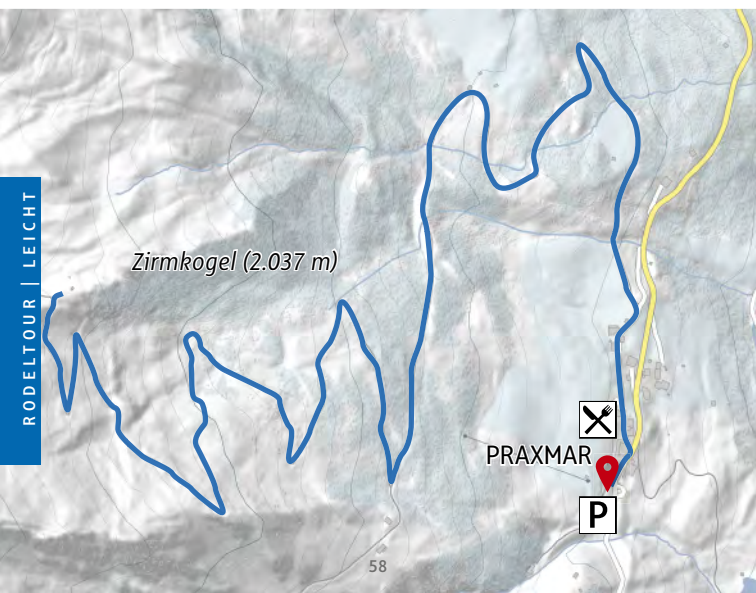
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, Koglalm nicht bewirtschaftet

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz in Praxmar geht man der Straße entlang ca. 400 Meter talauswärts, vorbei am Alpengasthof Praxmar bis zur Einmündung in die Rodelbahn. Eine 4,5 km lange, bestens präparierte Rodelbahn führt auf die unbewirtschaftete Koglalm. Wer sich hier stärken will, bringt die Jause einfach selbst mit. Tische und Bänke stehen vor der Hütte.

HIGHLIGHT

- bei der letzten Kehre („Kanzelkehre“) herrliche Aussicht auf Praxmar und ins Lusenstal



RODELBAHN PRAXMAR – MOOS

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Forstweg

Dauer einfache Strecke: 20 min

Höhenmeter: 90 Hm

Länge der Tour: 0,7 km

Start | Ziel: Parkplatz Praxmar

Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar

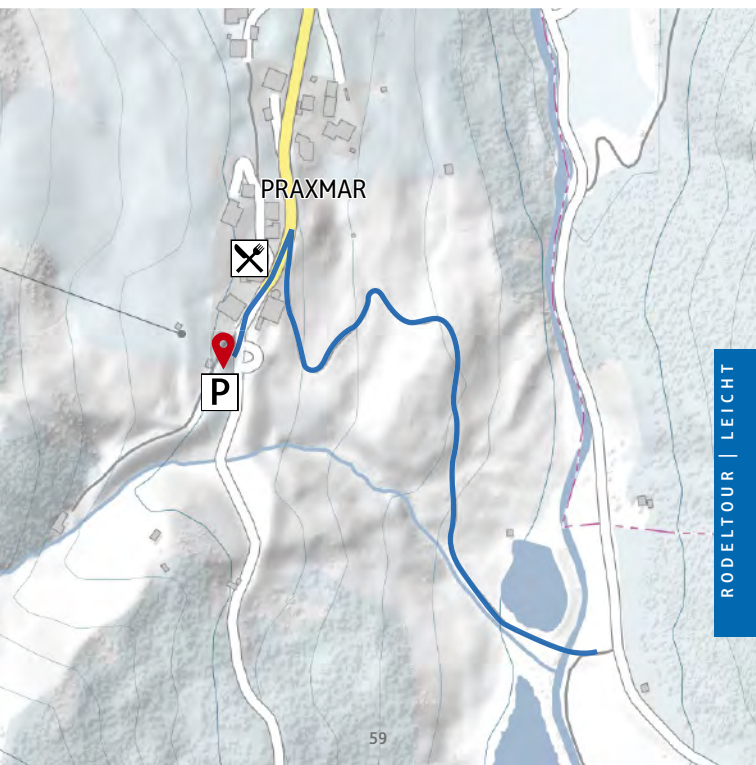
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, beleuchtete Rodelbahn

ROUTENBESCHREIBUNG

Direkt neben dem Parkplatz in Praxmar führt die beleuchtete Rodelbahn zum „Moos“ hinunter in den Talboden. Der Rückweg erfolgt entlang desselben Weges.

