



Der Winter im **Kühtai-Sellraintal** ist Ferienerlebnis pur. Unzählige Möglichkeiten warten auf schneehungrige Urlauber: einsame Winterwanderwege, Rodelbahnen, Eislaufplätze, Eiskletterwände und natürlich Loipen sowie Pisten in absolut schneesicherer Lage. Weiters bietet das Kühtai-Sellraintal ein einzigartiges Skitourengebiet.

LANGLAUFEN

Das Langlaufgebiet **Praxmar-Lüsens** liegt inmitten eines prächtigen Bergpanoramas am Fuße des Lüsener Fernerkogels. Die Lage bis 1.737 Meter Seehöhe verspricht Schneesicherheit für die Langlaufsaison von Anfang Dezember bis Mitte April. Loipen in allen Schwierigkeitsgraden, ausgezeichnet mit dem Loipengütesiegel des Landes Tirol, lassen das Langläuferherz vom Anfänger bis zum Profi höherschlagen. Langläufer, die den klassischen Stil bevorzugen sowie Skating-Anhänger finden ein perfektes Langlaufgebiet mit bestens präparierten Loipen.

- ▶ **Höhenloipen in Kühtai:** 11 km Klassik- und Skatingloipen
- ▶ **Höhenloipen Praxmar-Lüsens:** 15 km Klassik- und Skatingloipen
- ▶ **Rundloipen in St. Sigmund und Gries im Sellrain**
- ▶ **Täglich Nachtlanglauf in Gries im Sellrain**

Eine Übersicht zu allen Loipen der Region Innsbruck und den aktuellen Loipenstatus finden Sie unter www.innsbruck.info/schneebericht und maps.innsbruck.info



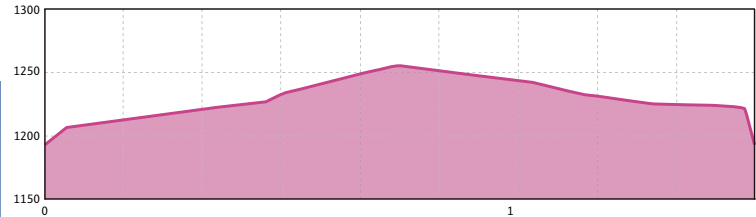
WINTERWANDERN

Friedliches Winteridyll erleben Sie bei Spaziergängen durch märchenhafte Landschaften. Beim Winterwandern geht es gemütlich dahin: auf geräumten oder präparierten Wegen und ohne allzu große Steigung. Festes Schuhwerk und warme Kleidung sind die einzige Ausrüstung, die Sie dafür brauchen.

WINTERWANDERN GRIES (E1 – KARTE SELLRAINTAL)

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.

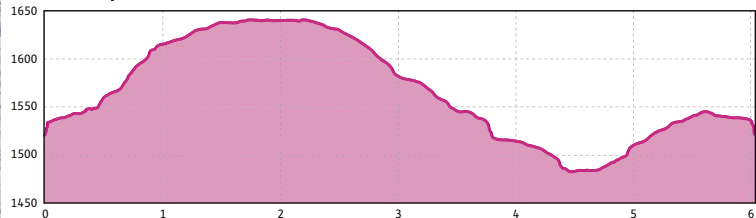
TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Forstweg
Dauer der Rundtour: 45 min
Höhenmeter: 50 Hm
Länge der Tour: 1,5 km
Start | Ziel: Parkplatz Marmota, Gries im Sellrain
Einkehrmöglichkeiten: Restaurant Marmota
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien
Höhenprofil:



RUNDWEG ST. SIGMUND – HAGGEN (B1 – KARTE SELLRAINTAL)

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.

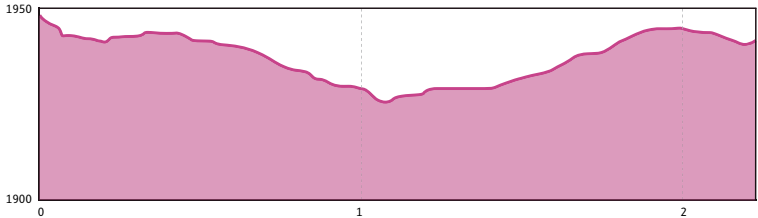
TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Forstweg
Dauer der Rundtour: 2 h
Höhenmeter: 240 Hm
Länge der Tour: 6 km
Start | Ziel: Parkplatz Gleirschalm St. Sigmund
Einkehrmöglichkeiten: Schärmeralm, Bergrestaurant Ruetz, Forellenhof Haggen
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien
Höhenprofil:



KAISER-FRANZ-JOSEF-WEG KÜHTAI (C2 – KARTE KÜHTAI)

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.

