

TEXT / FOTOS Ernst Aigner, Igls

Das Lüsenstal - ein Seitental vom Sellraintal - ist ein Skitourenparadies. Das naturbelassene Seitental ist eins der schönsten Skitourengebiete in Tirol und bietet sowohl für den Einsteiger, wie auch für den Tourenprofi ein Menge an lohnender Tourenziele. Der Einsteiger sucht sich zu Beginn die Lampsenspitze aus und der Tourenprofi wagt einen Besuch auf dem Lüsener Fernerkogel oder Winnebacher Weißkogel.

Der Alpengasthof Praxmar ist für die Skitouren und Schneeschuhwanderungen der richtige Tourenstützpunkt in herrlicher und zentraler Ausgangslage im gleichnamigen Ort. Die Klassetouren auf die Zischgeles oder auf die Lampsenspitze führen direkt von der Haustüre weg. Die zahlreichen weiteren Tourenmöglichkeiten sind vom Gasthof mit dem PKW in wenigen Minuten zu erreichen.

Skitouren, Schneeschuhwandern und Rodeln

IM SELLRAINTAL - PRAXMAR

Stubai Alpen



Die letzten Meter zum Zischgeles Gipfel

Alpengasthof-Pension Praxmar



Sellraintal-Lüsender Tal

Familie Melmer

Praxmar 8

6184 St. Sigmund im Sellrain

Tel. +43 (0)5236 212

Fax +43 (0)5236 212-4

info@praxmar.at

<http://www.praxmar.at>



Im Herzen des Tiroler Sellraintals

in St. Sigmund im Sellrain auf 1694 Metern über dem Meeresspiegel, befindet sich das familienfreundliche Urlaubsdomizil Alpengasthof Praxmar, das mit gemütlichen Hotelzimmern zu begeistern weiß. Das gleich nebenan gelegene Appartementhaus Schwarzerhof verfügt über eine Vielzahl schöner Ferienwohnungen. Der hoteleigene Wellnessbereich mit Sauna und Infrarotkabine steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Skitouren oder Schneeschuhwanderungen mit Komfort

Unternehmen Sie eine Skitour in die traumhafte Bergwelt des Sellraintals. Freuen Sie sich auf Skifahren oder Snowboarden – der hoteleigene Skilift befindet sich direkt neben dem Alpengasthof Praxmar, und auch das nächste große Skigebiet ist nicht weit! Eisklettern ist die perfekte Herausforderung für alle Kletterfans. Eine gemütliche Schneeschuhwanderung ist vor allem bei Kindern sehr beliebt.

Ein zünftige Rodelpartie bereitet viel Freude: Sausen Sie beim Rodeln in Tirol die Hänge hinab!



Genießen und Wohnen und die Seele baumeln lassen

Reichlich Urlaubskomfort und faire Preise zeichnen den Alpengasthof Praxmar aus. Ob Winter oder Sommer: Familie Melmer ist das ganze Jahr über für Sie da!

In den gemütlichen Zimmern Typ „Standard“ werden Sie sich gleich wie zu Hause fühlen. Vom Balkon aus überblicken Sie das ganze Sellraintal. Die Zimmer sind ausgestattet mit Dusche und WC, Doppelbett, SAT-TV. Das Lager besitzt eine Etagedusche.

Schmackhafte Tiroler Köstlichkeiten mit heimischen Produkten werden frisch zubereitet und in der gemütlichen Tiroler Stube oder auf der Sonnenterrasse des Alpengasthofes Praxmar serviert.

Anreise nach Gries im Sellrain mit der Bahn

Der nächstgelegene Bahnhof ist Innsbruck. Von dort aus nehmen Sie den Linienbus nach Gries im Sellrain, oder Sie nützen eines der zahlreichen vor Ort verfügbaren Taxis.

Anreise zum Alpengasthof Praxmar mit dem Auto

Je nach Abfahrtsort stehen Ihnen für die Anreise mit dem Auto drei Möglichkeiten zur Verfügung:

- über die Inntalautobahn Kiefersfelden – Innsbruck (Richtung Arlberg) – Ausfahrt Zirl
- über Bregenz – Arlberg – Imst, Ausfahrt Zirl
- oder mautfrei über Garmisch – Mittenwald – Seefeld – Zirl

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Gastgeberfamilie Melmer mit Team

Skitour von Praxmar auf die Lampsenspitze

2.875 m

Gps Track: lampse

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	2,5-3 h
Gesamthöhendifferenz:	1.194 m
Tourlänge Gipfel:	4,7 Km



Aufstieg: Vom Parkplatz erst den Fahrweg vorbei am „Pieps Check Point“ folgen und bei der folgenden Wegverzweigung rechts haltend zum kleinen Schlepplift. Über die Skipiste zum Waldrand und ab etwa 1.800m etwas steiler durch lichten Wald und in wechselnder Steilheit durch schöne Mulden und über Kuppen nach Westen zum Schönbichl (2.344 m).