HIGHLIGHT

► beleuchtete, kindertaugliche Rodelstrecke



RODELBAHN GLEIRSCH

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Asphalt, Forstweg

Dauer einfache Strecke: 30 min

Höhenmeter: 150 Hm

Länge der Tour: 1,5 km

Start | Ziel: Parkplatz Gleirschalm, St. Sigmund

Einkehrmöglichkeiten: Gleirschalm, Bergrestaurant Ruetz

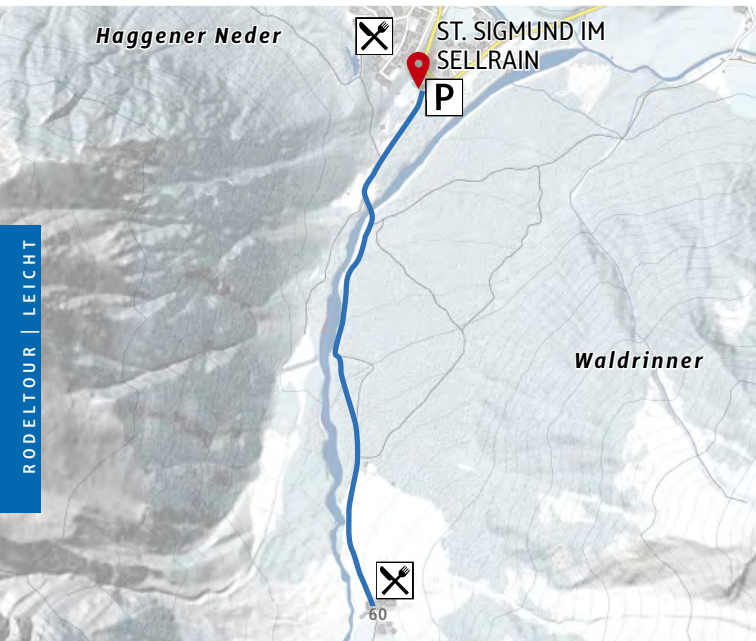
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien. Die Rodelbahn ist täglich beleuchtet – unabhängig von den Öffnungszeiten der Hütte. Informationen zu Leihrodeln bekommen Sie in den Tourismus Informationen.

ROUTENBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz führt der erste Teil der Strecke auf der Rodelbahn bis zur Gleirschbrücke. Gleich nach der Brücke geht es links auf dem Fußweg durch den Wald bis zur Gleirschalm.

HIGHLIGHT

- kurze, beleuchtete Rodelbahn bestens für Kinder geeignet
- Einkehr bei Almschmankerln in der Gleirschalm



RODELBAHN KÜHTAI

FACTS

Schwierigkeitsgrad: leicht

Charakteristik: Asphalt

Dauer einfache Strecke: 45 min

Höhenmeter: 200 Hm

Länge der Tour: 1,9 km

Start: Drei-Seen-Bahn, Kühtai

Ziel: Graf-Ferdinand-Haus

Einkehrmöglichkeiten: Graf-Ferdinand-Haus, Gastronomie in Kühtai

Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, täglich bis 22:30 Uhr nachts beleuchtet, Rodelverleih direkt bei der Hütte

ROUTENBESCHREIBUNG

Ausgangspunkt ist der Parkplatz an der Talstation der Drei-Seen-Bahn in Kühtai. Von dort folgt man der präparierten Rodelbahn bis zum bewirtschafteten Graf-Ferdinand-Haus.

HIGHLIGHT

► Nachtrolbahn





G L O S S A R

HÜTTEN, ALMEN &
EINKEHRMÖGLICHKEITEN



Alle angeführten Angaben sind vorbehaltlich Änderungen zu
Öffnungszeiten (saisonal/witterungsbedingt) sowie Kontakt-
daten (evtl. Pächterwechsel)
Angaben ohne Gewähr | Stand März 2024.
Aktuelle Infos zu den Öffnungszeiten und Kontaktdaten der
Einkehrmöglichkeiten erhalten Sie in einer unserer Tourismus
Informationen sowie online auf
www.innsbruck.info.

