



BERGSTEIGER
DÖRFER



Region Sellraintal

Hochalpin und stadtnah

alpenverein
österreich



alpenkonvention · convention alpine
convenzione delle alpi · alpska konvencija
www.alpscon.org



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION

BUNDESMINISTERIUM
FÜR NACHHALTIGKEIT
UND TOURISMUS

LE 14-20
Entwicklung für den Landwirtschaftsbereich

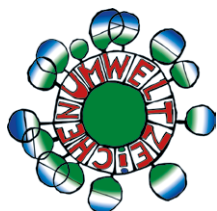
Europäischer
Landwirtschaftsfonds
zur
Entwicklung der
ländlichen Räume
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete





PEFC zertifiziert

Dieses Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen. www.pefc.org



Gedruckt nach der Richtlinie "Druckerzeugnisse des Österreichischen Umweltzeichens, Samson Druck GmbH, UW-Nr. 837

Die Initiative „Bergsteigerdörfer“ ist ein Projekt des Österreichischen Alpenvereins und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Nachhaltigkeit und Tourismus und des Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums gefördert.

Seit 16. September 2016 sind die „Bergsteigerdörfer“ zudem ein offizielles Umsetzungsprojekt der Alpenkonvention.



Inhalt

Bergsteigerdörfer. Mosaiketeine einer gelebten Alpenkonvention	4
Vorworte	6
Region Sellraintal – Hochalpin und stadtnah	8
Geschichtliches	10
Besonderheiten	12
Tourentipps Sommer	18
Tourentipps Winter	26
Alternativen für weniger gutes Wetter	34
Anreise	36
Mobilität vor Ort	37
Partnerbetriebe	38
Schutzhütten	39
Wanderkarten	40
Wichtige Adressen	41
Impressum, Bildnachweis, Literatur	42
Richtiges Verhalten in den Bergen	43



**INNS'
BRUCK**



Gries im Sellrain

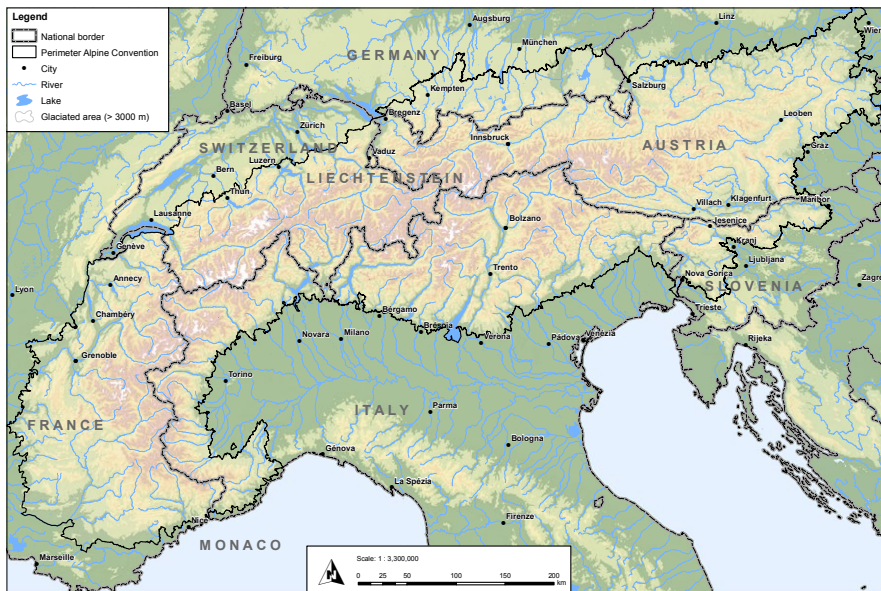


Sellrain



St. Sigmund im Sellrain

Bergsteigerdörfer. Mosaiksteine einer gelebten Alpenkonvention



Anwendungsbereich der Alpenkonvention; Quelle: 2. Alpenzustandsbericht der Alpenkonvention Wasser, 2008; Autor: Umweltbundesamt Austria

Die Alpenkonvention – ein völkerrechtlicher Vertrag der acht Alpenstaaten und der Europäischen Gemeinschaft; eine Vereinbarung mit höchsten Zielsetzungen für die nachhaltige Entwicklung im alpinen Raum, ein Meilenstein in der Geschichte des Umweltschutzes ... möchte man meinen. Ganz so ist es aber leider nicht. Seit den 1950er-Jahren, in denen die Idee zur Alpenkonvention erstmals in den Gründungsdokumenten der internationalen Alpenschutzkommission CIPRA aufscheint, bis zum Inkrafttreten 1995 und bis zum Beginn der Umsetzung 2002 war und ist es ein langer Weg. Aber gerade jetzt, wo die sozialen Probleme der Welt jeden Umweltschutzgedanken mehr denn je in den Hintergrund drängen, gewinnt die Alpenkonvention als Entwicklungsinstrument neue Bedeutung. Es

gilt, die Protokolle der Alpenkonvention wo auch immer möglich anzuwenden, nicht nur im Rahmen von Genehmigungsverfahren, sondern insbesondere im Hinblick auf innovative Ideen für eine nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung auf lokaler Ebene. Der Österreichische Alpenverein war maßgeblich am Zustandekommen der Alpenkonvention mit ihren Protokollen beteiligt. Seit jeher versucht er, die Alpenkonvention für die breite Öffentlichkeit fassbar zu machen, sie von dem – zugegebenermaßen zum Teil sehr komplizierten Juristenlatein – loszulösen und in ganz konkreten Projekten mit der Bevölkerung umzusetzen. Eines dieser Beispiele ist die Initiative „Bergsteigerdörfer“. Im mittlerweile internationalen Projekt legen die Alpenvereine bereits bei

der Auswahl der Bergsteigerdörfer in Österreich, Deutschland, Italien und Slowenien besonderes Augenmerk auf die Geschichte der Gemeinden, auf ihre Entscheidungen in der Vergangenheit und ganz besonders auf ihre zukünftigen Entwicklungsziele. Denn nicht jedes Bergsteigerdorf aus den Anfangsjahren des Alpentourismus ist bis heute ein solches geblieben. Viele Gemeinden haben sich ganz dem Wintertourismus verschrieben, haben die Berghänge planiert, entwässert, Speicherseen gegraben, gesprengt, Seilbahnen errichtet, Hotelburgen gebaut – "alles für den Gast". Für die ortsansässige Bevölkerung resultiert daraus die Abhängigkeit von einem sich immer schneller drehenden Erschließungs-Kapital-Kreisel, dessen Höhepunkt noch nicht erreicht scheint.

Mit den Bergsteigerdörfern nehmen sich die projekttragenden Alpenvereine mit den Sektionen und dem Ständigen Sekretariat der Alpenkonvention sowie mit Hilfe anderer Partner aus öffentlicher Verwaltung und Tourismus jener Gemeinden an, die sich bewusst für eine nachhaltige, eigenständige und selbstbewusste Entwicklung entschieden haben. Merkmale aller Bergsteigerdörfer sind ihre Kleinheit und Ruhe, ihre Lage im Alpenraum mit einer entsprechenden Reliefenergie, ihr harmonisches Ortsbild, ihre alpine Geschichte, ihre gelebten Traditionen und ihre starke Alpinkompetenz.

Zusammen mit den Sektionen des Alpenvereins wird an einer umfangreichen Angebotspalette an Aktivitäten, die ohne technische Hilfsmittel auskommen, gearbeitet. Je nach Charakter des Bergsteigerdorfes kann sich der Gast in einer weitestgehend unverbrauchten Landschaft aktiv erholen: Wandern, Bergsteigen, Klettern, Bouldern, Skitourengehen, Schneeschuhwandern, Langlaufen und Rodeln stehen auf dem

Programm. Auch abseits des Bergsports ist einiges geboten: von geführten geologischen oder ornithologischen Wanderungen bis hin zum Besuch von Bergwerksstollen, Museen und alten Werkstätten gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Oft reicht aber auch schon ein warmes, trockenes Plätzchen am Ofen, eine Tasse Tee und ein gutes Buch – zum Beispiel über die Alpingeschichte der Region – um einen verregneten Nachmittag zu genießen.

Kurzum, die Bergsteigerdörfer sollen eine Gästeschicht ansprechen, die sich Urlaubsorte aussuchen, in denen es noch einigermaßen „normal“ zugeht. Gäste, die einen Aktivurlaub in der Natur erleben wollen, die Eigenverantwortung und Umweltbewusstsein mitbringen oder zumindest sehr offen dafür sind. Mit dem Besuch in einem der Bergsteigerdörfer entsteht eine echte Symbiose: Denn während der Gast endlich den Alltag hinter sich lassen kann, werden in den Gemeinden Arbeitsplätze gehalten, können kleine Gastronomiebetriebe ihr Auskommen finden, werden Nächtigungen auf Schutzhütten gebucht, findet das regionale kulinarische Angebot seine Abnehmer – und genau DAS entspricht einer gelebten Umsetzung der Alpenkonvention – die Balance zwischen Schutz der Gebirgsregionen und einer nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung. Oberstes Ziel ist es, die Wertschöpfung in der Region zu halten und nicht an regionsfremde Investoren abzugeben.

Die Zeit wird zeigen, ob sich Geduld und Fleiß auszahlen werden, aber wir – das internationale Projektteam Bergsteigerdörfer – sind davon überzeugt: Die Bergsteigerdörfer können eine echte Vorreiterrolle für die Umsetzung der Alpenkonvention im Alpenraum einnehmen.

Herzlich willkommen in der Region Sellraintal!



Bergsteigerdörfer und Sellraintal bedeutet die perfekte Kombination mit viel Natur und unberührter Landschaft und das nur eine halbe Autostunde von Innsbruck, der Hauptstadt der Alpen, entfernt.

Das Sellraintal ist ein Seitental des Inntals und besteht aus den drei Gemeinden Sellrain, Gries im Sellrain und St. Sigmund im Sellrain. Der Lisenzer (auch Lüsener) Fernerkogel ist mit 3.298 Metern der dominierende Berg im Tal und bildet einen der schönsten Talabschlüsse Tirols.

Atmen Sie die klare, frische Bergluft abseits des Massentourismus, staunen Sie über die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt und genießen Sie unsere Region zu jeder Jahreszeit im Einklang mit der Natur! Die Bergwege sind bestens markiert und beschildert und mit dem Bergwegegütesiegel des Landes Tirol ausgezeichnet. Über zwanzig 3.000er und vierzig 2.000er bieten unzählige Möglichkeiten, auch auf einsamen Wegen Gipfel sowie Hütten und Almen zu erwandern.

Im Winter ist das Sellraintal ein einzigartiges und sehr beliebtes Skitouren- und Schneeschuhwandergebiet. Perfekt gespurte Langlaufloipen, gepflegte Winterwanderwege und Rodelbahnen – für die sportliche Betätigung ist gesorgt. Auch Eiskletterer finden optimale Möglichkeiten, vom Anfänger bis zum Profi.

