

ALPINTOUREN

HIGHLIGHT: LAMPSENSPITZE

(1 | G3)

Das **Must-do in der Region Kühtai-Sellrain**tal: Die beliebteste Skitour samt Skitourenlehrpfad. Zuerst im Wald bzw. auf der Rodelbahn bis zur Baumgrenze. Oberhalb weiträumiges, gutes Skigelände mit unzähligen Varianten. Der Skitourenlehrpfad ist ideal für Einsteiger:innen, da er einen leichten Einstieg in den Skitourensport ermöglicht. Anfänger:innen können hier erste Erfahrungen im freien Gelände sammeln, während Fortgeschrittene ihre Fähigkeiten vertiefen. Sechs informative Tafeln entlang der Route vermitteln wichtiges Wissen zu Lawinensicherheit, Ausrüstung und Routenwahl. Diese Stationen laden dazu ein, unterwegs innezuhalten, das Gelernte zu reflektieren und sich mit den Tourenpartner:innen auszutauschen.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.875 m
Höhenmeter: 1.180 hm
Ausgangspunkt: Alpengasthof Praxmar
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplatz Praxmar
Zu beachten: Trotz der meist pistenartigen Verhältnisse Lawinensituation abseits der Rodelbahn nicht außer Acht lassen, Orientierung im kupierten Gelände oberhalb der Waldgrenze teilweise schwierig, Gipfelanstieg einfach, aber nur zu Fuß
Für Einsteiger:innen geeignet: Ja, bis zur Kogelalm perfekte Einsteigerskitour auf präpariertem, lawinengesichertem Forstweg möglich. Auch oberhalb der Kogelalm noch als Einsteigerskitour geeignet – aber nur mehr mit LVS-Ausrüstung.

HIGHLIGHT: FALTEGARTENKÖGELE

(2 | P7)

Einfache, kaum lawinengefährdete Einsteigertour mit Inntalblick: Perfekte Einsteigerskitour mit Gipfelbesteigung – aber auch für Erfahrene bei ungünstigen Verhältnissen oder schlechtem Wetter geeignet. Zuerst auf der Rodelbahn bis zur Feldringalm, dann kurz etwas steiler durch den Wald, bevor sich wunderschöne, kaum geneigte Hochflächen eröffnen. Zum Schluss geht es kurz zu Fuß zum eindrucksvollen Gipfelkreuz mit Blicken ins 1.400 Meter tiefer gelegene Inntal.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.182 m
Höhenmeter: 500 hm
Ausgangspunkt: Ochsengarten - Parkplatz Sattelte
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Sattelte
Für Einsteiger:innen geeignet: Ja

HIGHLIGHT: LÜSENER FERNERKOGEL

(3 | F2)

Das **Matterhorn des Sellraintales**: Das Aushängeschild im Sellrainer Skitourenportfolio mit allem, was eine hochalpine Skitour ausmacht. Eine markante Berggestalt wie aus dem Film, ein riesiges Gletscherbecken, das sich nach mehr als tausend Höhenmetern toller Skihänge eröffnet, eine Querung zwischen rotem Granitgneis wie in Chamonix und ein alpiner Gipfelgrat am Ende. Bei ausgezeichneter Fernsicht Blick über die Zillertaler, Stubai-er und Öztztaler Eisriesen, Große Zinne, alle hohen Dolomitingipfel, Ortlergruppe, Piz Bernina, Schesaplana über die Zugspitze bis nach München und vom Watzmann über den Hochkönig zu Großglockner und Großvenediger.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.299 m
Höhenmeter: 3.660 hm
Ausgangspunkt: Alpengasthof Lüsens
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Lüsens
Zu beachten: Gute Schneelage, gute Verhältnisse und gute Spitzkehrerntechnik erforderlich, Gipfelanstieg Kletterei im I. Schwierigkeitsgrad
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

HIGHLIGHT: RIETZER GRIESKOGEL

(4 | I6)