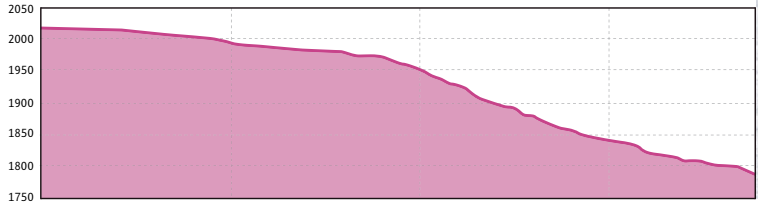
TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Forstweg
Dauer der Rundtour: 45 min
Höhenmeter: 37 Hm
Länge der Tour: 2,2 km
Start | Ziel: Talstation Hohe-Mut-Bahn, Kühtai
Einkehrmöglichkeiten: Gastronomie Kühtai
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien
Höhenprofil:



KÜHTAI – ZIRMBACHALM (D2 – KARTE KÜHTAI)

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“ und weiter zur „March“ am Beginn der ersten Lawingalerie. Dort geht es auf der anderen Straßenseite leicht abwärts weiter zur Zirnbachalm.

TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Forstweg
Dauer einfache Strecke: 1 h (keine Rundtour)
Höhenmeter: 10 Hm
Länge der Tour: 3,8 km
Start | Ziel: Tourismus Information Kühtai
Einkehrmöglichkeiten: Gastronomie Kühtai
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien
Höhenprofil:



SCHNEESCHUH-WANDERN

Wer im Winter unberührte Natur sucht, ist beim Schneeschuhwandern genau richtig. Würde man mit normalen Schuhen im Schnee versinken, kann man mit den breiten Sohlen der Schneeschuhe seine Spuren im Tiefschnee perfekt selbst ziehen. Einfach winterfest ankleiden, die Schneeschuhe und Stöcke in den Sportgeschäften ausleihen und schon kann's losgehen.

Diejenigen, die diese Sportart erst mal testen wollen, sind bei den geführten Schneeschuh-Snuppertouren bestens aufgehoben. Aber auch „Schneeschuh-Profis“ können jede Woche mit professioneller Begleitung querfeldein die winterliche Landschaft durchqueren. Alle **Infos zu den Angeboten**, die mit der **Gästekarte Welcome Card kostenfrei** genossen werden können, erhalten Sie in den Tourismus Informationen.

Tourentipps finden Sie auf der interaktiven Karte unter maps.innsbruck.info

TIPP: ABWÉCHSLUNGSREICHER WINTER MIT DEM WINTERAKTIVPROGRAMM

Wer Winter nur mit Skifahren gleichsetzt, der irrt – und war noch nie in der Region Innsbruck! Denn auch abseits der Pisten und Tiefschneehänge gibt es mit dem geführten Winteraktivprogramm so einiges zu erleben. Auf Schneeschuh- und Winterwanderungen sowie auf Langlauf-Ausflügen genießt man den Winter von seiner ursprünglichen Seite. Von leicht bis anspruchsvoll, die ausgebildeten Guides nehmen Winterfans mit auf ihre Touren ins Winterwunderland. **Das Beste: Das Winteraktivprogramm ist in der kostenlosen Gästekarte Welcome Card inkludiert.**

Alle Informationen zu Touren, Ausrüstung und Anmeldung unter www.innsbruck.info/winteraktiv



FREUDE AUF SCHNEE & EIS

Wer noch mehr Action auf Schnee und Eis sucht, kommt beim Skitourengehen, Schneeschuhwandern, Eislaufen oder Rodeln garantiert auf seine Kosten. Das Kühtai-Sellraintal hat für jeden Geschmack etwas zu bieten und das Wochenprogramm von Innsbruck Tourismus gibt Auskunft zu organisierten Aktivitäten und Verleihesrüstung.

RODELBAHN NEDER GRIES (E1 – KARTE SELLRAINTAL)

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.

TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Forstweg
Dauer einfache Strecke: 25 min
Höhenmeter: 150 Hm
Länge der Strecke: 1,5 km
Start: Parkplatz Marmota, Gries im Sellrain
Ziel: Juifenau
Einkehrmöglichkeiten: Restaurant Marmota
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, Rodelverleih Sport Seppi Gries

RODELBAHN JUIFENALM (D3 – KARTE SELLRAINTAL)

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.

TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Forstweg
Dauer einfache Strecke: 2 h
Höhenmeter: 600 Hm
Länge der Strecke: 5,5 km
Start: Parkplatz Juifenalm, Gries im Sellrain
Ziel: Juifenalm
Einkehrmöglichkeiten: Juifenalm
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien

RODELBAHN KOGLALM PRAXMAR (D4 – KARTE SELLRAINTAL)

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.

TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Asphalt, Forstweg
Dauer einfache Strecke: 1 h 30 min
Höhenmeter: 450 Hm
Länge der Strecke: 5 km
Start: Parkplatz Praxmar
Ziel: unbewirtschaftete Koglalm
Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, die Koglalm ist nicht bewirtschaftet

RODELBAHN PRAXMAR – MOOS (D4 – KARTE SELLRAINTAL)

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

TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Forstweg
Dauer einfache Strecke: 20 min
Höhenmeter: 90 Hm
Länge der Strecke: 0,7 km
Start: Parkplatz Praxmar
Ziel: Alpengasthof Praxmar
Einkehrmöglichkeiten: Alpengasthof Praxmar
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, beleuchtet Rodelbahn

RODELBAHN GLEIRSCH (B1 – KARTE SELLRAINTAL)

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.

TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Asphalt, Forstweg
Dauer einfache Strecke: 30 min
Höhenmeter: 150 Hm
Länge der Strecke: 1,5 km
Start: Parkplatz Gleirschalm, St. Sigmund
Ziel: Gleirschalm
Einkehrmöglichkeiten: Gleirschalm, Bergrestaurant Ruetz
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, täglich bis Mitternacht beleuchtet

RODELBAHN KÜHTAI (C2 – KARTE KÜHTAI)

Ausgangspunkt ist der Parkplatz an der Talstation der Drei-Seen-Bahn in Kühtai. Für den Aufstieg bitte den von unten aus gesehenen linken Weg verwenden. Am Ende des Aufstiegs wartet das Graf-Ferdinand-Haus mit gemütlicher Atmosphäre. Zur Abfahrt steht die kurvenreiche Rodelbahn zur Verfügung. Somit sind der Aufstieg und die Abfahrt getrennt voneinander.

TOURFACTS
Schwierigkeitsgrad: leicht
Charakteristik: Forstweg
Dauer einfache Strecke: 45 min
Höhenmeter: 200 Hm
Länge der Strecke: 1,4 km
Start: Drei-Seen-Bahn Kühtai
Ziel: Graf-Ferdinand-Haus
Einkehrmöglichkeiten: Graf-Ferdinand-Haus
Tipps | Anmerkungen: geeignet für Familien, täglich bis 22:30 Uhr beleuchtet, Rodelverleih direkt bei der Hütte

RODELHÜGEL GRIES (E1 – KARTE SELLRAINTAL)

Auch für die Kleinen ist gesorgt, denn beim Restaurant Marmota gibt es für unsere kleinen Gäste einen Rodelhügel.

NATUREISLAUFPLATZ GRIES (E1 – KARTE SELLRAINTAL)

Einen Natureislaufplatz gibt es in Gries im Sellrain. Bei entsprechender Wetterlage täglich geöffnet, gratis Eintritt.



SKITOUREN

Das Kühtai-Sellraintal ist besonders reizvoll für Skitouren. Vom Dezember bis weit ins Frühjahr kann man zwischen leichten und schweren Aufstiegen und rassigen Abfahrten wählen!

Tipps & Empfehlungen

- ▶ Die Avalance Training Centers (ATC) in Kühtai und Praxmar sind stationäre Anlagen zur Übung der Lawinenverschlütteten-Suche mit LVS-Geräten und Lawinensonden.

▶ Tourenlehrpfad Lampsenspitze:

Ziel dieser Tour ist es, Tourenehrgern Sicherheitstipps zur Lawinenkunde auf einfache und nachhaltige Weise zu vermitteln und entlang der Tour zur Lampsenspitze anwenden und trainieren zu lassen. Die Tour startet direkt in Praxmar beim stationären Avalance Training Center und kann eigenständig ohne Guide gemacht werden.