Mit den Sektionen Dinkelsbühl, Münster und Pforzheim des Deutschen Alpenvereins haben wir sehr aktive Partner, die mit der Potsdamer Hütte, dem Westfalenhaus und der Pforzheimer Hütte Stützpunkte in unseren Bergen geschaffen haben, die im Sommer und Winter sehr gerne besucht werden.

Wir freuen uns, dass wir als Bergsteigerdörfer aufgenommen wurden und bedanken uns bei allen Verantwortlichen und Mitarbeitern des Österreichischen Alpenvereins.

Besuchen Sie uns und erleben Sie hier schöne Stunden. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Heimat!

Bgm. Dr. Georg Dornauer, Sellrain

Bgm. Martin Haselwanter, Gries im Sellrain

Bgm. Anton Schiffmann, St. Sigmund

Liebe Berg- und Wanderfreunde,



herzlich willkommen in den Bergsteigerdörfern der Region Sellraintal!

Man muss es zuerst erleben, um es zu glauben: „Nur“ 15 km von der Landeshauptstadt Innsbruck entfernt öffnet sich eine eigene, reine und vor allem naturbelassene Welt, das Sellraintal.

Die drei Gemeinden und Bergsteigerdörfer Sellrain, Gries und St. Sigmund haben sich ihr traditionelles Erscheinungsbild trotz Modernisierung von Gebäuden und Infrastruktur erhalten und sollten von vielen Tiroler Dörfern als Vorbild genommen werden.

Die Bergwelt im Sellraintal mit ihrem Höhepunkt, dem Lüsener Fernerkogel im schönsten Talabschluss Österreichs, bietet ideale Voraussetzungen für Wanderungen, Berg- und Skitouren.

Im Winter als auch im Sommer ist diese Region das perfekte Urlaubsgebiet für unsere Gäste.

Die Schneesicherheit auf den Bergen der Region Sellraintal ist die ideale Grundlage für den Wintersport. Eisklettern, Langlaufen, Rodeln und Winterwandern sowie Tourengehen mit Skiern und Schneeschuhen finden in Tirol Jahr für Jahr mehr Anhänger. Sie nehmen daher auch im Tourismus einen immer

höher zu bewertenden Stellenwert ein.

Das Skitourengebiet um Praxmar – Lüzens ist eines der bekanntesten und beliebtesten im Einzugsgebiet rund um die Landeshauptstadt Innsbruck.

Als Obmann der Tourismusregion Innsbruck und seine Feriendörfer kann ich Ihnen, als bergbegeisterte Gäste, die Bergsteigerdörfer der Region Sellraintal bestens empfehlen. Lassen Sie sich von der Ruhe, aber dennoch sehr guten Erreichbarkeit, der Gastronomie und der Gastfreundschaft der dort lebenden Menschen verzaubern.

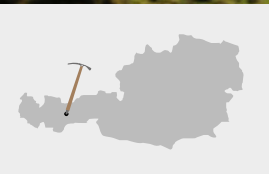
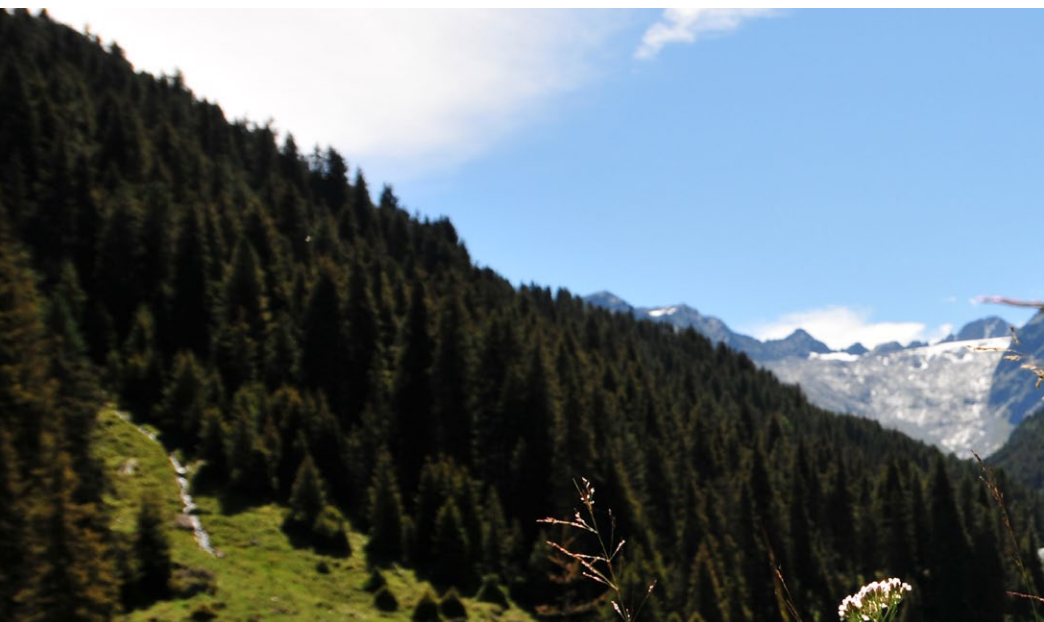
Schon im Vorhinein darf ich Ihnen erholsame Tage und unvergessliche Bergerlebnisse im Sellraintal wünschen.

Berg Heil - Ihr

Dr. Karl Gostner
Obmann Tourismusverband Innsbruck

Region Sellraintal

Hochalpin und stadtnah



LAGE

Unmittelbar westlich der Tiroler Landeshauptstadt, gegenüber der berühmten Martinswand, öffnet sich der Eingang ins Sellraintal. Ein Fächer von Seitentälern vermittelt den Zugang ins Herz der Stubai-er Alpen: das Fotschertal bei Sellrain, das Lüsenstal bei Gries, das Gleirschtal bei St. Sigmund und das Kraspestal bei Haggen. Im Süden

begrenzen die Stubai-er Alpen das Sellraintal, im Norden der Gebirgskamm mit Roskogel, Peider Spitze und Flaurlinger Scharte bzw. Schartenkogel, im Westen liegt die Wasserscheide bei der Stockach Alm vor Kühtai. Im Osten ist die Schlucht mit dem Talbach Melach die Grenze. Diese fließt bei Kematen in den Inn und ist auch die Grenze zwischen Ober- und Unterinntal. Die frühere wirtschaftliche Bedeutung der Übergänge in die angrenzenden Täler Ötztal, Stubai-tal und Inntal ist nicht mehr gegeben. Nur die Verbindung vom Sellraintal über Kühtai und das Nedertal ins Ötztal wurde ausgebaut und besteht heute noch.

GEMEINDEN

Sellrain liegt auf 909 Meter Seehöhe, hat eine Fläche von 62 km² und ca. 1.350 Einwohner. Gries im Sellrain liegt auf 1.187 Meter Seehöhe, hat eine Fläche von 22,62 km² und ca. 580 Einwohner. St. Sigmund im Sellrain hat eine Fläche von 102,3 km² und ca. 170 Einwohner. Der Hauptort liegt auf 1.513 Metern Seehöhe.



GEBIRGSGRUPPE UND WICHTIGE GIPFEL

Stubai Alpen

Lüsener Fernerkogel (3.298 m)
 Hoher Seebaskogel (3.235 m)
 Gleirscher Fernerkogel (3.189 m)
 Zwieselbacher Roskogel (3.081 m)
 Lisener Villerspitz (3.027 m)
 Zischgeles (3.004 m)
 Schöntalspitze (3.002 m)
 Haidenspitze (2.975 m)
 Lampsenspitze (2.876 m)
 Roter Kogel (2.832 m)
 Samerschlag (2.829 m)
 Seejoch (2.808 m)
 Pockkogel (2.807 m)
 Rosskogel (2.646 m)
 Freihut (2.625 m)
 Windegg (2.577 m)

SCHUTZHÜTTEN

Potsdamer Hütte (2.020 m)
 (N 47° 08,583', O 11° 12,517')
 DAV-Sektion Dinkelsbühl

Westfalenhaus (2.273 m)
 (N 47° 06,467', O 11° 06,000')
 DAV-Sektion Münster

Pforzheimer Hütte (2.308 m)
 (N 47° 09,283', O 11° 04,350')
 DAV-Sektion Pforzheim

Geschichtliches



Das Dorf St. Sigmund in den 1920er Jahren

Zum ersten Mal wird der Talname Sellrain („Selrain“) urkundlich 1271 genannt. Die am frühesten nachweisbare Dauersiedlung war das 1153/54 erwähnte Haggen im Obertal (Gemeinde St. Sigmund), welches unter den Besitzungen des Welfenklosters Ottobeuren aufscheint. Als weitere Siedlungskerne folgten dann im Jahr 1254 Marendebach und Durregg, die sich in den Gemeinden Gries und Sellrain befinden.

Die bevorzugten landwirtschaftlichen Betriebe des Hoch- und Spätmittelalters waren im Sellraintal die von den beiden Klöstern Frauenchiemsee und Wilten sowie vom Tiroler Landesfürsten Meinhard II. gegründeten Schwaigen („swaiga“ = Viehherde oder Viehhof), die als Vorläufer der heutigen Bergbauernhöfe auf Viehhaltung und Milchwirtschaft ausgerichtet waren, was anhand ihrer jährlichen Abgabeleistung von durchschnittlich 300 Stück Käse abgelesen werden kann.

Schon in vorgeschichtlicher Zeit wurden die Jöcher des Sellraintales als Übergänge genutzt. Während der älteren Mittelsteinzeit durch-

streiften Jäger das hintere Fotschertal und erreichten dort vor fast 10.000 Jahren den eisfreien Riegelschrofen (= „Ullafelsen“), worauf die archäologischen Funde (Feuerstein-Abschläge) und mehrere mit der 14C-Methode datierte Feuerstellen hinweisen. Gerade dieser lawinen-, muren- und steinschlaggeschützte Felsriegel (1.869 m) diente den umherziehenden Jägern als „Basislager“.