Paradeskitour hoch über dem Inntal mit Top-Skigelände: Ein großer Klassiker im Sellrainal mit einem ganzheitlichen Skitourenerlebnis: perfektes Skigelände, alpiner Gipfelgrat, traumhafte Aussicht und zusätzlich sogar im Frühwinter fast durchgehend in der Sonne.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.884 m
Höhenmeter: 1.000 hm
Ausgangspunkt: Kühtai – Parkplatz Lawinengalerien
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 (Achtung: Bushaltestelle taleinwärts zwischen den Galerien, talauswärts oberhalb der oberen Galerie) oder Parkplatz Lawinengalerien
Zu beachten: Gipfelanstieg nur zu Fuß, vor dem Gipfelkreuz kurz ausgesetzt
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

HIGHLIGHT: ZISCHGELES

(5 | G3)

Super Skihänge bei guten Verhältnissen: Der Zischgeles weist die vielleicht schönsten Skihänge der Region auf. Ohne längere

Flachstücke geht es stetig bergauf bis zum Gipfel. Für den Schlusspanstieg können Steigeisen sinnvoll sein. Oben wartet ein atemberaubendes Panorama über die Sellrainer Ski-3.000er.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.005 m
Höhenmeter: 1.320 hm
Ausgangspunkt: Alpengasthof Praxmar
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplatz Praxmar
Zu beachten: Nur bei sehr sicheren Lawinenbedingungen, Gipfelanstieg nur zu Fuß, ausgesetzt, bei Altschneeproblem in Schattenhängen unbedingt meiden
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

HIGHLIGHT: ZWIESELBACHER ROSSKOGEL

(6 | J2)

Langer Frühjahrsklassiker für Erfahrene & Ausdauernde: Dank nordseitiger Ausrichtung bis weit ins Frühjahr als Skitour machbar. Am beliebtesten im März und April. Die erste Hälfte gestaltet sich als flacher Talzustieg, in der zweiten Hälfte eröffnen sich wunderbare Skihänge.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.081 m
Höhenmeter: 1.430 hm
Ausgangspunkt: Haggen
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplätze in Haggen
Zu beachten: Sehr gute Aufstiegstechnik in den beiden „Zwingen“, Harscheisen nicht vergessen
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

HIGHLIGHT: WETTERKREUZKOGEL

(7 | O4)

Tiefblau ins Öztal: Beliebte Skitour durch das Wörgetal mit seinem lichten Zirbenwald. Am Gipfel steht man 1.700 Meter über dem Eingang des Öztals im Angesicht des schroffen Acherkogels. Das Gipfelkreuz ist ein sogenanntes „Wetterkreuz“ mit drei Querbalken, das vor Unheil und Unwettern schützen soll.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.587 m
Höhenmeter: 870 hm
Ausgangspunkt: Ochsengarten - Alte Klaus
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4196 oder Parkplatz Alte Klaus (Angebot stark begrenzt)
Zu beachten: Gute Spitzkehren- und Abfahrtstechnik im unteren Teil
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

HIGHLIGHT: PIRCHKOGEL

(8 | Aufstieghilfe | M6)

Top-Aussichtsberg hoch über Kühtai: Der Klassiker in Kühtai und ein Top-Aussichtsberg von den Allgäuer Alpen bis zu den Hohen Tauern. Für die untere Hälfte nützt man die Kaiserbahn als Aufstieghilfe. Die obere Hälfte birgt wunderbares Skigelände, ist aber nur bei günstiger Lawinensituation zu empfehlen.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.828 m
Höhenmeter: 800 hm (400 hm bei Auffahrt mit Kaiserbahn)
Ausgangspunkt: Kühtai - Parkplatz Hoch-Alter-Bahn
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplatz Hoch-Alter-Bahn-Talstation
Zu beachten: Stelle, oft lawinengefährdete Querung im Mittelteil, bei bodennahem Altschneeproblem in Schattenhängen unbedingt meiden.
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

PIRCHKOGEL VON MARLSTEIN

(9 | O6)

Für Sonnenanbeter:innen: Perfektes Skitourengelände und toller Ausblick ins Oberinntal. Die Tour liegt sogar im Dezember fast acht Stunden in der Sonne. Wer es gemüthlicher mag, geht nur bis zum Schafjoch (2.593 m) und wird mit tollen Abfahrtshängen belohnt. Bei starkem West- und Nordwestwind sollte die Tour besser gemieden werden.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.828 m
Höhenmeter: 1.080 hm
Ausgangspunkt: Ochsengarten – Berghotel Marlstein
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Marlstein
Zu beachten: Gute Schneelage im unteren Teil erforderlich
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