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

EISKLETTERN

Vielseitige Tourenmöglichkeiten an verschiedenen Wasserfällen bietet das Sellraintal. Easy Afternoon, Hängende Gärten oder Sautrog? Einige der vielen Tourenmöglichkeiten tragen klingende Namen. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind klirrend kaltes Kletterterrain für spannende Klettertouren.

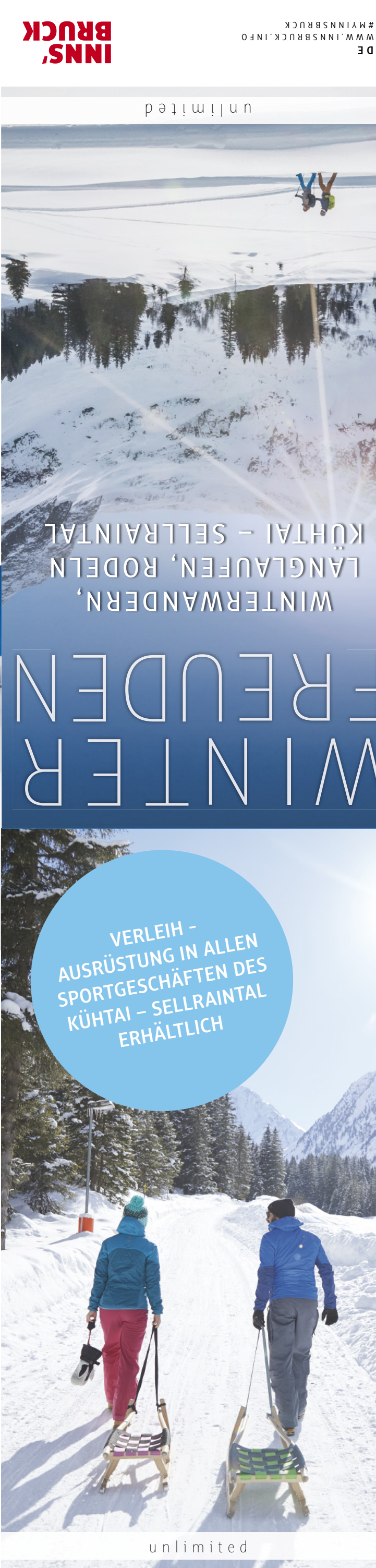
Mehr Informationen unter www.innsbruck.info

IMPRESSUM:
Herausgeber / Konzept u. Grafik: Innsbruck Tourismus
Druck: Samson Druck
Kartografie: © COMPASS Karten GmbH
Bilder: Innsbruck Tourismus / Groeger, Haiden, Schwager, Vorhofer, Wiggins,
Alle Angaben ohne Gewähr und vorbehaltlich Änderungen. Stand September 2024