Alpingeschichte

Zur Zeit Kaiser Maximilians I. war das Hochgebirge im Sellraintal ein begehrtes und daher auch häufig aufgesuchtes Jagdgebiet, wo um 1500 zahlreiche Gämsen und Hirschen gejagt wurden. Die im Talhintergrund wohnenden Gämsjäger (darunter ledige Bauernsöhne und Knechte) bestiegen auf der Suche nach verloren gegangenen Schafen wohl als Erste die markant aufragenden Gipfel der Dreitausender. Zu den Meilensteinen in der Alpingeschichte gehört im 19. Jahrhundert die Erstbesteigung des Lüsener Fernerkogels (3.298 m). Der dama-

lige Abt des Stiftes Wilten hatte gegen das riskante Vorhaben des Bergsteigers und Theologen Peter Karl Thurwieser (1789 – 1865) nichts einzuwenden. Durch einen hochsommerlichen Wettersturz mit ergiebigen Schneefällen verzögerte sich jedoch das waghalsige Unternehmen zunächst um fünf Tage, bevor am 22. August 1836 Thurwieser nach Gries kam, wo er im Pfarrhaus übernachtete. Das stattliche Wiltener Klostergebäude in Lüsens wurde am nächsten Tag bezogen. Unter Führung der beiden erfahrenen Praxmarer Bauernjäger Philipp Schöpf und Jakob Kofler erreichte Thurwieser am 24. August 1836 um 13.01 Uhr nach 8 ¾ Stunden den Fernerkogel, das „Matterhorn“ der nördlichen Stubai-Alpen. Als erste autorisierte Bergführer in der Talschlussgemeinde St. Sigmund wurden 1870 Josef Pairst und Johann Rofner verzeichnet.

Die wichtigsten alpinen Stützpunkte waren neben den Almhütten (z. B. Längentaler Alm – Besteigung des Fernerkogel-Nordgrates durch die „Wilde Bande“, 1888) die Pfarrhäuser (Widum in Gries) und Wirtsbehausungen (Juifenau, Praxmar, Haggen). Durch Vermittlung der Sektion Innsbruck wurde 1893 dem im Grieser Ortsteil Juifenau stehenden Gasthaus „Zum Alpenverein“ für die Sommersaison eine Gewerbekonzession erteilt. Der damalige Besitzer Franz Kirchbner bot seinen Gästen außer gutem Wein und Bier sowie schmackhaften Speisen auch Nachtlager und Pension zu mäßigen Preisen an. Von der neu errichteten Veranda aus hatte man einen sehr schönen Blick

zum aufragenden Fernerkogel. Besonderes Lob über das Gasthaus in Praxmar findet sich bereits 1876 beim deutschen Reiseschriftsteller Heinrich Noe, der eigens die Handschlagqualität des bescheidenen Wirtes „Lippen-Lois“ und die im Hause herrschende Gemütlichkeit hervorhebt. 1894 erhielt das Praxmarer Wirtshaus den Namen „Gasthaus zum akademischen Alpen-Club“. 1912 wurde die vom Ski-Klub Innsbruck mit staatlicher Unterstützung in norwegischem Blockhausstil gebaute Fotscher Skihütte eröffnet.

Knapp vor dem Ersten Weltkrieg (1914 – 1918) und während der Zwischenkriegszeit (1919 – 1938) hatte sich der Alpenverein im Sellraintal in zweierlei Hinsicht verdient gemacht, nämlich einerseits in der 1901 durch die Sektion Innsbruck erfolgten Anlage neuer Bergsteige bzw. Gipfelwege in Lüsens (Praxmar–Schöntalbach–Achsel; Lüsens – Längental – Winnebachjoch; Lüsens – Kleines Horntal – Lüsener Ferner) und andererseits im Bau von drei Schutzhütten: Westfalenhaus (1908) im Längental/Lüsens, Pforzheimer Hütte (1926) im Gleirschtal und Potsdamer Hütte (1932) im Fotschertal.

Warum ist die stadtnahe Bergsteigerdörfer-Region Sellrain so ursprünglich geblieben? Die Bewohner des Sellraintales haben noch rechtzeitig in den 1980er-Jahren die große Bedeutung ihrer fast unberührt gebliebenen Bergwelt erkannt. Sie verzichteten auf technische Aufstiegshilfen zur damals geplanten Erschließung von Skigebieten (Seiges/ Windegg, Lampsen).

Buchtipps:

Jäger, Georg: Sommerfrische und Gipfelwind, Universitätsverlag Wagner, Innsbruck 2015

Jäger, Georg: Alpingeschichte kurz und bündig – Region Sellraintal, ÖAV, Innsbruck 2015

Jäger, Georg: Melachgeflüster, Universitätsverlag Wagner, Innsbruck 2017

Jäger, Georg: Gletschermilch und Kirschsuppe, Universitätsverlag Wagner, Innsbruck 2017

Besonderheiten



Der Naturerlebnisweg lädt zu einem ruhigen Nachmittagsspaziergang ein

Immer aufs Neue beeindruckt die Gletscher und ihre unübersehbaren Spuren, die seit der letzten Eiszeit die Landschaft prägen. Ihr derzeitiger Rückgang ist gut sichtbar und bezeugt eindrucksvoll den globalen Klimawandel.

Bergketten mit dreitausend Metern Höhe laden Bergsteiger und Bergwanderer zum Bergsteigen ein. Die hohen Gipfel der Stubaier 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 Lifte, Autos und Lärm – stattdessen Stille und Erholung pur. Vor allem in den beiden Ruhegebieten des Sellrains, den Stubaier Alpen und dem Ruhegebiet Kalkkögel mit seinen unverwechselbaren, an die Dolomiten erinnernden, Bergzinnen.

In dieser wilden Naturlandschaft leben unter anderem Steinböcke, Gämsen und Murmeltiere; mitunter auch Bären, die vom Süden kommend die Tiroler Berge durchstreifen. Zu Gesicht bekommt man die scheuen Bewoh-

ner der Bergwildnis allerdings nur mit viel Geduld, einer guten Beobachtungsgabe und einer großen Portion Glück!

Die hier beschriebene Vielfalt des einzigartigen Naturraumes des Sellraintales lässt sich am besten auf der Sellrainer Hüttenrunde erkunden:

Sellrainer Hüttenrunde

Die Wege von Hütte zu Hütte mit schönen Gipfelbesteigungen sind geprägt von klaren Gebirgsbächen, kleinen Seen und maleischen, mit Alpenveilchen, Alpenrosen und vielen weiteren Bergblumen geschmückten Terrassen.

Sellraintaler Höhenwanderweg

Ein Bergpanorama von unvergleichlicher Schönheit begeistert den Wanderer auf einem aussichtsreichen Bergweg, der bestens markiert und beschildert ist. Bänke an den schönsten Aussichtspunkten laden ein, Rast zu machen und die wunderbare Umgebung zu genießen.

Der Weg beginnt an der Kühtaier Landesstraße, 300 m östlich der Zirnbachalm und endet auf der Rosskogelhütte oberhalb von Oberperfuss. Zu- bzw. Abstiegsmöglichkeiten gibt es oberhalb von Haggen durch den Schutzwald, weiters direkt in Haggen sowie über den „WunderWanderWeg“ St. Sigmund – Sonnbergalm, den Heuriesenweg Gries, über St. Quirin – Sellrain und Stigleith – Oberperfuss.

Die Gehzeit für den gesamten Weg beträgt 6 bis 7 Stunden. Vom Höhenweg aus erreicht man folgende Berggipfel: Seejoch, Weißstein und Rosskogel.

und viel Unentdecktes bereithält. In dieser Szenerie der Ruhe und Erholung gibt es die Möglichkeit, in der imposanten Bergwelt des Lüsenstales auf Entdeckungsreise zu gehen.



Rast am Sellraintaler Höhenweg

Themenwege

Naturerlebnisweg Praxmar und Gletscherpfad Lüsen

Diese zwei Wege informieren ausgehend von Praxmar oder Lüsens auf 19 Stationen über Natur, Naturgeschichte, Tiere, Pflanzen und Gletscher.

Das Lüsenstal bietet einen der schönsten Talabschlüsse der Zentralalpen, mit einem spannenden Wechsel aus sanften Almwiesen, duftenden Bergwäldern, schroffen Gipfeln und den gleißenden Gletschern. Ursprünglichkeit, Tradition und alpine Romantik verbinden sich hier zu einem Spielplatz der Natur, der Eigenwilliges, Abenteuerliches

WunderWanderWeg Sonnbergalm

Der WunderWanderWeg in St. Sigmund bietet ein besonderes Wandererlebnis für die ganze Familie, weist er doch auf verschiedene Naturwunder hin. Er führt 350 Höhenmeter hinauf auf die Sonnbergalm und lädt bei einigen Stationen, wie zum Beispiel beim Adlerhorst, zur Rast ein. Auf der Alm wartet dann nicht nur ein großartiges Panorama auf die Bergwelt der Stubai Alpen, sondern auch kulinarische Köstlichkeiten.

Wunder erlebt man in der Region Sellrain aber oft, wenn man sich die Wanderschuhe anzieht. Vor allem im Juni und Juli zur Zeit der Almrosenblüte leuchten die Berge von zartem Rosarot bis zu flammendem Purpur.

Tipp:

Sellrainer Hüttenrunde, DAV (Hrsg.); Umfangreicher Folder mit allen Hütteninfos, Wegbeschreibungen und Karten für die Sellrainer Hüttenrunde. Erhältlich in den örtlichen TI, DAV und ÖAV.



Heuriesenweg

Ca. 1,5 Stunden Gehzeit oberhalb von Gries – knapp unter der Waldgrenze – wird in einem neu errichteten Stadel auf informativen Tafeln die traditionelle Form der Bergheugewinnung beschrieben und auf Bildern dargestellt. Bei Unwettern dient dieser Stadel auch als Unterstand.

Überall im Sellraintal findet man noch Bergheustadel, die früher auf den hoch gelegenen Bergmähdern zur Einlagerung des Heus gedient haben. Die zum Teil weit von den Bergbauernhöfen entfernt errichteten Holzgebäude sind Hinweise auf die bergbäuerliche Nutzung der Hochlagen. Das im Sommer auf den Bergwiesen gewonnene Heu wurde nicht sofort zum Hof gebracht, sondern erst in den Wintermonaten mit Schlitten über die gefährlichen Heuriesen ins Tal gezogen.

Die meisten Bergmähder im Sellraintal sind auf der Sonnenseite zwischen Hinterriss (oberhalb von St. Quirin) und Haggen, die Untergrenze liegt bei 1.700 bis 1.800 m Seehöhe. Der Heuriesenweg ist der Grieser Zu- bzw. Abstieg für den Sellraintaler Höhenwanderweg.

Sellraintaler Besinnungsweg – Streuobstweg

Dieser Kultur- und Wanderweg verbindet die drei Kirchen und den Kreuzweg zwischen Gries und Sellrain. Ausgehend von der Pfarrkirche St. Martin in Gries im Sellrain geht es über Marendebach weiter über einen Waldweg zu den Grubachhöfen. Anschließend weiter über die Sellrainer Ortsteile Duregg und Perfall zur Wallfahrtskirche St. Quirin in Sellrain. Von dort kommen Sie über den Kreuzweg zum Ortsteil Tauegert und den Ortsteil Obere Grube, von wo Sie zur St. Anna Kirche absteigen können. Weiters besteht die Möglichkeit, die Rote Kapelle zu besichtigen. Mit dem Regiobus können Sie dann retour nach Gries fahren.