SCHAFZOLL (10 | N5)

Kurz & schneesicher: Kurze Halbtagestour, die meist gut besucht ist. Ideal geneigte Hänge oberhalb der Waldgrenze. Toller Ausblick nach Kühtai.
TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.426 m
Höhenmeter: 600 hm
Ausgangspunkt: Kühtai – Speichersee Längental
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplätze Speichersee Längental (Angebot stark begrenzt)

Zu beachten: Den Forstweg gleich nach dem Speicher Längental nach links oben in den Wald verlassen. Nicht dem Forstweg bis zum Holzzaun folgen, hinter dem Holzzaun besteht erhebliche Absturzgefahr im steilen Wald.
Für Einsteiger:innen geeignet: Ja

WECHNERSCHARTE

(11 | N4)

Für Pulverschneefans: Oben oft gute Pulverschneebedingungen bis weit ins Frühjahr hinein. Zuerst flach durch das malerische Mittertal mit seiner Umrahmung aus markanten Gipfeln. Zum Schluss über sehr steile Hänge auf die tief eingeschnittene Scharte.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.758 m
Höhenmeter: 860 hm
Ausgangspunkt: Kühtai – Speichersee Längental
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplätze Speichersee Längental (Angebot stark begrenzt)
Zu beachten: gute Spitzkehrerntechnik
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

FINSTERTALER SCHARTENKOPF

(12 | J3)

Entlang des „Kühtaier Fjords“: Im Schatten des Sulzkogels, aber skifahrerisch nicht weniger lohnend. Vorbei am eindrucksvollen Finstertaldamm mit seinem türkisblauen Wasser.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.854 m
Höhenmeter: 980 hm
Ausgangspunkt: Kühtai, Drei-Seen-Bahn-Talstation
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplatz Drei-Seen-Bahn
Zu beachten: Steiler, oft lawinengefährdeter Hang vor der Finstertaler Scharte

Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

SULZKOGEL

(13 | K3)

Der schnelle 3.000er: Ein waschechter 3.000er mit nur 1.000 Höhenmetern vom Parkplatz aus. Norwegenfeeling mit Tiefblick zum „Kühtaier Fjord“. Meist noch im Juni als kombinierte Bike-Skitour machbar.
TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.016 m
Höhenmeter: 1.050 hm (800 hm bei Auffahrt mit Alpenrosenlift)
Ausgangspunkt: Kühtai, Drei-Seen-Bahn-Talstation
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplatz Drei-Seen-Bahn
Zu beachten: Gute Spitzkehrerntechnik, kurz vor der Scharte oft frisches Triebschneeproblem, Gipfelanstieg nur zu Fuß, zum Schluss ausgesetzt, bei der Abfahrt muss man nochmal kurz am Stausee entlang aufellen
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

GAISKOGEL

(14 | Aufstieghilfe | J4)

Gipfelgratfeeling hoch über dem Sellraintal: Zentraler Aussichtsberg für die Region Kühtai-Sellrainal. Den unteren Teil überwindet man mithilfe der Drei-Seen-Bahn als Aufstieghilfe. Anschließend geht es zuerst im freien Gelände durch ein flaches Kar, dann sehr steil auf die Gaiskogelscharte und von dort über einen Grat mit Westalpenfeeling auf den Gipfel.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.218 m
Höhenmeter: 800 hm (400 hm bei Auffahrt mit Drei-Seen-Bahn)
Ausgangspunkt: Kühtai – Drei-Seen-Bahn-Talstation
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplatz Drei-Seen-Bahn-Talstation
Zu beachten: Sehr gute Spitzkehrerntechnik, von der Scharte nur zu Fuß über ausgesetzten, oft überwechelten Grat auf den Gipfel
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

MITTERZEIGERKOPF

(15 | J6)