Weiter durch wunderbar abgestuftes Schigelände, durch Mulden und über Kuppen, zum Schluß links (südlich) vom felsigen Gipfelaufbau der Lampsenspitze auf eine Einsattelung zu (2.770 m) - etwas oberhalb (nördlich) vom Satteljoch. Hier Schidepot und meist zu Fuß auf den Gipfel. Man kann auch in die Südwestflanke queren und mit Fellen bis zum Gipfelkreuz aufsteigen.



Abfahrt: Entweder entlang der Aufstiegs spur - aber durch das weitläufige Gelände ergeben sich auch super andere Varianten zum abfahren!

Ausgangspunkt:	Praxmar, 1.694 m
Schwierigkeit:	Skitechnisch mittelschwierig
Exposition:	O
Lawinengefahr:	Mitunter lawinengefährdet. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!
Beste Jahreszeit:	Dezember bis April
Einkehrmöglichkeit:	Alpengasthof Praxmar, 1.694 m
Kartenmaterial:	Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain



Anmerkung: Die Lampsenspitze liegt in den Stubai Alpen im Skitourengebiet Praxmar - Lüsenstal. Sicherlich einer der bekanntesten und beliebtesten Skitourenberge in den Sellrainger Bergen. An schönen Tage ziehen hier die Tourengerher in Karawanen dem Gipfel zu. Sehr interessant nun auch mit der als Tourenlehrpfad ausgewiesenen Route. Immer wieder findet man hier interessante und informative Informationstafeln bis kurz vor dem Gipfel. Schönste Skigelände das bei vernünftiger Spurwahl - auch bei der Abfahrt - kaum lawinengefährdet ist!

Skitour von Praxmar auf die Zischgeles 3.003 m

Gps Track: zischg

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	3-3,5 h
Gesamthöhendifferenz:	1.345 Hm
Tourlänge Gipfel:	4,6 Km



Aufstieg: Vom Parkplatz erst den Fahrweg vorbei am „Pieps Check Point“ folgen und bei der folgenden Wegverzweigung links haltend zum ehemaligen Schleplift „Hausberglift“ (Liftgebäude). Dort über den ersten Steilhang der ehemaligen Schipiste entlang hinauf, bis auf eine Höhe von etwa 2.000 m. Hier quert man dann halbrechts in eine weite Mulde und folgt dieser bis in den Talschluss.

Über den nun folgenden großartigen Steilhang südöstlich der Sattelschröfen, steigt man in Serpentin bis auf einen breiten Rücken (2.860 m) auf. Kurz etwas flacher Richtung Westen zum Gipfelaufbau der Zischgeles.

Hier Schidepot und über den teils versicherten Ostgrat auf den Gipfel.



Abfahrt: Wie Aufstieg - oder Richtung Norden durch das Satteljoch und anschließend über einen steilen Osthang zurück zur Aufstiegsspur (auch eine tolle Aufstiegsvariante - damit kann man auch den langen Steilhang sehr gut ausweichen!).

Ausgangspunkt: Praxmar, 1.694 m

Schwierigkeit: Skitechnisch schwierig

Exposition: N, NO, O

Lawengefahr: Mitunter lawinengefährdet. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!

Beste Jahreszeit: Februar bis April

Einkehrmöglichkeit: Alpengasthof Praxmar, 1.694 m

Kartenmaterial: Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain



Anmerkung: Die Zischgeles liegt in den Stubai Alpen im Skitourengebiet Praxmar. Auch einer der beliebtesten Skitourenberge in den Sellrainger Bergen. Wird auch häufig unterschätzt und bereits oft schon im Frühwinter begangen. Der lange Steilhang südöstlich der Kamplschrofen ist mit Vorsicht zu genießen! Mit der Abfahrt durch das Sattelloch ergibt sich eine wunderschöne Variante (eignet sich auch gut für einen Alternativaufstieg)!



Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

Skitour von Lüsens durch das Schöntal auf die Schöntalspitze, 3.002 m

Gps Track: schoen

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	3,5-4 h
Gesamthöhendifferenz:	1.359 Hm
Tourlänge Gipfel:	5,4 Km



Aufstieg: Vom Gasthof Lüsens am Forstweg (Beschilderung Westfalenhaus) Richtung Südwesten leicht ansteigend bis zum Schöntalbach. Neben dem Bachbett hinauf bis kurz vor das erste Wasserschloss (nicht zum Wasserschloss weiter - dichtes Waldstück!). Weiter nach rechts durch Wald (ident mit dem Sommerweg) und später über einen baumfreien Hang auf eine Höhe von 1.950 m.

Hier über weite Wiesenflächen bis auf eine Höhe von 2.050 m. Nun links haltend, an einer geeigneten Stelle über den Bach, und wenige Meter etwas mühsam über eine kurze Steilstufe in das breite und weite Schöntal.

Über herrliches Schigelände Richtung Westen in einem weiten Rechts-Links-Bogen, über schön gestuftes Skigelände, aufwärts bis in ein flaches Becken nordöstlich vom Gipfel (2.700 m).

Nun zunehmend steiler über die Nordost - Flanke bis auf eine Höhe von etwa 2.900 m. Hier meist Schidepot und zu Fuß unschwierig zum Gipfel.