Entlang des Besinnungsweges wurde robustes, an das Klima angepasstes Streuobst gepflanzt. Die Blüte im Frühjahr und der Ertrag im Herbst sollen auch dazu einladen, diese Kraftplätze zu erkunden und das Obst zu kosten.

Natürlich kann dieser Weg auch in umgekehrter Richtung von Sellrain nach Gries begangen werden.

Die Tafel am Heuriesenweg in einem Stadel erläutert die traditionelle Bergheugewinnung



Pollenarmut – Urlaub vom Heuschnupfen

Atmen Sie (sich) gesund im Sellraintal: Ein unschätzbare natürlicher Vorteil der Sellraintaler Bergwelt ab 1.500 m ist die ausgezeichnete Luftqualität. St. Sigmund – Praxmar mit seiner alpinen Umgebung bietet ideale Bedingungen für gereizte Nasen und Augen und

damit einen erholenden Sommerurlaub für geplagte Pollenallergiker.

Sie kommen hier oft ohne Medikamente aus und können sogar bei offenem Fenster schlafen.

Langjährige Untersuchungen der Universität Innsbruck, Institut für Botanik, beweisen, dass der Pollengehalt in der Luft mit der Höhe

abnimmt. Das Belastungspotential beträgt in Höhenlagen nur mehr 1/5 bis 1/10 der Belastungen von Tallagen. Gleichzeitig fühlen sich Menschen, die auf Hausstaubmilben empfindlich reagieren, in dieser Höhe wesentlich wohler. Das Hochgebirgsklima garantiert laut wissenschaftlichen Studien eine absolute Milben- und Schimmelpilzfreiheit.

Alpenrosenblüte

Von Mitte Juni bis Ende Juli blühen im Sellraintal ab einer Höhe von 1.500 m die Alpenrosen. Unzählige Wanderwege führen direkt an den Alpenrosen vorbei, ganze Hänge des Sellraintals leuchten während der Blütezeit in den schönsten Rottönen. Alpenrosen sind nicht nur eine Freude fürs Auge, sondern duften auch angenehm und lassen so eine Wanderung zur reinsten Genusswanderung werden.

Die „Almrose“, wie sie von Einheimischen genannt wird, *Rhododendron ferrugineum*, besser bekannt als Rostblättrige Alpenrose, gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Der Strauch wird 20 – 100 cm hoch, die Blätter sind glänzend und an der Unterseite rotbraun, woher übrigens der Name stammt. Die rosaroten Blüten sitzen in Trauben an den Zweigenden, die Blütenkronen sehen aus wie kleine Trichter.



Im Juni ständige Begleiterinnen im Sellraintal – die wunderschönen Almrosen

Ruhegebiete

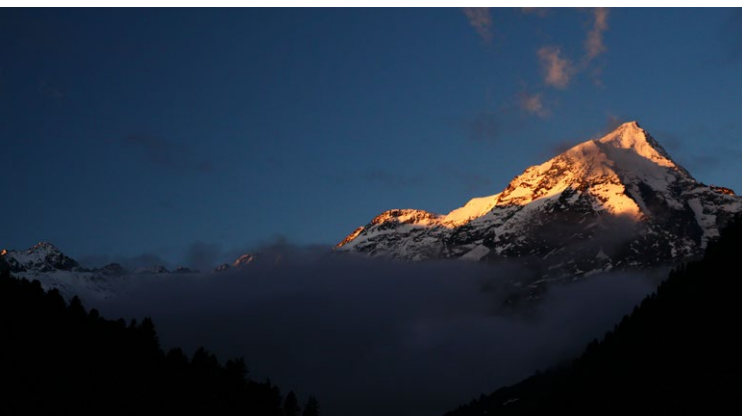
Eine besondere Form der Schutzgebiete in Tirol sind Ruhegebiete. Sie sind besonders geeignet für die Erholung in der freien Natur, weil es keine lärmregenden Betriebe, Seilbahnen für die Personenbeförderung oder Straßen mit öffentlichem Verkehr gibt.

Die Ruhegebiete Kalkkögel mit den Bergketten um das Innere Fotschertal und die Stubai Alpen mit ihren interessanten Gipfeln, Gletschern und Hochgebirgsseen im Gebiet von St. Sigmund garantieren den Erhalt der wilden und ursprünglichen Bergwelt und der einzigartigen Hochgebirgslandschaft im Sellraintal.

Die Hegegemeinschaft Sellraintal

Die Hegegemeinschaft – der Zusammenschluss der örtlichen Jagdreviere – wurde im Jahr 2004 mit dem Ziel gegründet, eine großräumige Hege des Rot-, Reh-, Gams- und Steinwildes sowie der Raufußhühner zu verwirklichen.

Ein besonderes Anliegen der örtlichen Jäger ist es, dass das gesunde und sehr bekömmliche Wildbret wieder vermehrt in die Speisepläne aufgenommen wird.



Der Fernerkogel, Wahrzeichen des Tals

Hirschbrunft im Sellraintal

Wer sie schon einmal erlebt hat, weiß: Die Hirschbrunft ist ein ganz besonderes Naturschauspiel, wenn plötzlich die langgezogenen Brunftschreie der Hirsche durch die Nacht ertönen und sie mit ihren mächtigen Geweihen im Mondlicht erscheinen.

1. Skitouren-Lehrpfad Österreichs

Von Praxmar aus führt der erste alpine

In Praxmar, auf dem Weg zur Lampsenspitze, befindet sich der erste alpine Skitourenlehrpfad Österreichs

Skitourenlehrpfad Österreichs auf die Lampsenspitze. Er besteht aus einem interaktiven Lern- und Planungsmodul im Internet sowie aus sechs informativen Schautafeln an bedeutsamen Punkten auf dem Aufstiegs- weg. Skitourengeher, Snowboarder und Schneeschuhwandlerer erfahren

hier mehr über das Verhalten im winterlichen Hochgebirge. Er ist für Anfänger wie Experten, für den Einzelnen und Gruppen lehrreich und interessant.

LVS Suchfeld + Training-Center Praxmar

Seit dem Winter 2014/15 gibt es in Praxmar ein LVS Suchfeld. In Zusammenarbeit mit Girsberger Elektronik AG entstand ein ATC Avalanche Training Center. Dies ist eine stationäre Anlage zur Übung der Lawinenver-

LVS Checkpoint am Eingang des Kraspestales



schütteten-Suche mit LVS-Geräten und Lawinsonden.

Die Anlage wird mit 8 Sendern betrieben. Die Sender, welche im Suchfeld vergraben sind, senden dieselben Signale wie ein Lawinenverschütteten-Suchgerät.

An der Steuerzentrale können die ferngesteuerten Sender per Zufallsprinzip

(Übungs-Modus) oder manuell (Experten-Modus) aktiviert werden. Mit diesen Möglichkeiten lassen sich einfache und komplexe Verschüttungsszenarien, insbesondere Mehrfachverschüttungen, trainieren.

Die Sender verfügen über eine automatische Sondentreffer-Signalisierung. Eine erfolgreiche Punktortung auf der Tastfläche des Senders mittels einer Lawinsonde wird an der Steuerzentrale angezeigt und akustisch bestätigt. Die gesamte Anlage ist mit handelsüblichen Batterien ausgerüstet. Diese gewährleisten einen autonomen Betrieb für die ganze Saison. Für einen möglichst geringen Energieverbrauch schaltet sich die Anlage nach der Benutzung automatisch in einen Schlaf-Modus. Ein manuelles Abschalten ist nicht erforderlich.

Sporthighlights

Die Berge des Sellraintals bieten die Kulisse für zwei Veranstaltungen der Extraklasse. Einmal im Sommer und einmal im Winter treffen sich in St. Sigmund - Praxmar Bergsportler, die das gleiche Ziel haben.



Beim 24-Stunden-Marsch müssen die Teilnehmer ihre Ausdauer unter Beweis stellen

Sellraintaler 24-Stunden-Marsch

St. Sigmund ist seit Sommer 2014 jährlich der Treffpunkt zum 24er. Kommen Sie und machen Sie mit beim Sellraintaler 24-Stunden-Marsch, dem Abenteuer im Sellraintal – über 55 Kilometer und über 3.800 Höhenmeter! Entsprechende Kondition und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich!

Aber nicht Schnelligkeit oder Wettkampfpulse stehen im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erlebnis, einen ganzen Tag lang, bei Licht und Dunkelheit am Berg unterwegs zu sein.

Genaues unter www.sellrainer24er.at.

Wildsaustaffel

Alljährlich findet von Praxmar aus die Internationale Sellrainer Wildsaustaffel statt. Bei diesem Sportereignis stürmen begeisterte Skitourenfans – Frauen und Männer – auf Lampsen und Zischgeles, um möglichst in Rekordzeit den Aufstieg zu bewältigen. Ebenso rekordverdächtig wird dann die Abfahrt in Angriff genommen. Ein wahres Volksfest für Sportler und Zuschauer! Die Wildsaustaffel ist und bleibt eines der größten Highlights im Sellraintal.

Tourentipps Sommer



Almrosen säumen den Weg zur Potsdamer Hütte

Dem Wanderer und Bergsteiger wird im Sellraintal viel geboten. Bestens markierte und beschilderte Bergwege, ausgezeichnet mit dem Bergwege-Gütesiegel des Landes Tirol, ziehen durch die Seitentäler des Sellraintals zu Almen, Schutzhütten und vielen aussichtsreichen Gipfeln. Touren von Hütte zu Hütte, Übergänge und Überschreitungen lassen sich bequem miteinander verbinden. Ötztal, Stubaital und Inntal befinden sich in Reichweite des Sellraintals. Einzig Klettermöglichkeiten bietet das Tal selbst keine, aber die bekannte Martinswand im Inntal ist in ca. 20 Minuten erreichbar und auch im Kühtal lockt ein Klettersteig.

Beste Busverbindungen zwischen Innsbruck und Kühtal bzw. Praxmar sorgen dafür, dass Sie umweltfreundlich und bequem an Ihr Ziel kommen. Unsere heimischen Bergführer (Adressen auf Seite 41) begleiten Sie gerne auf Ihren Touren und leiten Sie sicher auf die höchsten Gipfel mit unvergesslichen Ausblicken.

Wer zudem gerne in Gesellschaft wandert, kann an den kostenlosen geführten Wanderungen teilnehmen, die während der Sommermonate angeboten werden.

Fehlt Ihnen ein Ausrüstungsgegenstand? Alles, was das Wander- und Bergsteigerherz begehrt, findet man in unserem Sportgeschäft in Gries (Adresse auf Seite 41).