Der Liebling der Innsbrucker Skitourenfüchse: Super Einsteigertour mit schönen Skihängen und Gipfelerlebnis. Ebenso als kurze Tour am Anreise- oder Abreisetag meist geeignet.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.629 m
Höhenmeter: 780 hm
Ausgangspunkt: Kühtai – Parkplatz Lawinengalerien
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 (Achtung: Bushaltestelle taleinwärts zwischen den Galerien, talauswärts oberhalb der oberen Galerie) oder Parkplatz Lawinengalerien
Zu beachten: Zu Fuß vom Kreuzjoch auf den Gipfel
Für Einsteiger:innen geeignet: Ja, zumindest bis zum Kreuzjoch

WEITKARSPITZE

(16 | J3)

Firn & Pulver in einem: Schöne Alternative zum Zwieselbacher Rosskogel. Im Frühjahr bei guter Zeiteinteilung Firn am besonnenen Gipfelhang und Pulverschnee bei der Ausfahrt durch das Kraspestal.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.947 m
Höhenmeter: 1.300 hm
Ausgangspunkt: Haggen
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja, – Buslinie 4166 oder Parkplätze in Haggen
Zu beachten: Sehr gute Aufstiegstechnik in den beiden „Zwingen“, Harscheisen nicht vergessen
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

STEINTALSPITZEN

(17 | I4)

Steil und selten steinig: Kürzeste Skitour im Kraspestal mit steilem Schlusshang. Der Name „Steintal“ rührt von der Blockgletscherlandschaft im oberen Teil der Tour.
TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.834 m
Höhenmeter: 1.080 hm
Ausgangspunkt: Haggen
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Businie 4166 oder Parkplätze in Haggen

SÖMEN (24 | E3)
Ausblicke auf die Sellrainer 3.000er: Alternative zum Roten Kogel mit kleinem, schmiedeisernem Gipfelkreuz.
TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.798 m
Höhenmeter: 1.360 hm ab Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Ausgangspunkt: Sellrain – Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

SAMERSCHLAG

(18 | H3)

Der Pforzheimer Hausberg: Nach einem längeren Zustieg durch das Gleirschal eröffnet sich wunderbares Skitourengelände hinter der Pforzheimer Hütte. Mehrere Varianten von der Hütte zum Gipfel möglich.
TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.831 m
Höhenmeter: 1.320 hm
Ausgangspunkt: St. Sigmund – Parkplatz Gleirschtal
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplatz Gleirschtal
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

SCHÖNTALSPITZE

(19 | F3)

Der Name ist Programm: Schönes Skigelände mit alpinem Gipfelaufbau. Unten in einer eigens angelegten Schneise durch einen lichten Zirbenwald (BERGWELT Tirol – Skitourenlenkung Sellraintal), bevor sich die großen Skihänge des Schöntales eröffnen. Die letzten 100 – 150 hm am steilen Gipfelhang stapfend auf und ab.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.008 m
Höhenmeter: 1.360 hm
Ausgangspunkt: Alpengasthof Lüsens
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Lüsens
Zu beachten: Gipfelanstieg nur zu Fuß
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

LÄNGENTALER WEISSERKOGEL

(20 | G2)

Weit, weiter, Längentaler: Für Konditionsmaschinen und besonders Ausdauernde, die die Abgeschiedenheit der Berge spüren wollen. Zuerst viele Kilometer und fast 1.000 Höhenmeter hoch durch das Längental. Zum Schluss perfektes Skigelände über den Längentalferner bis knapp vor den Gipfel.
TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.218 m
Höhenmeter: 1.580 hm
Ausgangspunkt: Alpengasthof Lüsens
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Lüsens
Zu beachten: Gipfelanstieg nur zu Fuß, außerordentliche Ausdauer nötig
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

HOHER SEEBLASKOGEL

(21 | H2)

Steile Firnräume: Anfangs langer Talzustieg, in der zweiten Hälfte aber viele hundert Höhenmeter relativ steile Skihänge. Bei guter Zeiteinteilung perfekte Firntour.
TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.235 m
Höhenmeter: 1.600 hm
Ausgangspunkt: Alpengasthof Lüsens
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Lüsens
Zu beachten: Im oberen Teil große, steile Hänge, sehr gute Spitzkehrerntechnik, Gipfelanstieg nur zu Fuß, Wechte am Gipfelgrat beachten
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

LÜSENER SPITZE (22 | F2)