HÜTTEN UND ALMEN

NAME	KONTAKT
Almindalm 1.755 m	+43 664 / 99 70 995
Drei-Seen-Hütte 2.311 m	www.gerberhotels.com/ drei-seen-huette-kuehtai
Feldringalm 1.888 m	+43 650 / 94 35 792 www.feldringalm-tirol.at
Furggesalm 1.938 m	+43 664 / 47 03 023
Gleirschalm 1.666 m	+43 650 / 81 26 722
Graf-Ferdinand-Haus 2.145 m	+43 5239 / 21 666 www.graf-ferdinand.at
Juifenalm 2.022 m	+43 664 / 54 22 090 www.juifenalm.at
Pforzheimer Hütte 2.310 m	+43 699 / 13 29 45 81 www.pforzheimerhuette.at
Potsdamer Hütte 2.009 m	+43 676 / 60 20 560 www.potsdamer-huette.de
Kaiser Max Hütte 2.244 m	+43 5239 / 52 20 hotel@konradin.at



ÖFFNUNGSZEITEN	BETTENKAPAZITÄT & GEHZEIT
Anfang Juni – Ende September täglich geöffnet	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Weiden- chalets Pirschmoser: 45 min
Mitte Juni – Mitte September bei Liftbetrieb	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Drei-Seen-Bahn: 1 h 30 min
Mitte Juni – Mitte September	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Sattelle Haiming: 45 min
Mitte Juni – Mitte September täglich geöffnet	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Weiden- chalets Pirschmoser: 1 h
lt. Aushang am Parkplatz oder Information in den Tourismus Informationen	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Gleirschalm: 30 min
ca. Anfang Dezember – ca. Mitte April	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Drei-Seen-Bahn: 45 min
Mitte Mai – Mitte Oktober Dienstag Ruhetag	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Juifenalm: 1 h 45 min
Mitte Juni – Mitte September täglich geöffnet	60 Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Gleirschalm: 3 h
Mitte Juni – Anfang Oktober täglich geöffnet	30 Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Weiden- chalets Pirschmoser: 1 h 30 min
Mitte Juni – Mitte September Montag und Dienstag Ruhetag	keine Schlafplätze Gehzeit ab Drei-Seen-Bahn: 1 h

HÜTTEN UND ALMEN

NAME	KONTAKT
Rosskogelhütte 1.778 m	+43 664 / 45 21 315 www.rosskogelhuette.tirol
Schärmeralm 1.646 m	+43 5236 / 20 900 www.schaermeralm.at
Schmalzgrubenalm 1.678 m	+43 676 / 57 01 683
Seigesalm 1.872 m	+43 664 / 63 53 622
Sonnbergalm 1.950 m	+43 676 / 70 12 384
Westfaltenhaus 2.276 m	+43 677 / 62 49 53 15 www.westfaltenhaus.at

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

NAME	KATEGORIE
GRIES	
Gasthaus zur Post	Gasthof
Bergsporthotel Antonie	Restaurant
Restaurant, Pizzeria Marmota	Restaurant/Pizzeria

ST. SIGMUND

Alpengasthof Lüsens	Gasthof
---------------------	---------

ÖFFNUNGSZEITEN	BETTENKAPAZITÄT & GEHZEIT
Mitte Mai – Ende Oktober Montag, Dienstag Ruhetag	24 Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Haggen: 7 h
Anfang Juni – Mitte Oktober Donnerstag Ruhetag	6 Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Gleirschalm: 45 min
Mitte Juni – Ende Oktober Samstag, Sonn- und Feiertag bei Schönwetter	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Weiden- chalets Pirschmoser: 2 h 30 min
Mitte Juni – September täglich geöffnet	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Eisbrücke: 2 h 30 min
Mitte Juni – Mitte September täglich geöffnet	keine Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Sonnbergalm: 1 h
Mitte Juni – Mitte September täglich geöffnet	38 Schlafplätze Gehzeit ab Parkplatz Praxmar: 3 h