Leichte Wanderwege, die auch bei Schlechtwetter gefahrlos zu begehen sind, finden sich im Nahbereich aller Ortschaften. Ein Spaziergang von Ort zu Ort, eine Einkehr und retour mit dem Regiobus, mit der Welcome Card sogar kostenlos. Besonders beliebte Ziele sind Almind-, Furgges- und Seigesalm bei Sellrain, die Juifenalm bei Gries, Gleirschalm und Sonnbergalm bei St. Sigmund und die Schärmeralm in Haggen.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl der zahlreichen Wander- und Bergtouren im Sellraintal.



Das Kirchlein von St. Quirin mit weitem Blick ins Inntal

Sellrain – Potsdamer Hütte (2.020 m)

Von Sellrain in 2 h bis zum Alpengasthof Bergheim, bis hierher Anfahrt mit dem Auto möglich. Von hier aus weiter zur Kaseralm, dann entweder auf dem Winterweg über die Seealm oder auf dem Sommerweg zur Hütte (4 bis 4.5 h, ab Bergheim 2 h, insgesamt ca. 1.100 Hm).

Sellrain – St. Quirin – Gasse – Taugert

Von Sellrain Ortsmitte gehts hinauf zum Steinhof und weiter zu dem kleinen Weiler St. Quirin mit der schönen Kirche und einer wunderbaren Sicht ins Inntal. Retour über den Kreuzweg durch Wiesen hinunter zur Gasse und Taugert (1 bis 1,5 h, ca. 340 Hm).

St. Quirin – Rosskogel (2.646 m)

Von St. Quirin über Meils und Ochsenstein auf den Gipfel. Sehr sonnige Lage und herrliches Panorama (4 h, ca. 1.400 Hm), mittlere Schwierigkeit.

Kammwanderung im Fotschertal

Landschaftlich großartige Tour für Ausdauernde! Von Sellrain nach Tanneben, über Bergwiesen zur Schmalzgrube, weiter nach Salfains, den Salfainskamm entlang zwischen Senders- und Fotschertal über vier Gipfel – Grieskogel, Breitschwemmkogel, Angerbergkopf zum Schaflegerkogel. Über Kreuzjöchl und Seealm zur Potsdamer Hütte oder über die Furggesalm zum Bergheim in der Fotsch (6 bis 7 h, ca. 1.600 Hm bis zum höchsten Punkt, dem Schaflegerkogel mit 2.405 m).

Gries – Innsbrucker Bankl

An der Pfarrkirche Gries vorbei nach Obermarendebach, erreicht man nach ca. 45 Minuten Stallwies, nach 5 Minuten das Innsbrucker Bankl (ca. 50 Hm) mit herrlichem Blick durchs Sellraintal bis Innsbruck und ins Unterinntal. Abstieg zum Grubach und über den Besinnungsweg ca. 40 Minuten retour nach Gries oder über den Besinnungsweg nach St. Quirin und Abstieg nach Sellrain (Gesamtgehzeit ca. 4 h).

„Stangger“ auf der Gleirschalm





Die kleine idyllische Juifenalm

Gries – Narötz – Juifenau – Gries

Beim Feuerwehrhaus Gries über die Melach, bachaufwärts zu den Reichenhöfen, über die Melachbrücke, weiter auf der Landesstraße. Nach ca. 50 Metern rechts auf dem Wiesenweg zum Weiler Narötz (ca. 200 Hm). Von hier aus auf die gegenüberliegende Seite nach Juifenau und den Panoramaweg zurück nach Gries.

Von Narötz aus kann man in ca. 1 Stunde nach Praxmar oder Lüsens weiterwandern (1 h 45 min, nach Praxmar weitere 350 Hm).

Juifenau – Juifenalm – Windegg (2.577 m)

Hinter Juifenau, beim Hohegg (gebührenpflichtiger Parkplatz), zweigt links der ca. 5 km lange Forstweg zur Juifenalm ab. In Serpentina geht es zuerst durch den Wald, dann über Almwiesen zur Juifenalm. Von hier in ca. 1 Stunde 45 Minuten auf das Windegg (ca. 1.160 Hm). Ab hier besteht die Möglichkeit zur Seigesalm und zur Sattelalm und hinunter nach Sellrain weiterzuwandern.

Von der Juifenalm kann man auch den alten Steig nach Juifenau hinuntergehen (3,5 h).

Freihut (2.625 m)

Der Freihut ist jener Berg unmittelbar über Gries, der das Sellraintal in zwei Äste teilt. Auffällig wurde der Freihut von Zeit zu Zeit mit seiner riesigen Schutthalde, von der immer wieder Steine bis auf die Straße herunterdonnerten. Nun ist das bewohnte Gebiet mit einem massiven Damm gesichert und die steile Bergflanke scheint sich beruhigt zu haben. Ansonsten ist der Freihut einfach ein schöner, aber durchaus anspruchsvoll zu besteigender Aussichtsberg, der von zwei Seiten – sowohl von St. Sigmund als auch von Praxmar – auf guten Steigen, aber nicht ohne Mühe, erklommen werden kann.

Nach steilem Aufstieg von Praxmar durch das Gaißgrüb steht der Bergsteiger überrascht auf einer grünen Hochfläche knapp unterhalb des Gipfels, wo er sich wundert,



Die Kühe genießen den Sommer im Fotschertal

dass noch niemand auf die Idee kam, hier einen alpinen Fußballplatz anzulegen. Auf dem von Steinen befreiten „Fußballfeld“, das sich unterhalb des Gipfels ausbreitet, tummeln sich die Bergschafe.

Der Abstieg erfolgt über den gleichen Weg zurück nach Praxmar oder zur Gleirschalm und nach St. Sigmund (3,5 h von Praxmar, 3 h von St. Sigmund, ca. 1.100 Hm).

Rundweg St. Sigmund – Haggen

Von St. Sigmund zum Waldsee, durch den Wald nach Haggen. Über die Brücke, am Gast-

hof vorbei, den Weg entlang talauswärts, noch einige Meter auf der Landesstrasse. Dann links an der Sonnenalm vorbei zum Parkplatz der Sonnenbergalm, weiter zur Jagdhütte und über die Brandhöfe nach Altpeida. Bei der Kapelle rechts abbiegen zum Waldweg Richtung St. Sigmund. Bei der Gleirschbrücke talauswärts, am Fuchsspielfeld vorbei nach St. Sigmund (40 min, ca. 120 Hm).

St. Sigmund – Pforzheimer Hütte (2.308 m)

Vom gebührenpflichtigen Parkplatz in 25 Minuten zur Gleirschalm, vorbei an schönen Almwiesen und Gebirgsbächen auf einem Forstweg zur Materialseilbahn. Auf einem Serpentinsteig 30 Minuten zur Hütte. Abstieg zur Hinteren Gleirschalm und über den Forstweg retour (2,5 h, ca. 820 Hm).

Haggen – Kraspessee (2.549 m)

Von Haggen durch das Kraspestal, bei der Wasserfassung rechts gehen bis zum „Hüttl am Stoan“. Weiter bis sich zwei Bäche treffen, am Muggenbichl links vorbei, durch die zweite Enge zum Kraspessee. Gleicher Weg zurück (3,5 h, ca. 1.030 Hm).

Steinmännchen unterhalb des Freihuts





Der Weiler Praxmar ist Ausgangspunkt zahlreicher Touren

Vom Kraspessee können Geübte weiter zum Zwieselbacher Rosskogel, 3.081 m (ca. 1 h, weitere 530 Hm), oder zur Kraspesspitze, 2.954 m (weitere 400 Hm) gehen. Aber Achtung: Die Route führt über den Gletscher und ist meist weglos! (Gesamtzeit 5 h).

Praxmar/Lüsens – Westfalenhaus (2.273 m)

Auf das Westfalenhaus führen mehrere Wege – einmal von Praxmar und einmal von Lüsens. Es bietet sich an, beide Wege in Form einer Runde zu verbinden.

Nach dem Parkplatz Praxmar rechts hinauf auf einem Waldsteig. Oberhalb von Lüsens quert man das Schöntal und kommt dann auf den Steig, der von Lüsens heraufführt. Bald danach genießt man einen großartigen Blick auf den Längentaler Ferner. Übers Längental erreicht man das Westfalenhaus. Retour auf dem gleichen Weg oder dem unteren Steig über die Längentaler Alm und den Fernerboden nach Lüsens. Von dort über den Naturlehrpfad nach Praxmar (ca. 3 h, 580 Hm).

Praxmar – Lampsenspitze (2.876 m)

Von Praxmar westwärts ziemlich steil durch das Almgebiet hinauf über den Schönbichl zum Satteljoch auf 2.737 m. Rechts hinauf auf den Gipfel mit herrlichem Panorama (3,5 h, ca. 1.040 Hm). Vom Satteljoch kann man ins Gleirschtal und nach St. Sigmund absteigen.

Praxmar oder Lüsens – Roter Kogel (2.832 m)

Vom Parkplatz Moos durch den Wald, vorbei an Gallwieser und der unbewirtschafteten Aflinger Alm zum Gallwieser Hochleger. Kurz vorher links abbiegen und in kleinen Kehren hinauf auf Sömen. Zuletzt über den Grat zum Gipfel, von dort großartiger Rundblick (4 h, ca. 1.000 Hm) Abstieg gleich oder ostwärts zur Potsdamer Hütte im Fotschertal.

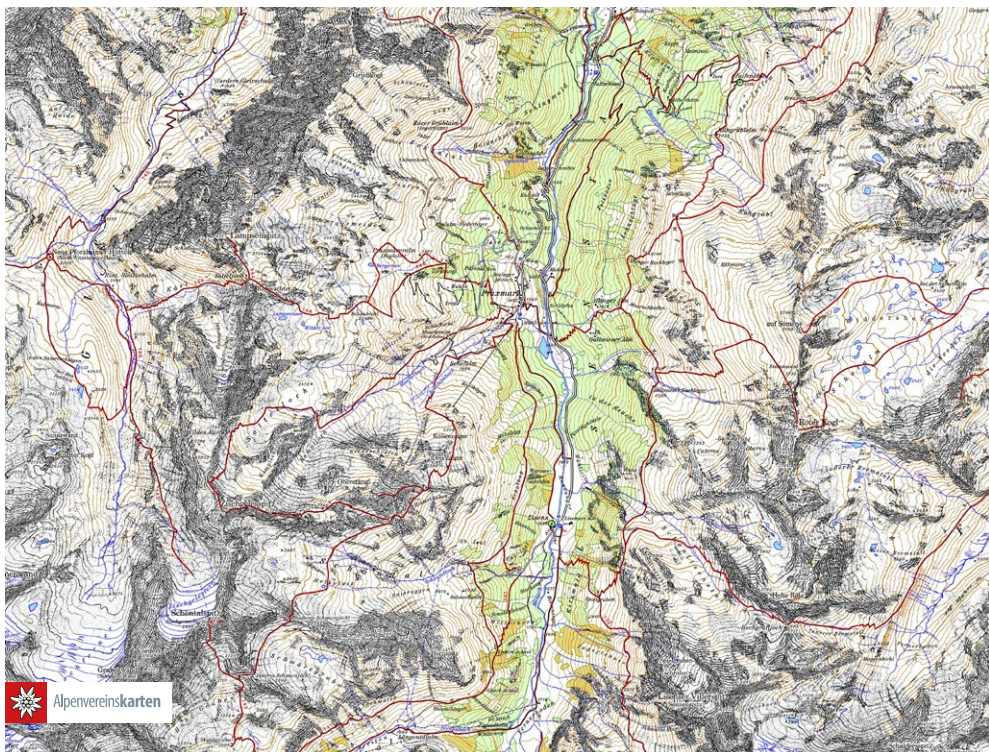
Lüsener Fernerkogel (3.398 m)

Man muss ja nicht gleich den Vergleich mit dem Großglockner oder gar mit dem Matterhorn bemühen, aber eindrucksvoll.