Lohnende Alternative zum Matterhorn Tirols: Skifahrerisch lohnende Alternative zum Lüsener Fernerkogel mit großteils gleichem Routenverlauf.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.230 m
Höhenmeter: 1.600 hm
Ausgangspunkt: Grinzens – Parkplatz Sportcafé
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinien 404 / 405 oder Parkplatz Sportcafé Grinzens
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

JUIFENALM (29 | F4)

Einsteigerskitour mit gemüthlicher Einkehr: Die beliebteste Rodelbahn im Sellraintal eignet sich auch perfekt für das erste Skitourenerlebnis und als Alternative bei ungünstigen Bedingungen in einem lawinengesicherten Umfeld mit präparierter Abfahrt.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.230 m
Höhenmeter: 1.600 hm
Ausgangspunkt: Grinzens – Parkplatz Sportcafé
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinien 404 / 405 oder Parkplatz Sportcafé Grinzens
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

LÜSENER SPITZE (22 | F2)

Lohnende Alternative zum Matterhorn Tirols: Skifahrerisch lohnende Alternative zum Lüsener Fernerkogel mit großteils gleichem Routenverlauf.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 3.230 m
Höhenmeter: 1.600 hm
Ausgangspunkt: Grinzens – Parkplatz Sportcafé
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinien 404 / 405 oder Parkplatz Sportcafé Grinzens
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

Ausgangspunkt: Alpengasthof Lüsens
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Lüsens
Zu beachten: Gute Schneelage, gute Verhältnisse und gute Spitzkehrerntechnik
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

ROTER KOGEL (23 | D3)

Fotschertaler Klassiker: Einst bekannt als „die schönste Skitour Tirols“ wegen großteils flachem Aufstiegsgelände, das mit der damaligen Ausrüstung leicht zu bewältigen war. Skifahrerisch wenig lohnend, dafür landschaftlich über das flach-kupierte Gelände am „Widdersberg“ reizvoll.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.834 m
Höhenmeter: 1.400 hm ab Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Ausgangspunkt: Sellrain – Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

SÖMEN (24 | E3)

Ausblicke auf die Sellrainer 3.000er: Alternative zum Roten Kogel mit kleinem, schmiedeisernem Gipfelkreuz.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.798 m
Höhenmeter: 1.360 hm ab Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Ausgangspunkt: Sellrain – Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

WILDKOPF (25 | D3)

Abgeschiedenheit spüren und inhalieren: Meist einsam und weit weg vom Stress im Tal. Langer Talzustieg bis zur Potsdamer Hütte. Gegen Ende schöne Skihänge und das Gefühl der Abgeschiedenheit von der Zivilisation sehr gut spürbar.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.720 m
Höhenmeter: 1.280 hm ab Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Ausgangspunkt: Sellrain – Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

SCHAFLEGERKOGEL

VOM FOTSCHERTAL (26 | C3)

Klassiker mit Kalkkögelblick: Schöner Skitourenergang im Fotschertal mit mehreren Abfahrtsmöglichkeiten. Anfangs langer Zustieg über einen Forstweg bis zur Furgessalm.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.405 m
Höhenmeter: 960 hm vom Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Ausgangspunkt: Sellrain - Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim Fotschertal
Öffentliche Erreichbarkeit: Nein, Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Für Einsteiger:innen geeignet: Ja

SCHAFLEGERKOGEL

VOM SENDERSTAL (27 | C3)

Ideale Skihänge im malerischen Senderstal: Langer Zustieg über die Rodelbahn im Senderstal, dann aber schöne Skihänge bis zum Gipfel. Tolle Blicke auf die Kalkkögel.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.405 m
Höhenmeter: 1.400 hm
Ausgangspunkt: Grinzens – Parkplatz Sportcafé
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 404 / 405 oder Parkplatz Sportcafé Grinzens
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

GAMSKOGEL VOM SENDERSTAL

(28 | B3)

Entlang der Nordtiroler Dolomiten: Zuerst über die lange Rodelbahn bis zur Kemater Alm, dann eröffnet sich ein wunderschönes Hochtal und man bewegt sich langsam unterhalb der schroffen Kalkkögel Richtung Süden. Im oberen Teil wartet ein super Skigelände.