Ich bin recyclebar und aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

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

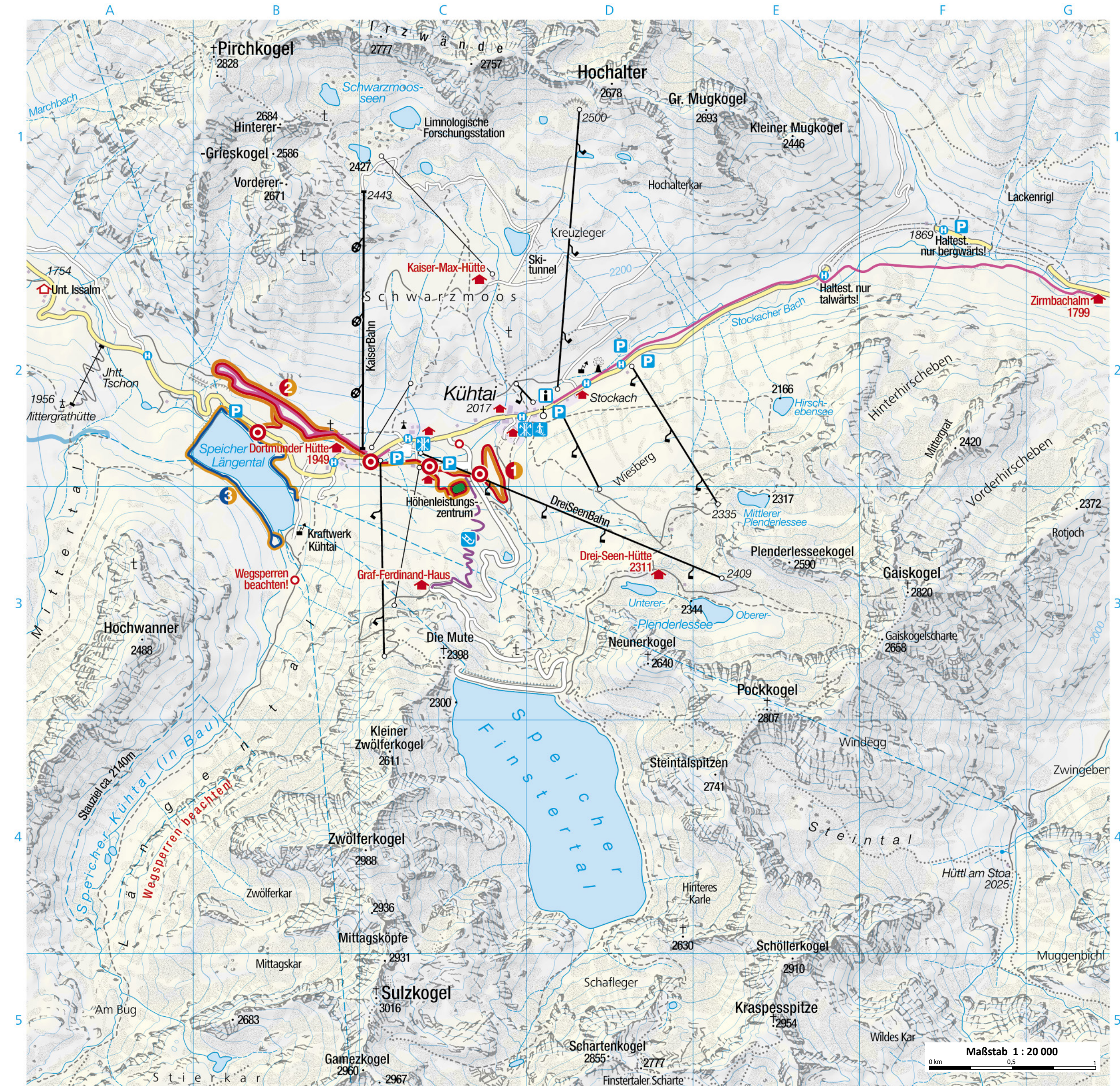
Druckprodukt mit finanziellem **Klimabeitrag**
ClimatePartner.com/15973-2407-1007



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

Karte Kühtai



- | Loipen | | Loipe – Klassisch leicht | | Seilbahn – Gondelbahn | | Einkehrmöglichkeit/Hotel/Gasthof/Hütte mit Winterbetrieb | |
|--------|----------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|--|--|
| 1 | Claudialoipe | 2 km | | | | | |
| 2 | Maximilianloipe | 3,4 km | | | | | |
| 3 | Bilgerloipe | 4,5 km | | | | | |
| 4 | Loipe St. Sigmund | 5,5 km | | | | | |
| 5 | Loipe Gries | 1 km | | | | | |
| 6 | Fernerboden Loipe L1 | 5,5 km | | | | | |
| 7 | Sportloipe L2 | 11 km | | | | | |
| 8 | Tiroler Loipe L3 | 5,5 km | | | | | |
| 9 | Waldwegloipe L4 | 5,0 km | | | | | |
| 10 | Wasserfallloipe L5 | 0,8 km | | | | | |
| 11 | Trainingsloipe L6 | 0,7 km | | | | | |
| | | | Loipe – Klassisch schwer | | Sessellift | | Einkehrmöglichkeit/Gasthof/Schutzhütte nur Sommerbetrieb |
| | | | Loipe – Skating | | Schlepplift | | Schöner Ausblick, Rundblick |
| | | | Winterwanderweg geräumt | | Eislaufplatz | | Spielplatz (Winter geeignet) |
| | | | Rodelbahn | | Skischule | | Kirche, Kapelle, Bildstock |
| | | | Rodelhügel | | Skiverleih | | Höhenpunkt, Gipfelkreuz, Wegkreuz |
| | | | Loipenstartpunkt | | Parkplatz, Bushaltestelle | | Sender, Kraftwerk, Denkmal |
| | | | | | Information | | Quelle, Wasserfall |
| | | | | | Sportplatz | | |

Karte Sellraintal