Aussicht vom Roten Kogel

Ausgangspunkt Praxmar und Lüsens. Kartenausschnitt AV-Karte Sellrain, Nr. 31/2, Originalmaßstab 1:25.000



voll und imposant ist der Talschluss von Lüsens allemal. Schon wenn man in Gries ins Lusenstal einbiegt, steht der Fernerkogel vor dem Beschauer, erst nur mit seiner schlanken Spitze und dann hinter dem Gasthaus von Lüsens, über dem Fernerboden, mit seiner vollen Wucht und Größe. Hier lässt sich schon erahnen, dass seine Besteigung auch im Sommer über den Normalweg zwar keine technischen Schwierigkeiten, aber eine große Portion Ausdauer erfordert. Der Aufstieg zum sogenannten Tisch, zur flachen Kante des Lüsener Gletschers, vollzieht sich auf schmalen und gar nicht leicht zu findenden Steigen. Der obere Teil sollte ohne Probleme zu bewältigen sein, führt allerdings über den Gletscher. Die Mühe lohnt sich auf jeden Fall, denn der Lüsener Fernerkogel wird als einer der herrlichsten Aussichtsberge der Stubaier Alpen gelobt (5 bis 6 h, 1.660 Hm).

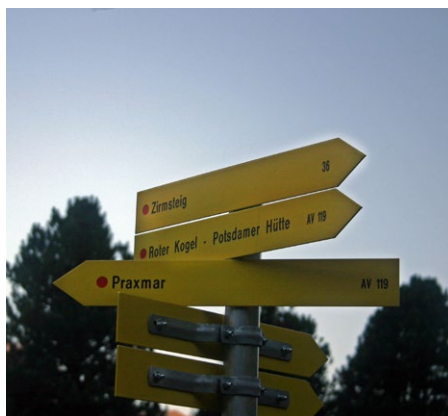
Nordgrat (II bis III)

Interessant ist die Besteigung des Lüsener Fernerkogels über seinen Nordgrat. Diese lang gestreckte Gratrippe weist den Schwierigkeitsgrad II bis III auf. Alpine Erfahrung, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und ein gutes Gespür für die richtige Routenfindung sind unbedingte Voraussetzungen für die Begehung des Nordgrates. Gut beraten ist man bei diesem Unternehmen jedenfalls, wenn man die professionelle Hilfe eines ortskundigen Bergführers samt entsprechendem Sicherungsmaterial in Anspruch nimmt. Damit erübrigt sich die zeitraubende Wegsuche und der Besteiger kann sich voll und ganz auf seine Kletterei konzentrieren. Angebote dazu gibt es in der Tourismus Information in Gries.

Viele weitere Wandervorschläge finden Sie im Bergwegefolder der Region.



Waldweg bei Haggen



Beschilderung am Weg zum Roten Kogel



Krokuswiese im Frühling

Klettern im Sellrain?

Kaum denkbar in Tirol, mitten im Land der Berge, dass es im Sellraintal keine Kletter- oder Bouldergebiete gibt. Aber es ist so. Trotzdem muss der Freeclimber auf sein Vergnügen nicht verzichten. Er braucht sich nur zum Talausgang des Sellraintales zu begeben. Dort hat er bereits die Martinswand im Auge, die sich genau über Kematen aufbaut. Hier hat sich ein exzellentes Klettergebiet etabliert, angefangen mit Trainingsrouten von einer Seillänge in den verschiedenen Klettergärten am Wandfuß bis zu 20-Seillängen-Routen auf den Durchstiegen durch den ganzen Wandbereich. Auch die Schwierigkeitsgrade reichen vom Anfängerniveau bis zu den extremsten Anforderungen und alles im bestens abgesicherten Kalkfels.

Ein schöner Klettersteig führt zur berühmten Grotte mitten in der Martinswand, aus der einst – so die Sage – Kaiser Maximilian von einem Engel gerettet und ins Tal geleitet wurde. Die heutigen Engel tragen in der Regel rote Anoraks und heißen Bergrettung.

Bei Zirl findet man auch das sehr schön gelegene Klettergebiet Hintere Ehnbachklamm.

Herrliche Aussicht am Gipfel des Pockkogels



Am Kaiser-Max-Klettersteig an der Martinswand



Ebenso sei noch erwähnt, dass Klettersteigliebhaber am Talende des Sellraintals im Kühtai einen anspruchsvollen Klettersteig, den Kühtai Panoramaklettersteig auf den Pockkogel, vorfinden.

Tourentipps Winter



Das Sellraintal ist ein Eldorado für Skitourenliebhaber

Schaut man eine Landkarte der Umgebung Innsbrucks oder speziell des Sellraintales mit den eingezeichneten Skirouten an, wird man rasch gewahr, dass fast jeder Berg der Stubaiäer Alpen, die sich gegen das Sellraintal hin erstrecken, auch mit Skiern ersteigbar ist. Selbst wenn er noch so schroff aussieht, irgendwo bietet sich immer ein Durchkommen für den Skitourengeher. Wie überall kommen die eingeschworenen Skialpinisten trotz dieses Überangebotes an Touren immer wieder auf den gleichen Gipfeln zusammen. Kriterium ist wie in allen beliebten Gebieten ein kurzer Anfahrtsweg, ausreichende Parkmöglichkeit und eine Einkehrstation während oder nach vollbrachter Skitour. So gibt es einige „Grüßgottberge“ im unmittelbaren Bereich von Sellrain, Gries oder St. Sigmund, wo nicht nur Innsbrucker, sondern auch die bayerischen Tourenfreunde immer wieder lange nicht mehr gesehene Freunde und Bekannte treffen und aus dem Händeschütteln nicht mehr herauskommen.

Drei kleine Seitentäler ziehen der Reihe nach vom Sellraintal auf seiner linken, östlichen Seite tief in die Berge. Gleich das erste, das Fotschertal, kann mit einer Reihe feiner Skitouren, mit dem Roten Kogel als meist besuchtem, aufwarten. Ebenso gibt es auf der Potsdamer Hütte einen idealen Stützpunkt. Im Lüssenstal, welches in Gries abzweigt, beherrscht der gewaltige Lüsener Fernerkogel die Bergszenerie. Hier finden die Skitourengeher die beliebtesten und am meisten begangenen Skitouren Tirols. Dazu gehört an erster Stelle wohl die Lampsenspitze und mit etwas Vorbehalt auch der Zischgeles. Nächstes Seitental ist das stille Gleirschtal, welches bei St. Sigmund abzweigt, mit der für den Tourengeher wichtigen Pforzheimer Hütte und ebenfalls einer Reihe schöner Skiberge, angefangen vom hüttennahen Samerschlag bis zum am Ende des Tales gelegenen Gleirscher Fernerkogel. Noch eine Stufe höher, in Haggen und bereits auf 1.600 m gelegen, mündet das Kraspestal

und führt in eine urige, wilde Berglandschaft, die sich der Tourengeher erst von Stufe zu Stufe erobern muss, bis er endlich den Gipfel des Zwieselbacher Roßkogels vor Augen hat.

Bergwelt Tirol – Miteinander erleben

Das Programm "Bergwelt Tirol - Miteinander erleben" will bei Natursportarten Wege einer naturnahen und konfliktfreien Nutzung der Natur aufzeigen. Ziel des Projektes ist es, die weitgehend freie Betretbarkeit der Tiroler Bergregionen dauerhaft abzusichern. "Bergwelt Tirol – Miteinander erleben" setzt die Kooperation und den Dialog aller Beteiligten voraus und schafft gezielte Angebote für Sportbegeisterte und Erholungssuchende.

Das Sellraintal zählt zu den ersten Regionen, die das Ski- und Snowboardtourenkonzept umsetzen. Es beinhaltet Maßnahmen wie Skitourenschneisen, Übersichtstafeln mit Infos zu den Schutzzonen und den Skitouren, sowie Hinweisschilder im Gelände. Details zu diesem spannenden Projekt finden Sie unter www.bergwelt-miteinander.at.

Bei allen Touren unbedingt den Lawinenlagebericht auf www.lawine.tirol.gv.at beachten!

Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl der wichtigsten Skitouren.

Roter Kogel (2.832 m)

Seit der „Erfindung“ des Skitourengehens in Tirol gehört der Rote Kogel im Fotschertal zum fixen Programm der Winterbergsteiger. Im ältesten Tiroler Skitourenführer aus dem Jahre 1910 ist er mit Ausgangspunkt vom weit entfernten Bahnhof Kematen mit einer Gehzeit von 9 Stunden beschrieben. Heute macht man es nicht mehr so kompliziert und startet bei der Eisbrücke oberhalb der Ortschaft Sellrain und wandert gemächlich ins Fotschertal bis zur Potsdamer Hütte, einem idealen Stützpunkt für eine Reihe weiterer Skitouren.



Gipfelpanorama von der Lamsenspitze

Beliebt im Fotschertal ist auch das Fotscher Windegg (2.577 m) mit der Abfahrt über die Almindalm, dessen sanfte Hänge bei richtiger Spurwahl kaum lawinengefährdet sind.

Gehzeiten: Sellrain, Eisbrücke (1.192 m) – Bergheim Fotsch – Potsdamer Hütte (2.020 m) 2 – 2,5 Stunden – Roter Kogel (2.832 m), insgesamt 4 bis 4,5 Stunden, 1.700 Hm.



Der Skitourenlehrpfad soll zu einem bewussten Umgang mit dem Thema Risiko animieren



Die letzten Meter zum Gipfel des Zischgeles

Lampsenspitze (2.876 m)

Die Lampsenspitze ist eine der beliebtesten und am meisten frequentierten Skitouren in den Sellrainer Bergen, wenn nicht von ganz Tirol.