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.659 m
Höhenmeter: 1.660 hm
Ausgangspunkt: Grinzens – Parkplatz Sportcafé
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinien 404 / 405 oder Parkplatz Sportcafé Grinzens
Für Einsteiger:innen geeignet: Nein

JUIFENALM (29 | F4)

Einsteigerskitour mit gemüthlicher Einkehr: Die beliebteste Rodelbahn im Sellraintal eignet sich auch perfekt für das erste Skitourenerlebnis und als Alternative bei ungünstigen Bedingungen in einem lawinengesicherten Umfeld mit präparierter Abfahrt.

BERGSTEIGERDÖRFER

TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.020 m
Höhenmeter: 600 hm
Ausgangspunkt: Gries im Sellrain – Parkplatz Juifenalm
Öffentliche Erreichbarkeit: Ja - Buslinie 4166 oder Parkplatz Juifenalm
Für Einsteiger:innen geeignet: Ja, Skitour auf präparierter Rodelbahn

FOTSCHER WINDEGG (30 | D4)

Zwischen Innsbruck und dem Sellraintal: Beliebte Skitour für Genießer:innen mit tollen Tiefblicken auf die beliebtesten Touren in Praxmar und Lüsens. Nach einem Forstweg öffnen sich wunderschöne Almböden mit sanft geneigten Abfahrtshängen. Im Gipfelbereich oft stark abgeblasen, darum das letzte Stück meist zu Fuß.
TOURFACTS
Gipfelhöhe: 2.577 m
Höhenmeter: 1.120 hm ab Parkplatz Bergheim, Fotschertal
Ausgangspunkt: Sellrain – Parkplatz Eisbrücke oder Parkplatz Bergheim