Abfahrt: Wie Aufstieg - jedoch im unteren Teil ist es auch möglich nicht nach links zu queren, sondern direkt über die sogenannte „Schneefucht - Sonntagslehner“ in den Talboden abzufahren (Lawenstrich).

Ausgangspunkt: Gasthof Lüsens, 1.634 m
Oder auch beim Alpengasthof Praxmar, indem man vom Parkplatz der Loipe leicht abwärts nach Lüsens folgt - etwa 30 Minuten zusätzliche Gehzeit!

Schwierigkeit: Skitechnisch schwierig

Exposition: O, NO

Lawengefahr: Mitunter lawinengefährdet. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!

Beste Jahreszeit: Jänner bis April

Einkehrmöglichkeit: Gasthof Lüsens und Alpengasthof Praxmar

Zufahrt: Vom Alpengasthof Praxmar kurz talaus und bei der ersten Weggabelung rechts im spitzen Winkel wieder talein zu den Parkplätzen beim Gasthof Lüsens.

Parkmöglichkeit: Entgeltpflichtige Parkplätze beim Gasthof Lüsens.

Kartenmaterial: Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain

Anmerkung: Die Schöntalspitze liegt in den Stubai Alpen im Tourengebiet Lüsens. Traumhafter Schigipfel - im Frühjahr durch die vorwiegend O-Lage frühzeitiger Aufbruch notwendig. Am schönsten nach nicht allzuviel Neuschnee.

Tipp: Auch eine Überschreitung der Schöntalspitze ist möglich mit Abstieg auf die Zischgenscharte (leichte Blockklettern - teils versichert) und Abfahrt zum Westfalenhaus oder umgekehrt (letzter Tag eines Hüttenaufenthaltes). Nicht immer möglich, da der steile Südhang von der Zischgenscharte absolut sichere Verhältnisse voraussetzt!

Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

Skitour von Lüsens über das Winnebachjoch auf den Winnebacher Weißkogel, 3.182 m

Gps Track: winwei

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	4,5-5 h
Gesamthöhendifferenz:	1.573 Hm
Tourlänge Gipfel:	10,1 Km



Aufstieg: Von Lüsens Richtung Süden, den Lüsenser Fernerkogel immer vor den Augen, bis kurz vor dem Talschluss zur Materialseilbahn. Hier rechts eindrehen und links neben der Schlucht, in die sich der Fernaubach eingeschnitten hat, ziemlich steil zur Längentaleralm (1.988 m). Im Talboden mit geringem Höhengewinn weiter bis kurz unterhalb der Hütte vorbei und dann rechts im spitzen Winkel schräg nach Norden zur Hütte hinauf.

Von der Hütte steigt man links ausholend über eine Hangstufe in ein flaches Becken, das Ochsenkar. Weiter Richtung Westen durch dieses Becken und in zunehmender Steilheit zum Winnebachjoch (2.788 m).

Vom Joch Richtung Norden ziemlich steil zum für das Auge spaltenlosen Weißkogelferner. Über diesen Gletscher Richtung Westen, dann links haltend über einen kurzen Steilhang zum Nordgrat. Schidepot und von hier durch eine kurze Steilrinne auf das geräumige Gipfelplateau.

Abfahrt: Wie Aufstieg - wobei das Gelände ab dem Westfalenhaus viele schöne Varianten zulässt.



Ausgangspunkt: Gasthof Lüsens, 1.634 m
Oder auch beim Alpengasthof Praxmar, indem man vom Parkplatz der Loipe leicht abwärts nach Lüsens folgt - etwa 30 Minuten zusätzliche Gehzeit!

Schwierigkeit und Ausrüstung: Skitechnisch schwierig. Je nach Verhältnisse sind eventuell Steigeisen und Pickel für die Gipfelrinne notwendig.

Exposition: NO, O, S

Lawinengefahr: Mitunter lawinengefährdet. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!

Beste Jahreszeit: Februar bis Anfang Mai

Einkehrmöglichkeit: Gasthof Lüsens, Westfalenhaus und Alpengasthof Praxmar

Zufahrt: Vom Alpengasthof Praxmar kurz talaus und bei der ersten Weggabelung rechts im spitzen Winkel wieder talein zu den Parkplätzen beim Gasthof Lüsens.

Parkmöglichkeit: Entgeltpflichtige Parkplätze beim Gasthof Lüsens.

Kartenmaterial: Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain



Anmerkung: Der Winnebacher Weißkogel liegt in den Stubai Alpen im Tourengebiet vom Westfalenhaus. Schöne und abwechslungsreiche Skitour im Bereich vom Westfalenhaus. Gemütlicher Aufstieg zum Winnebachjoch wobei im letzten kurzen Steilhang zum Joch Vorsicht angebracht ist! Tolle Skihänge am Gletscherrest vom Weißkogelferner bis zum Gipfelaufbau. Das letzte Stück führt durch eine kurze Steilrinne auf den Gipfel die meist zu Fuß bezwungen wird - kann oft sehr heikel sein - dann sind Steigeisen und Pickel von Vorteil!

Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

Skitour von Lüsens über das Winnebachjoch auf den Westlichen Seebaskogel, 3.048 m

Gps Track: wessee

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	4,5-5 h
Gesamthöhendifferenz:	1.550 Hm
Tourlänge Gipfel:	10,7 Km



Aufstieg: Von Lüsens Richtung Süden, den Lüsenser Fernerkogel immer vor den Augen, bis kurz vor dem Talschluss zur Materialseilbahn. Hier rechts eindrehen und links neben der Schlucht, in die sich der Fernaubach eingeschnitten hat, ziemlich steil zur Längentaleralm (1.988 m). Im Talboden mit geringem Höhengewinn weiter bis unterhalb der Hütte vorbei, von wo man Talboden mit geringem Höhengewinn weiter bis unterhalb der Hütte vorbei, von wo man dann von Süden her schräg zur Hütte talauswärts aufsteigen kann.

Hinter der Hütte an einer Niederschlags - Messstation vorbei und an einer geeigneten Stelle über eine kurze Steilstufe in das Ochsenkar. Im Kar direkt in der Mitte haltend (im Respektabstand zu den rechten Steilflanken) über einen Moränenrücken, der das weite Kar in zwei kleine Täler teilt, zum Winnebachjoch (2.782 m).

Vom Winnebachjoch kurze Abfahrt nach Westen ins Winnebachkar bis auf eine Höhe von etwa 2.670 m. Ab hier nach Süden in weiten Spitzkehren über den gewaltigen Nordhang aufwärts in die Scharke östlich vom Westlichen Seebaskogel - kein eigentliches

Abfahrt: Wie beim Aufstieg - den Gegenanstieg von etwa 120 Höhenmeter zum Winnebachjoch nicht vergessen!

Ausgangspunkt: Gasthof Lüsens, 1.634 m
Oder auch beim Alpengasthof Praxmar, indem man vom Parkplatz der Loipe leicht abwärts nach Lüsens folgt - etwa 30 Minuten zusätzliche Gehzeit!

Schwierigkeit: Skitechnisch schwierig

Exposition: N, O

Lawinengefahr: Mitunter lawinengefährdet. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!

Beste Jahreszeit: Februar bis Anfang Mai

Einkehrmöglichkeit: Gasthof Lüsens, Westfalenhaus und Alpengasthof Praxmar

Zufahrt: Vom Alpengasthof Praxmar kurz talaus und bei der ersten Weggabelung rechts im spitzen Winkel wieder talein zu den Parkplätzen beim Gasthof Lüsens.

Parkmöglichkeit: Entgeltpflichtige Parkplätze beim Gasthof Lüsens.

Kartenmaterial: Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain

Anmerkung: Altbekannt ist der Seebaskogel mit dem Grünen Tätzen Ferner auf seiner Südseite, über den der übliche Anstieg führt. Aber auch auf seiner Nordseite hat dieses tolle Skitourenziel ein Gustostückerl parat, das vom Winnebachjoch leicht zugänglich ist. Man erreicht zwar nur die Scharke östlich vom Gipfel, aber alleine der Gletscherhang des Winnebachfernerns mit etwa 400 Höhenmetern in gleichbleibender Neigung ist einen Besuch wert. Der Gipfel wird auch gerne zusammen mit dem Winnebacher Weißkogel begangen.

Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

Skitour von Lüsens durch das Längental auf den Hohen Seebaskogel, 3.235 m

Gps Track: hohsee

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	4,5-5 h
Gesamthöhendifferenz:	9,5 Km
Tourlänge Gipfel:	1.600 Hm



Aufstieg: Von Lüsens Richtung Süden, den Lüsenser Fernerkogel immer vor den Augen, bis kurz vor dem Talschluss zur Materialseilbahn. Hier rechts eindrehen und links neben der Schlucht, in die sich der Fernaubach eingeschnitten hat, durch ein Waldstück ziemlich steil zur Längentaleralm (1.988 m). Im Talboden mit geringem Höhengewinn westwärts talein bis sich das Tal unterhalb der Hütte nach Süden dreht.

Etwa in der Talmitte weiter talein, über eine kurze Steilstufe zum Abzweig auf den Längentaler Weißer Kogel, den man links liegen lässt (2.250 m). Rechts haltend nach Südwesten in vielen Spitzkehren über den sehr steilen Ost-Nordosthang aufwärts in das schmale Kar nördlich der Grüne Tätzen.

In fast gleichbleibender Steigung (noch immer steil) nach Nord-Nordwest in das weite Becken mit dem Grünen Tätzen Ferner, wo sich das Gelände etwas zurücklegt. In der Mitte des Gletscherbeckens gerade aufwärts, wobei das letzte Stück zum Gipfelaufbau ziemlich steil wird. In der Einsattelung rechts vom Gipfel Skidepot und am Westrücken zu Fuß auf den höchsten Punkt.

Abfahrt: Wie beim Aufstieg - herrlichstes Skigelände bis in das Längental das meist sehr guten Schnee bietet, da das schmale Kar gut vom Wind geschützt ist - am schönsten und sichersten dennoch bei Firn!