Vom Parkplatz in Praxmar auf der Wiese zum lichten Waldrand. Entweder am weit ausholenden Rodelweg oder im Gelände zwischen den Kehren aufwärts zu einer Geländestufe bei der Kogelhütte mit dem weithin sichtbarem Steinmann. Durch Mulden und Tälchen leicht rechts haltend ins Gipfelgelände. Skidepot hundert Meter unterhalb des Gipfels, auf den man zu Fuß stapft. Bei der Abfahrt hält man sich entlang der Aufstiegsroute. Freerider-Abweichungen von der Route nur bei sicherster Lawinensituation. Gehzeit: Praxmar (1.692 m) im Sellrain, Aufstiegszeit 3 bis 3,5 Stunden, 1.200 Hm. Exposition Ost.

Zischgeles (3.004 m)

Unter den vielen Skitouren des Sellrainer Tourengebietes befindet sich auch ein Berg, der relativ häufig durch Lawinenmeldungen auf sich aufmerksam macht. Fast jedes Jahr einmal gerät dieser schöne Dreitausender, unmittelbarer Nachbarberg der beliebten Lampsenspitze, in die Schlagzeilen. Am Zischgeles oberhalb von Praxmar sind lange Steilhänge zu überwinden – ein Traumgelände für jeden guten Tourenfahrer bei Pulver oder Firn, die aber bei ungünstiger Schneelage recht schnell zu gefährlichen Lawinenfallen werden können.

Gehzeit: Praxmar – Zischgeles 3 bis 3,5 h, 1.300 Hm, oft lawinengefährdet! Unbedingt Lawinenlagebericht beachten! Die Buchung eines heimischen Bergführers darf empfohlen werden.

Lüsener Fernerkogel (3.298 m)

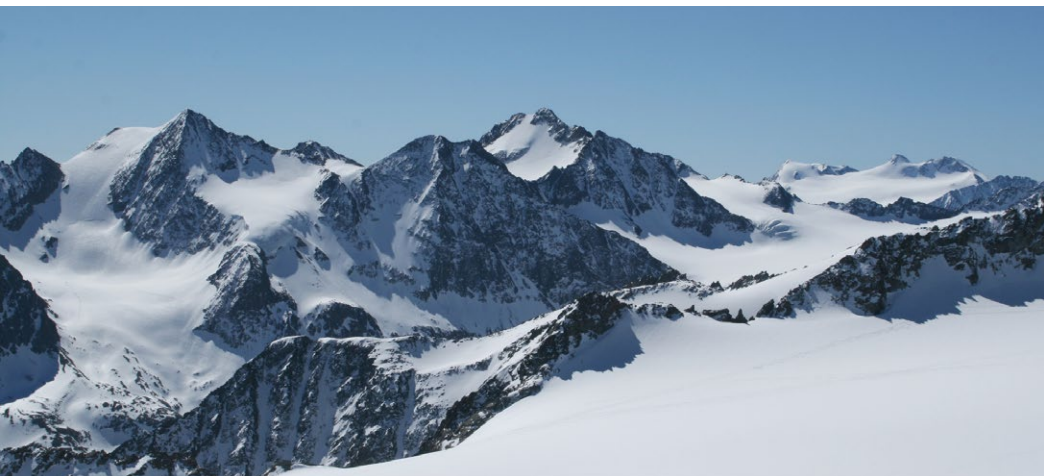
Schon für Walter Pause, den legendären Erfinder der „100 schönsten“ Vorschlagsbände, galt der Fernerkogel als seine Lieblingstour, über das ganze Bergsteigerleben hinweg. Da steht er: Eine Berggestalt, wie man sie eindrucksvoller kaum findet und welche kaum den Gedanken aufkommen lässt, dass man hier bis knapp unter den Gipfel mit den Skiern aufsteigen kann. Der riesige Steilhang gleicht einer weißen Wand, alle Felsrinnen und Gletscherschliffplatten sind im Hochwinter und bis weit in den Frühling fest zugeschneit und der Schnee reicht noch im Mai bis in den Talboden. Eine Portion Ausdauer verlangt diese Tour mit ihren fast 1.700 Höhenmetern aber allemal und vor allem im un-

Buchtipp:

Jentsch-Rabl, Axel, Zagajsek, Johann: Skitourenführer Tirol, Alpinverlag, 2015

Pipenstock, Jahn: Skitourenführer Stubai Alpen, Panico Alpinverlag, 2015

Weiss, Siegrun und Rudolf: Sellrain – Kühtal - Rother Skitourenführer, Bergverlag Rother, 2016



Der Lüsener Ferner mit Blick auf die Östliche Seespitze und die Ruderhofspitze

teren Steilhang sollte man mit steilen Spitzkehren keine Probleme haben. Der Lüsener Fernerkogel gilt als klassische Frühjahrstour, auch wenn er mittlerweile das ganze Jahr hindurch begangen wird.

Gehzeit: Lüsens (1.636 m) – Fernerboden (1.716 m) – Lüsener Ferner – Plattige Wand (3.045 m) – Skidepot Rotgratscharte (3.200 m) – Lüsener Fernerkogel (3.298 m) ca. 4,5 bis 5 Stunden, 1.660 Hm. Abstecher zur Lüsenser Spitze (Aufstieg bis zum Gipfel möglich, 3.230 m) unwesentlich kürzer.

Zwieselbacher Rosskogel (3.081 m)

Ebenso eine sehr beliebte Skitour im Sellraintal ist der Zwieselbacher Rosskogel. Eine Skitour, die bis weit in den Frühsommer möglich ist, wenn auf den Talwiesen schon längst die Krokusse blühen. Hier im engen Kraspestal hält sich der Schnee meist bis gegen Ende Mai, Anfang Juni. Zwei mitunter recht exquisite Stellen sind auf diesem Anstieg zu überwinden. Bekannt als die „erste Zwing“ und die „zweite Zwing“, erfordern diese steilen Engstellen volle Aufmerksamkeit sowohl beim Aufstieg mit steilen Spitzkehren als auch bei der Abfahrt. Hat man

diese Schlüsselstellen glücklich überwunden, weiten sich riesige, hindernislose Skihänge bis in die Gipfelregion mit dem kleinen Gletscher. Gehzeit: Haggen – Kraspestal – Zwieselbacher Rosskogel 4 h, 1.432 Hm. Etwas kürzer gestaltet sich die Alternative nach der „zweiten Zwing“ am Beginn der Gletscherzunge im Rechtsbogen zu den Weitkarspitzen.

Wunderschönes Skitourenengelände: Anstieg auf den Zwieselbacher Rosskogel





Ausgangspunkt für Schneeschuhwanderungen: die Pforzheimer Hütte

Schneeschuhwandern

Es soll ja – sogar in Tirol und erst recht in bergfernen Gebieten – Leute geben, die mit dem Skifahren nichts am Hut haben. Trotzdem brauchen sie vom winterlichen Naturerlebnis nicht ausgeschlossen zu sein. Eine gute Alternative, die verschneite Bergwelt zu erkunden und zu erleben, ist das Gehen mit Schneeschuhen.

Auf den viel begangenen Skirouten allerdings werden diese Individualisten von den Skialpinisten oft mit scheelen Blicken bedacht, wenn sie mit ihren breiten Löffeln die von den Tourengehern angelegten Aufstiegsspuren niedertreten und „ihre“ glatte Spur zu einem holprigen Buckelpfad machen. Darum sollten die Schneeschuhgeher ihre Eigenständigkeit hochhalten und Anstiege auf Routen abseits der Skianstiege wählen, von denen es zur Genüge gibt.

Aber je weiter der Schneeschuhgeher ins unbekannte alpine Gelände vordringt, gilt für ihn das gleiche Gefahrenpotenzial wie für den Skitourengeher. Am besten, man begibt sich unter den

Schutz und die sichere Führung von erfahrenen Experten und übt den Umgang mit der entsprechenden Notfallausrüstung.

Langlaufen

Langlaufvergnügen am Fuße des Lüsener Fernerkogels. Ob im klassischen Diagonalschritt, im modernen Skatingstil oder im gemütlichen Passgang – im Sell-

raintal können auch passionierte Langläufer ihr volles Trainingsprogramm abwickeln.

Das Langlaufangebot im Sellraintal umfasst mehrere Loipen von unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden. Die längste durchgehende Loipe beginnt im Lüsenstal beim Moos unterhalb von Praxmar und macht erst die Wende im hintersten Fernerboden und bringt es auf eine stattliche Länge von durchgehend 11 km. Der Langläufer bewegt sich hier am Ende des Lüsenstales in einer landschaftlich herrlichen Umgebung in einer schneesicheren Höhenlage von über 1.600 m. Was man in dem engen Tal gar nicht für möglich halten würde: ab den Vormittagsstunden bis zum Nachmittag sind die Loipen voll in der Sonne. Sie sind sowohl klassisch gespurt für Diagonalläufer und platt gewalzt für die Skater. Versehen mit dem Tiroler Loipengütesiegel werden sie von leicht über mittelschwer bis schwer eingestuft. Mehrere kurze Rundkurse bis zu einer

Buchtipp:

Egger, Florian: Die schönsten Rodelbahnen rund um Innsbruck, Löwenzahn Verlag, Innsbruck 2009
Gogl, Hubert: Rodefürer Tirol, Tyrolia Verlag, Innsbruck 2008

Länge von 5 km gibt es auf der flachen Wiese vor dem Gasthaus in Lüsens, dann in St. Sigmund, beginnend beim Parkplatz, sowie in Gries hinter dem Hotel Antonie (täglich bis 22 Uhr beleuchtet).

Was positiv auffällt: Nirgends wird eine Loipegebühr kassiert, dafür ist jedoch eine Parkgebühr zu entrichten.

Rodeln

Nach dem Skifahren ist das Rodeln der wohl beliebteste Volkssport in Tirol. Darum erfreuen sich die Rodelbahnen im Sellraintal auch großer Beliebtheit. Je nach Lust und Laune kann man sich in Sellrain, Gries, St. Sigmund oder Praxmar stets gut präparierte, teilweise beleuchtete Bahnen von unterschiedlicher Länge aussuchen. Überall gibt es einen großen Parkplatz am Start und am Ziel meist eine gemütliche Einkehrstation.

Fünf Rodelbahnen finden sich im Angebot des Tales mit Längen von 0,7 bis 5,5 km mit Gehzeiten von 20 Minuten bis zwei Stunden. Die Rodelbahnen St. Sigmund - Gleirschalm und Praxmar - Moos wurden mit dem Naturrodelbahn Gütesiegel des Landes Tirol ausgezeichnet. Im Bergheim, in Gries und St. Sigmund wird ein Rodelverleih angeboten.

Herrlich sonnig: Rodeln in Praxmar



Die Loipe in Lüsens-Praxmar

Die Rodelbahnen im Sellraintal:

Sellrain – Fotschertal: 3,5 km, Gehzeit 1 bis 1,5 Stunden, Gasthaus Bergheim.