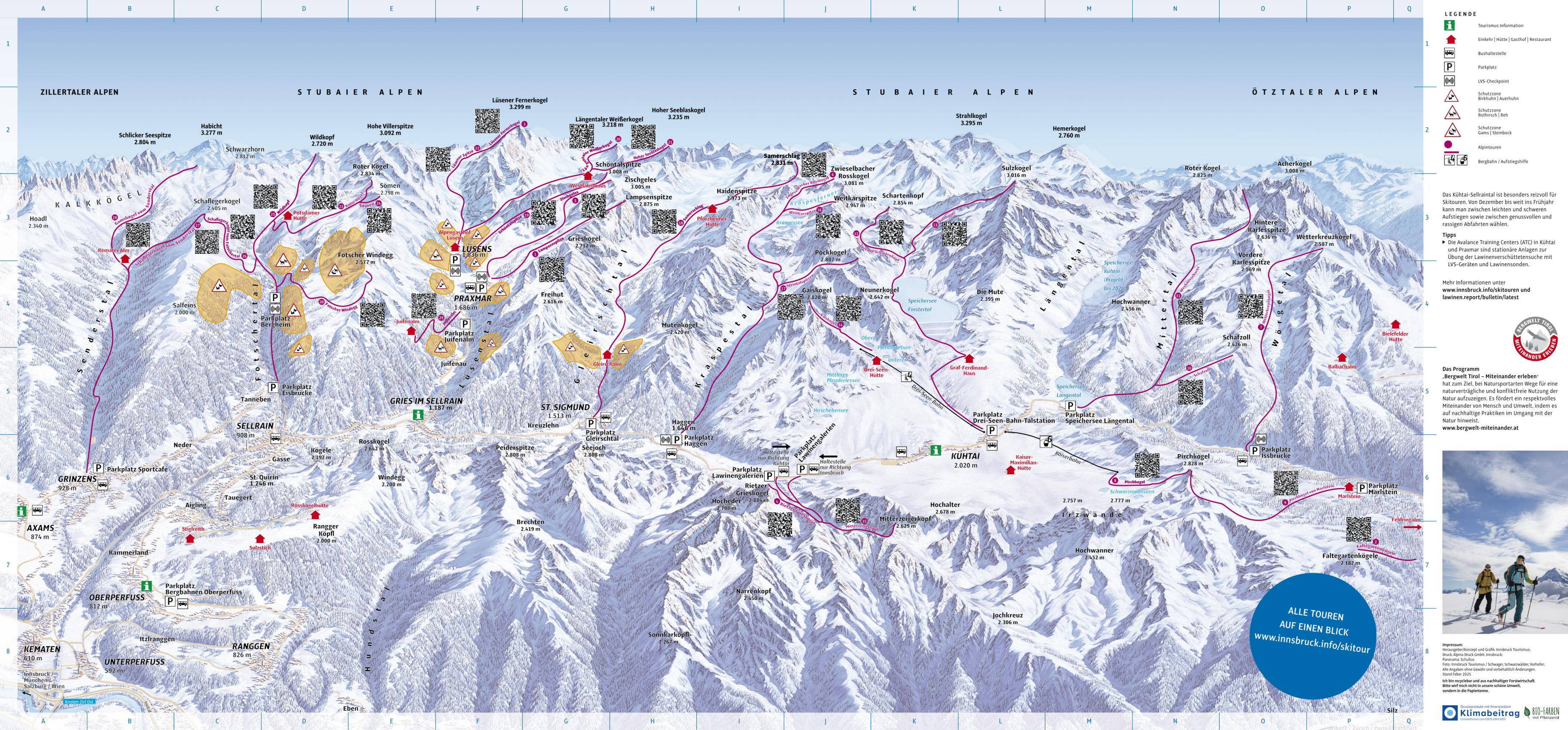
ANREISE

Für die Anreise empfehlen wir, bevorzugt die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen. Der VVT Routenplaner bietet euch aktuelle Busfahrpläne und erleichtert die Planung. Falls ihr mit dem Auto kommt, parkt bitte rücksichtsvoll und blockiert keine Einfahrten oder Zufahrten. Achtet zudem auf die aktuelle Verkehrssituation, um Staus und Verzögerungen zu vermeiden und einen reibungslosen Ablauf für alle zu gewährleisten.

smartride.vvt.at

VERHALTENSGESAMEN ZUM SCHUTZ VON WALD UND WILD

- ▶ Beachte die **ausgewiesenen Schutz**zonen und Sperrflächen
- ▶ Keine Nachskitouren abseits von Pisten, lokale Skipistenregeln beachten
- ▶ Meide Latschen und Grünerlen und umgehe / umfare diese



- LEGENDE**
- Tourismus Information
 - Einkehr | Hütte | Gasthof | Restaurant
 - Bushaltestelle
 - Parkplatz
 - LVS-Checkpoint
 - Schutzzone Auerhuhn
 - Schutzzone Rotwild
 - Schutzzone Steinbock
 - Alpentouren
 - Bergbahn / Aufstiegshilfe

Das Kühtai-Sellrain ist besonders reizvoll für Skitouren. Von Dezember bis weit ins Frühjahr kann man zwischen leichten und schweren Aufstiegen sowie zwischen genussvollen und rassistigen Abfahrten wählen.

Tipp
 Die Avalanche Training Centers (ATC) in Kühtai und Praxmar sind stationäre Anlagen zur Übung der Lawinenschüttenensuche mit LVS-Geräten und Lawinensonden.

Mehr Informationen unter www.innsbruck.info/skitour und lawinen.report/bulletin/latest



Das Programm „Bergwelt Tirol – Miteinander erleben“ hat zum Ziel, bei Natursportarten Wege für eine naturverträgliche und konfliktfreie Nutzung der Natur aufzuzeigen. Es fördert ein respektvolles Miteinander von Mensch und Umwelt, indem es auf nachhaltige Praktiken im Umgang mit der Natur hinweist.

www.bergwelt-miteinander.at



Impressum:
 Herausgeber/Konzept und Grafik: Innsbruck Tourismus;
 Druck: Alpina Druck GmbH, Innsbruck;
 Panorama: Schultze
 Foto: Innsbruck Tourismus / Schwager, Schwarzwälder, Vorhofer;
 Alle Angaben ohne Gewähr und vorbehaltlich Änderungen.
 Stand: Februar 2025
 Ich bin recyclebar und aus nachhaltiger Forstwirtschaft.
 Bitte wirf mich nicht in unsere schöne Umwelt,
 sondern in die Papiertonne.

**ALLE TOUREN
 AUF EINEN BLICK**
www.innsbruck.info/skitour