Ausgangspunkt: Gasthof Lüsens, 1.634 m
Oder auch beim Alpengasthof Praxmar, indem man vom Parkplatz der Loipe leicht abwärts nach Lüsens folgt - etwa 30 Minuten zusätzliche Gehzeit!

Schwierigkeit: Skitechnisch schwierig

Exposition: SO, O

Lawinengefahr: Mitunter lawinengefährdet. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!

Beste Jahreszeit: Februar bis Anfang Mai

Einkehrmöglichkeit: Gasthof Lüsens und Alpengasthof Praxmar

Zufahrt: Vom Alpengasthof Praxmar kurz talaus und bei der ersten Weggabelung rechts im spitzen Winkel wieder talein zu den Parkplätzen beim Gasthof Lüsens.

Parkmöglichkeit: Entgeltpflichtige Parkplätze beim Gasthof Lüsens.

Kartenmaterial: Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain

Anmerkung: Der Hohe Seebaskogel liegt in den Stubai Alpen im Tourengebiet vom Westfalenhaus. Fantastisches Gipfelziel mit schönstem Skigelände ab dem Längental. Die Schlüsselstelle ist der äußerst steile Ost-Nordosthang, der mit vielen Spitzkehren bezwungen werden muss. Tolle Rundumsicht von den ungemein aussichtsreichen Gipfel. Hier sieht man auch besonders gut das Tourengebiet rund um die Winnebachseehütte ein - mit dem Hauptgipfelziel dem Breiten Grieskogel.

Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

Skitour von Lüsens durch das Längental auf den Längentaler Weißen Kogel, 3.217 m

Gps Track: laengt

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	4-5 h
Gesamthöhendifferenz:	1.567 Hm
Tourlänge Gipfel:	10,0 Km



Aufstieg: Von Lüsens Richtung Süden, den Lüsenser Fernerkogel immer vor den Augen, bis kurz vor dem Talschluss zur Materialseilbahn. Hier rechts eindrehen und links neben der Schlucht, in die sich der Fernaubach eingeschnitten hat, durch ein Waldstück ziemlich steil zur Längentaleralm (1.988 m). Im Talboden mit geringem Höhengewinn westwärts talein bis sich das Tal unterhalb der Hütte nach Süden dreht.

Etwa in der Talmitte weiter talein, über eine kurze Steilstufe zum Abzweig auf den Hohen Seebaskogel, den man rechts liegen lässt. Abwechselnd über Gletschermoränen und durch Mulden, je nach Lawinengefahr meist im Schutze der Moränenrücken in der Mitte haltend, zur nächsten Steilstufe.

In einigen Kehren aufwärts in das weite Becken zwischen Bachfallenkopf und Hinteren Brunnenkogel. Noch kurz auf das Längentaljoch zu und auf einer Höhe von etwa 2.900 m, in einem weiten Rechtsbogen ziemlich in der Mitte haltend, nach Westen. Zum Schluss in mehreren Kehren steil auf die linke Seite vom Gipfelaufbau zu. Hier meist Skidepot und die letzten Meter zu Fuß auf den Gipfel.



Abfahrt: Wie beim Aufstieg - auf Spaltenzonen ist nördlich vom Längentaljoch zu achten!

Ausgangspunkt: Gasthof Lüsens, 1.634 m
Oder auch beim Alpengasthof Praxmar, indem man vom Parkplatz der Loipe leicht abwärts nach Lüsens folgt - etwa 30 Minuten zusätzliche Gehzeit!

Schwierigkeit: Skitechnisch schwierig

Exposition: N, NO

Lawinengefahr: Mitunter lawinengefährdet. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!

Beste Jahreszeit: Februar bis Anfang Mai

Einkkehrmöglichkeit: Gasthaus Lüsens und Alpengasthof Praxmar

Zufahrt: Vom Alpengasthof Praxmar kurz talaus und bei der ersten Weggabelung rechts im spitzen Winkel wieder talein zu den Parkplätzen beim Gasthof Lüsens.

Parkmöglichkeit: Entgeltpflichtige Parkplätze beim Gasthof Lüsens.

Kartenmaterial: Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain



Anmerkung: Der Längentaler Weiße Kogel liegt in den Stubai Alpen im Tourengebiet vom Westfalenhaus und wird auch sehr gerne aus dem Tal von Lüsens auf direktem Weg bestiegen - wobei hier das Längental seinen Namen alle Ehre macht!. Ein sehr beliebter und daher auch sehr gut besuchter Gipfel. Herrliche Skihänge ab dem Abzweig zum Hohen Seebaskogel machen diese Tour zum puren Skivergnügen. Im unteren Teil längere Flachstellen im Längental. Ideal mit einem Aufenthalt im Westfalenhaus zu verbinden!

Skitour von Lüsens über den Rotgratferner auf den Lüsener Fernerkogel, 3.298 m

Gps Track: luefer

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	4,5-5 h
Gesamthöhendifferenz:	1.678 Hm
Tourlänge Gipfel:	8,3 Km



Aufstieg: Von Lüsens nach Süden, den Lüsener Fernerkogel immer vor den Augen, in den Talschluß. Zwischen zwei Bachschluchten teils über sehr steiles und felsdurchsetztes Gelände aufwärts Richtung Lüsener Ferner - im zweiten Teil gut gestuft und leichter zu gehen.