KONTAKT	WEBSITE
Gries 14 6182 Gries im Sellrain	–
Gries 16 6182 Gries im Sellrain +43 5236 / 203	www.hotel-antonie.at
Gries 30a 6182 Gries im Sellrain +43 5236 / 333	www.marmota.eatbu.com
Lüsens 1 6184 St. Sigmund im Sellrain +43 664 / 78 80 875	www.luesens.at

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

NAME	KATEGORIE
ST. SIGMUND	
Alpengasthof Praxmar	Gasthof
Bergrestaurant Ruetz	Gasthof
Forellenhof	Gasthof
KÜHTAI	
Dortmunder Hütte	Gasthof



KONTAKT

WEBSITE

Praxmar 8
6184 St. Sigmund im Sellrain
+43 5236 / 212

www.praxmar.at

St. Sigmund 31
6184 St. Sigmund im Sellrain
+43 5236 / 510

www.gasthof-ruetz.at

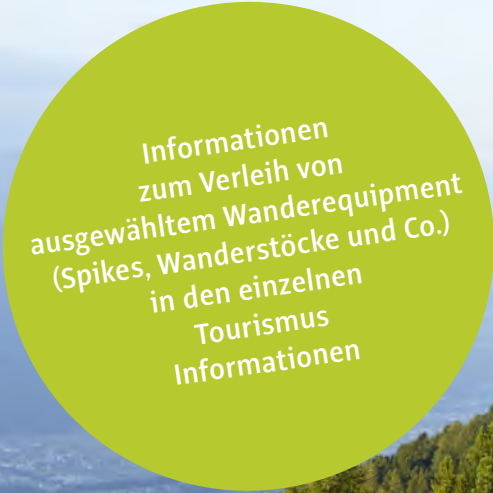
Haggen 8
6184 St. Sigmund im Sellrain
+43 650 / 44 47 760

www.bergoase.at

Kühtai 21
6183 Kühtai
+43 5239 / 52 02

www.dortmunderhuetten.at





Informationen
zum Verleih von
ausgewähltem Wanderequipment
(Spikes, Wanderstöcke und Co.)
in den einzelnen
Tourismus
Informationen



B E R G W A N D E R P R O G R A M M

Dem Gast in der Region Innsbruck steht jährlich ein umfangreiches Wanderprogramm zur Verfügung, das mit der Welcome Card kostenlos genutzt werden kann. Dabei stehen Themenwanderungen oder Entdeckertouren genauso auf dem Programm wie Gipfelwanderungen oder Erlebnisausflüge für die ganze Familie.

www.innsbruck.info



— Bedeutender Wanderweg

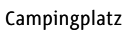
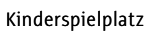


Sellrain Hüttenrunde

- - - Klettersteig



P Parkplatz



WAS KANN ICH HEUTE
IN INNSBRUCK ERLEBEN?

Veranstaltungen,
Tipps, Erlebnisse und
vieles mehr



DANIEL

ANDROID APP ON
Google play

IOS APP
INNSBRUCK





DANIEL



VERENA



PAUL



LEA

... UND VIELE
WEITERE
BLOGGER

#MYINNSBRUCK WILLKOMMEN AM BLOG!

#MyInnsbruck ist die Region Innsbruck in seiner ganzen Vielfalt. Hinter unseren Beiträgen stehen Blogger – Menschen mit Geschichten.

Mit Neugier. Mit Erlebnissen. Und genau das wollen wir teilen. Unsere ganz persönlichen Eindrücke.

Mehr unter

blog.innsbruck.info



EXPLORING & WALKS TO EXPLORE

Entdecken Sie Innsbruck! Die Broschüre **EXPLORING** zeigt alle Highlights in Innsbruck und macht die Stadt zum Ausgangspunkt für erlebnisreiche Tagesausflüge in die Umgebung – bis zu drei Stunden entfernt. **WALKS TO EXPLORE** ist perfekt für Neugierige und Stadt-Abenteurer: Thematische Stadtspaziergänge abseits der touristischen Pfade führen hinter die Kulissen von Innsbruck.



u n l i m i t e d

Tourismus Information Gries
Gries 17 · 6182 Gries im Sellrain, Österreich
Tel. +43 512 / 53 56 61 82 · gries@innsbruck.info
WWW.INNSBRUCK.INFO

**INNS'
BRUCK**