Die Gletscherzunge die man hier erreicht, ist anfangs ebenfalls sehr steil. Sie führt zum flachen Gletscherboden, den man in einer Höhe von 2.820 m erreicht. Hier biegt man Richtung Westen ab und steigt ziemlich flach entlang der Plattigen Wand bis in eine Höhe von 3.000 m.

In einer ansteigenden Querung steigt man Richtung Nordosten zu einer Einsattelung (3.045 m) auf, die zum Rotgratferner führt. Weiter Richtung Nordwesten, dann Westen zu der Einsattelung zwischen Rotgratspitze und Fernerkogel (3.198 m). Hier Schidepot und über Blockwerk nicht allzu schwierig auf den Gipfel.

Abfahrt: Wie Aufstieg. Bei sicheren Verhältnissen können ausgezeichnete Schiläufer eine Abkürzung wählen und vom Rotgratferner unmittelbar durch eine steile Rinne zur Anstiegsspur abfahren (Achtung die südlichste Rinne nehmen - nahe der Plattigen Wand).

Ausgangspunkt: Gasthof Lüsens, 1.634 m
Oder auch beim Alpengasthof Praxmar, indem man vom Parkplatz der Loipe leicht abwärts nach Lüsens folgt - etwa 30 Minuten zusätzliche Gehzeit!

Schwierigkeit: Skitechnisch schwierig

Exposition: O, N

Lawinengefahr: Häufig lawinengefährdet. Die Steilstufen hinauf auf den Gletscher sind nicht zu unterschätzen. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!

Beste Jahreszeit: Februar bis Anfang Mai

Einkehrmöglichkeit: Gasthof Lüsens und Alpengasthof Praxmar

Zufahrt: Vom Alpengasthof Praxmar kurz talaus und bei der ersten Weggabelung rechts im spitzen Winkel wieder talein zu den Parkplätzen beim Gasthof Lüsens.

Parkmöglichkeit: Entgeltpflichtige Parkplätze beim Gasthof Lüsens.

Kartenmaterial: Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain

Anmerkung: Der Lüsener Fernerkogel liegt in den Stubai Alpen im Tourengebiet von Lüsens. Anspruchsvolle Skitour auf einen vielbesuchten Dreitausender der einem schon bei der Anfahrt als unnahbar ins Auge sticht. Dennoch lässt er sich von dieser Seite aus gut besteigen. Herrliche Tiefblicke und Rundumsicht vom Gipfel. Traumhafte, anspruchsvolle Skihänge bei der Abfahrt. Konditionsstarke Tourengerher nehmen die nahe Lüsener Spitze als weiteres Tourenziel noch mit.

Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

Skitour von Lüsens über den Lüsener Ferner auf die Lüsner Spitze, 3.231 m

Gps Track: luespi

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Gipfel:	4-4,5 h
Gesamthöhendifferenz:	1.593 Hm
Tourlänge Gipfel:	7,9 Km



Aufstieg: Von Lüsens nach Süden, den Lüsener Fernerkogel immer vor den Augen, in den Talschluß. Zwischen zwei Bachschluchten teils über sehr steiles und felsdurchsetztes Gelände aufwärts Richtung Lüsener Ferner - im zweiten Teil gut gestuft und leichter zu gehen. Die Gletscherzunge die man hier erreicht, ist anfangs ebenfalls sehr steil. Sie führt zum flachen Gletscherboden, den man in einer Höhe von 2.820 m erreicht. Nun biegt man Richtung Westen ab und steigt ziemlich flach entlang der Plattigen Wand bis in eine Höhe von 3.000 m.

Hier verlässt man die Aufstiegsspur zum Fernkogel und hält sich links auf den großartigen Steilhang östlich der Lüsener Spitze zu und steigt im oberen Bereich links auf eine Geländeschulter hinaus.

Durch ein kurzes Hochtal nach Nordwesten und am Schluss über eine kurzen Steilhang rechts nordwärts unschwierig auf den Gipfel.

Abfahrt: Wie Aufstieg.



Ausgangspunkt: Gasthof Lüsens, 1.634 m
Oder auch beim Alpengasthof Praxmar, indem man vom Parkplatz der Loipe leicht abwärts nach Lüsens folgt - etwa 30 Minuten zusätzliche Gehzeit!

Schwierigkeit: Skitechnisch schwierig

Exposition: O, N

Lawinengefahr: Häufig lawinengefährdet. Die Steilstufen hinauf auf den Gletscher sind nicht zu unterschätzen. Beachten Sie auch die Infos in der Lawinenkunde!

Beste Jahreszeit: Februar bis Anfang Mai

Einkehrmöglichkeit: Gasthaus Lüsens und Alpengasthof Praxmar

Zufahrt: Vom Alpengasthof Praxmar kurz talaus und bei der ersten Weggabelung rechts im spitzen Winkel wieder talein zu den Parkplätzen beim Gasthof Lüsens.

Parkmöglichkeit: Entgeltpflichtige Parkplätze beim Gasthof Lüsens.

Kartenmaterial: Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain



Anmerkung: Die Lüsener Spitze liegt in den Stubai Alpen im Tourengebiet Lüsens. Der kleine Bruder vom Lüsener Fernerkogel steht mehr im Schatten und wird daher zu unrecht weniger besucht. Meistens werden beide Gipfel in einem Zuge bestiegen. Herrliche Skihänge führen vom Gipfel hinab auf den Lüsener Ferner. Auch ist der Gipfel etwas leichter zu erreichen und man kann auch mit Skiern bis zum Gipfelkreuz gehen.

Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

Rodelbahn - Winterwanderweg Kogelalm (Kogelhütte) in Praxmar

Gps Track: kogelh

Stubai Alpen

Tourdaten

Gehzeit Hütte:	1h 15 min
Gesamthöhendifferenz:	469 Hm
Rodelbahnlänge:	4,4 Km



Wegverlauf: Direkt unterhalb vom Alpengasthof Praxmar folgt man dem roten Wegweiser „Rodel-Wanderweg Kogelalm“ talaus, ein kurzes Stück abwärts und bei der ersten Wegverzweigung links aufwärts durch lichten Wald in weiten Kehren, einige Male die Skitouren - Aufstiegsspur zur Lampenspitze querend, zur Waldgrenze. Bei der neuen Lawinenlehrtafel vorbei und nach 2 Kehren rechts hinaus, zu der auf einem Geländerücken stehenden Kogelhütte - meist ist bei der Hütte auch die Fahne gehisst.

Charakter: Eine mit dem Pistengerät gut präparierte Bahn mit einigen kurzen Flachstücken. Im oberen Teil durch die vielen Tourenger sehr gut gepresst und daher flott zu fahren. Die Bahn ist auch für Familien gut geeignet - durch die hohe Ausgangslage meist den ganzen Winter gut befahrbar. Tipp: Lässt sich super mit einer Skitour kombinieren - ein Teil geht vielleicht nur Rodeln und die anderen vielleicht auf die Lampenspitze oder bei sicheren Verhältnissen auf die Zischgeles - ein super Dreitausender - jedoch nicht zu unterschätzen!

Ausgangspunkt:	Alpengasthof Praxmar, 1.694 m
Schwierigkeit:	Leichte und familienfreundliche Rodelbahn
Beleuchtet:	Nein
Auskunft Rodelbahnzustand:	Alpengasthof Praxmar - Tel.: 05235 - 212
Beste Jahreszeit:	Dezember bis April
Einkehrmöglichkeit:	Alpengasthof Praxmar, 1.694 m
Kartenmaterial:	Kompass Karte Nr. 83 Stubai Alpen AV-Karte Nr. 31/2 Stubai Alpen-Sellrain

Anmerkung: Die unbewirtschaftete Kogelalm (Kogelhütte) liegt im Lüsener Tal oberhalb der kleinen Ortschaft Praxmar auf einer Seehöhe von 2.135 m. Großartige Ausblicke in die umliegenden imposanten Gipfeln im Lüsener Tal - die meisten werden den Bergsportlern ein Begriff sein - der berühmteste ist wohl der Lüsener Fernerkogel mit seinen imposanten Steilhang vom Gletscher ins Lüsener Tal. Ein Highlight ist auch immer wieder die Einkehr im Alpengasthof Praxmar.

Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

Lawinengefahr und Gebrauch der GPS-Tracks

Lawinenlageberichte

Für Tirol werden während der Wintermonate täglich Lageberichte veröffentlicht, die neben der Gefahrenstufe auch sehr gute Informationen über die zu meidenden Hangrichtungen haben.

Tirol: lawine.tirol.gv.at oder www.lawine.at mit der Auswahlmöglichkeit für alle Bundesländer

GPS-Tracks sind nur ergänzende Hilfsmittel

Die hier angebotenen GPS-Tracks sind keine alleinigen Kriterien für eine durchgeführte Skitour. Das Gps Gerät ersetzt in keiner Art und Weise die bisher benutzte Ausrüstung (Kompass, Karte, usw...), sondern dient lediglich als Ergänzung und Navigationshilfe. Die Tracks wurden bei den jeweils herrschenden Bedingungen aufgezeichnet. Da sich die Tourenbedingungen täglich - ja sogar stündlich ändern - kann dadurch die aufgezeichnete Route zum tatsächlichen Zeitpunkt der Tour um einiges abweichen!

Standardausrüstung bei Skitouren / Gletschertouren

Grundausrüstung für Skitouren

- Tourenskier mit Tourenbindung
- Tourenskischuhe
- Steigfelle, Wachs
- Tourenskistöcke
- Harscheisen
- Tourenhose, Funktionsunterwäsche und Wechselleibchen
- Jacke, Anorak, Handschuhe, Mütze, Überhose
- Rucksack (Lawinenarbeits) mit Jause und Getränke
- LVS (wird auf senden geschaltet direkt am Körper nach der ersten Kleidungsschicht getragen), Lawinenschaufel, Sonde, Erste Hilfe Paket und Handy
- Trillerpfeife (wichtig bei Nebel um sich zu verständigen)
- Leuchtrakete
- Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz
- Stirnlampe, Reepschnüre, Tape, Taschenmesser und Geld
- Biwacksack und eventuell Steigeisen

Zusätzliche Ausrüstung bei Skihochtouren (Gletschertouren)

- Seil, Klettergurt, Karabiner, zusätzliche Reepschnüre, Steigeisen und Pickel

Tourenplanung bei Skitouren

1. Planung vor der Tour

Lawinenlagebericht einholen
Wetterbericht - eventuell Expertenbericht einholen
Check der Notfallausrüstung

2. Planung am Ausgangspunkt

LVS - Funktionskontrolle

3. Planung während der Tour beim Aufstieg

Lokale Gefahren erkennen: Neuschnee? Triebschnee? Lawinen? Durchfeuchtung? Setzungsgeräusche? Bei Gefahr dem gefährlichen Gelände ausweichen oder Tour abbrechen und eventuelles Ersatzziel ansteuern!

Hänge ab 30° in Entlastungsabstände - mind. 10m - begehen.

Tipp: Bei einer Hangneigung ab 30° sind für normale Tourengerher Spitzkehren notwendig.

4. Planung während der Abfahrt

Im steileren Gelände grundsätzlich in großen Abständen abfahren oder von einem sicheren Punkt bis zum nächsten sicheren Punkt einzeln fahren - der oder die anderen beobachten!

Notfall und Notruf

Notruf Bergrettung: 140

Europäischer Notruf: 112 (Wichtig: Zugang zu allen Netzen nur wenn kein PIN Code bzw. PIN eingegeben ist - Handy ausschalten - keinen Pin eingeben - **112** wählen!!! Genaueres in der Handy- Bedienungsanleitung)

Alpines Notsignal






Ich brauche Hilfe: 6x in der Minute ein akustisches oder sichtbares Zeichen

Antwort vom Retter: 3x in der Minute ein akustisches oder sichtbares Zeichen



Haftungsausschluss: Die hier beschriebenen Tourenvorschläge wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Unfallfolgen, Schäden oder Nachteile, die bei der Durchführung der hier vorgestellten Touren und Informationen entstehen, keine Haftung übernehmen. Der Autor weist darauf hin, dass die Durchführung der beschriebenen Touren nur unter fachkundiger Anleitung erlernt werden kann!

LAWINENGEFAHRENSKALA

Gefahrenstufe	Icon	Schneedeckenstabilität	Lawinen-Auslösewahrscheinlichkeit
5 - Sehr Gross		Die Schneedecke ist allgemein schwach verfestigt und weitgehend instabil.	Spontan sind viele grosse, mehrfach auch sehr große Lawinen, auch in mässig steilem Gelände zu erwarten.
4 - Gross		Die Schneedecke ist an den meisten Steilhängen schwach verfestigt.	Lawinenauslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung** an zahlreichen Steilhängen wahrscheinlich. Fallweise sind spontan viele mittlere, mehrfach auch grosse Lawinen zu erwarten.
3 - Erheblich		Die Schneedecke ist an vielen Steilhängen* nur mässig bis schwach verfestigt.	Lawinenauslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung** vor allem an den angegebenen Steilhängen* möglich. Fallweise sind spontan einige mittlere, vereinzelt aber auch grosse Lawinen möglich.
2 - Mässig		Die Schneedecke ist an einigen Steilhängen* nur mässig verfestigt, ansonsten allgemein gut verfestigt.	Lawinenauslösung ist insbesondere bei grosser Zusatzbelastung**, vor allem an den angegebenen Steilhängen* möglich. Grosse spontane Lawinen sind nicht zu erwarten.
1 - Gering		Die Schneedecke ist allgemein gut verfestigt und stabil.	Lawinenauslösung ist allgemein nur bei grosser Zusatzbelastung** an vereinzelt Stellen im extremen Steilgelände* möglich. Spontan sind nur Rutsche und kleine Lawinen möglich.

* Das lawinengefährliche Gelände ist im Lawinenlagebericht im Allgemeinen näher beschrieben (Höhenlage, Exposition, Geländeform).

- mässig steiles Gelände: Hänge flacher als rund 30 Grad
- Steilhänge: Hänge steiler als rund 30 Grad
- extremes Steilgelände: besonders ungünstige Hänge bezüglich Neigung (steiler als etwa 40 Grad), Geländeform, Kammnähe und Bodenrauhigkeit

** Zusatzbelastung:

- **gering:** einzelner Skifahrer / Snowboarder, sanft schwingend, nicht stürzend; Schneeschuhgeher; Gruppe mit Entlastungsabständen (>10m)
- **gross:** zwei oder mehrere Skifahrer / Snowboarder etc. ohne Entlastungsabstände; Pistenfahrzeug; Sprengung; einzelner Fussgänger / Alpinist

Übersichtskarte der Skitouren im Tourenbereiche Alpengasthof Praxmar



Kartenempfehlung

Kompass Karte Nr. 83 Stubaier Alpen
AV-Karte Nr. 31/2 Stubaier Alpen-Sellrain