Gries – Neder: 1,5 km, Gehzeit 30 Minuten.

Gries, Juifenau – Juifenalp: 5,5 km, Gehzeit 1,5 bis 2 Stunden, bewirtschaftete Alm.

St. Sigmund – Gleirschalm: besonders familienfreundlich, 1,6 km, Gehzeit 30 bis 40 Minuten, eigener Anstiegsweg, beleuchtet bis 1 Uhr nachts, Almgasthaus.

Praxmar – Moos: 0,7 km beleuchtet bis 1 Uhr nachts.

Praxmar – Koglalm: 5 km, ohne Einkehrstation. Präparierter Winterwanderweg, der gerne zum Rodeln genutzt wird.





Kapelle bei Gries

Winterwandern

Ob durch den verschneiten Wald oder glitzernde Schneefelder, Winterwandern verzaubert und ist eine Wohltat für Körper und Geist. Eine atemberaubende Winterlandschaft braucht nichts als warme Kleidung, warme Schuhe und eventuell eine Sonnenbrille! Viele der Wege im Nahbereich der Ortschaften, die im Sommer als Wanderwege zur Verfügung stehen, werden im Winter präpariert und bieten sich für eine geruchsame Winterwanderung an.

Winterwandern mit oder ohne Rodel zur Kogalm



Eisklettern

Das Klettern an gefrorenen Wasserfällen gilt unbestritten als die schwierigste Sparte des Alpinismus.

Die Wasserfälle im Gebiet des Sellraintales sind ein ideales Gelände für den Einsteiger sowie ein gutes Training für den bereits fortgeschrittenen Kletterer im mittleren Schwierigkeitsbereich und gipfeln in der 140 m hohen fantastischen Eiskaskade der „Hängenden Gärten“, welche als einer der Extremklassiker in Tirol gilt.

Beliebt bei den Anfängern ist der „Gasthausfall“ gleich über dem Parkplatz von Lüsens. Der breite Eiswall im unteren Bereich erlaubt

auch das problemlose Klettern mehrerer Seilschaften nebeneinander. Ein wenig weiter talein im Fernerboden, aber ebenso ideal, um die ersten Schritte ins Eis zu setzen, ist der kompakte und gut abgestufte Eissturz namens „Easy Afternoon“.

80 m hoch, erlaubt das Gelände sogar das Abseilen an Bäumen am Rande der Schlucht. Das wirkliche Abenteuer aber ist die Überwindung der Hängenden Gärten, ein phantastisch glitzerndes Gebilde von mehreren schmalen und oft frei hängenden Eissäulen.

Daneben gibt es im Sellraintal noch eine Menge kleinerer Eisfälle, ganz in der Nähe von Gries und nahe der Talstraße, wie die Wasserfälle des Sautrogs, der Stuppeneisfall sowie der Bafffall. Mit Wandhöhen zwischen 90 und 150 Metern bieten sie eine allmähliche Steigerung von Länge und Schwierigkeit.

Eiskletterturm in St. Sigmund



Eisklettern bleibt den Spezialisten vorbehalten

Genaueres über Eisverhältnisse, Zustiege und Lawinensituation erfährt man bei den Bergführern in Gries, wo auch entsprechende Kurse angeboten werden.

Einige der beliebtesten Eisfälle des Sellrain-ales mit Schwierigkeitsangabe (WI – Water Ice), Wandhöhe und Zustiegszeit:

Stuppen-Eisfall: WI 3 bis 5, 90 m, 25 Minuten

Sautrog-Eisfall: WI 3, 155 m, 30 Minuten

Bafffall: WI 3 bis 5, 120 m, 20 Minuten

Gasthausfall Lüsens: WI 4, 125 m, 10 Minuten

Easy Afternoon: WI 4, 80 m, 30 Minuten

Hängende Gärten: WI 6, 140 m, 30 Minuten

Eiskletterturm in St. Sigmund

Das Gasthaus Ruetz bietet allen Interessierten an, seinen Eiskletterturm zu benutzen. Anmeldung erforderlich! T: +43 5236 510, www.gasthof-ruetz.at, gasthof.ruetz@aon.at

Eislaufen

Wenn es die Wetterverhältnisse erlauben, werden in Sellrain und Gries Eislaufplätze präpariert. In Sellrain beim Fußballplatz und in Gries beim Abenteuerspielplatz, wo man sich im Restaurant Marmota auch aufwärmen und stärken kann.

Alternativen für weniger gutes Wetter



Austoben in einer der modernen Kletterhallen Tirols

Innsbruck

Tirols Landeshauptstadt ist mit dem Regio-bus sehr gut erreichbar. Gegen Vorlage der Welcome Card kostenlos.

Welcome Card

Bei der Anmeldung erhalten Gäste die Welcome Card (= Gästekarte) von Ihrem Vermieter im Sellraintal. Damit erhalten sie eine Vielzahl von kostenlosen Aktivitäten und attraktiven Vergünstigungen.

www.innsbruck.info/welcome

Innsbruck Card

Die Innsbruck Card öffnet en Gästen kostenlos die Tür zu allen Museen und Sehenswürdigkeiten der Region. So günstig entdecken Sie Innsbrucks wertvollste Schätze nur mit der Innsbruck Card. Besuchen Sie auch den einzigartigen Münzerturm in Hall sowie die zauberhaften Swarovski Kristallwelten in Wattens – und das alles zu einem sensationellen Preis. www.innsbruck.info



Kletterzentrum Innsbruck

Matthias-Schmid-Straße 12c

6020 Innsbruck

T: +43 512 397340

info@kletterzentrum-innsbruck.at

www.kletterzentrum-innsbruck.at

Kletterzentrum Telfs "Bergstation"

Franz-Rimml-Straße 4a, 6410 Telfs

T: +43 664 2848500

info@bergstation.tirol

www.bergstation.tirol

Kneippanlage Gries

Die Kneippanlage liegt am westlichen Ortsrand von Gries und ist vom Zentrum aus in wenigen Minuten erreichbar.

Spielplätze

Besonders schön und interessant angelegte Spielplätze bieten den kleinen Gästen vielfältige Möglichkeiten, ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen. Sie können in Gries erleben, was ein Marmot den ganzen Tag treibt, in St. Sigmund schauen, wie der Fuchs lebt, oder im Wasser plantischen und sich auf den verschiedensten Spielgeräten richtig austoben. In Sellrain gibt es zwei Spielplätze.

Angeln in Praxmar

Im idyllisch gelegenen Angelteich der Familie Melmer tummeln sich Bachforellen.

Preis Tageskarte auf Anfrage.

Angelsaison: Mitte Mai bis Ende September

Angelkarten erhältlich beim

Alpengasthof Praxmar

T: +43 5236 212

info@praxmar.at

www.praxmar.at

Anich-Hueber-Museum in Oberperfuss

Die Gemeinde Oberperfuss, über Sellrain und Kematen erreichbar, ist der Heimatort des berühmten Kartografen Peter Anich und seines Helfers Blasius Hueber.

Führungen auf Voranmeldung in der Tourismus Information Oberperfuss,

T: +43 5232 81489

Kletterturm in Kühtai bei Follow me

Im Winter auf Anfrage.
125 m² Kletterfläche und der erste Indoor Kletterturm im Sellraintal. Gebaut und geplant von der Firma ART ROCK.

Jeden Mittwoch im Winter gibt es von 17 bis 18.30 Uhr die Möglichkeit zu klettern.

Anmeldung bei Follow me im Office bis 14 Uhr möglich.

Follow Me

Kühtai 37, 6183 Kühtai

T: +43 5239 21688

info@follow-me.at

www.follow-me.at

Kletterwand in Oberperfuss

Klettern auf der Rückseite des Hotels Kleißl.

Tolle Kletterwand mit 8 verschiedenen Routen für alle, die die Befähigung haben, sich selbst sichern zu können. Kosten auf Anfrage.

Dienstag bis Samstag von 9 bis 19 Uhr

Hotel Kleißl

Peter-Anich-Weg 2, 6173 Oberperfuss

T: +43 5232 81365

office@kleissl.at

www.kleissl.at

Freizeitzentrum Axams

Hallenbad, Freibad, Sauna

Innsbrucker Straße 80, 6094 Axams

T: +43 5234 68322

fzz.axams@aon.at

www.axams-freizeitzentrum.com

Boulderhalle Axams

Betreiber: Naturfreunde Axams

Innsbrucker Straße 80, 6094 Axams

www.axams.naturfreunde.at

Öffnungszeiten:

1. Oktober bis 31. Mai:

Sonntag, Dienstag bis Freitag
(von 17 bis 21.30 Uhr)

1. Juni bis 30. September:

Freitag (von 17 bis 21.30 Uhr)

Einlass von 17 bis 20 Uhr

Klettermöglichkeit bis 21.30 Uhr

Freitag: Seil-Klettern mit eingeschränktem Boulder-Betrieb!

Anreise



Kirche in St. Sigmund

Anreise mit Bahn und Bus

Internationale Zugverbindungen, auch Anschlusszüge, führen aus allen europäischen Hauptstädten zum Hauptbahnhof Innsbruck.

Mit der Sparschiene der Deutschen Bahn reist man günstig von München, Berlin, Köln, Leipzig oder anderen deutschen Städten nach Innsbruck. Vom Hauptbahnhof Innsbruck können Sie mit dem Bus ins Sellraintal fahren.

Innsbruck verfügt zudem über einen Flughafen. Reisende per Flugzeug haben die Möglichkeit, mit dem Bus vom Hauptbahnhof ins Sellraintal zu gelangen.

Anreise mit dem PKW

Von Norden, Osten und Westen über die A12. Arlberg oder Fernpass – Imst, Richtung Innsbruck – Ausfahrt Ötztal – Ötz – Kühtai – Sellraintal.

Kufstein – Innsbruck – Richtung Arlberg. Ausfahrt Kematen – Sellraintal.

Von Süden A 13 (Brennerautobahn); Autobahn bis Innsbruck-Süd mautpflichtig. Weiter wie oben.

Mobilität vor Ort



Mit dem Regiobus durch das Sellraintal

Regiobus Sellraintal

Unter Vorweis der vollständig ausgefüllten Welcome Card benützen Gäste alle Linienkurse des Regiobus Sellraintal - Kühtai kostenlos. Die Linie verkehrt in der Hauptsaison (Sommer und Winter) auch täglich nach Praxmar.

Weitere Informationen:

www.postbus.at

www.vvt.at

Taxidienst

Taxi Haider

6182 Gries im Sellrain

Mobil: +43 664 11 66 671

Tipp:

"Skitouren mit öffentlichen Verkehrsmitteln im Großraum Innsbruck"

"Wandern und Bergsteigen mit öffentlichen Verkehrsmitteln im Großraum Innsbruck"

Beide Broschüren werden vom Alpenverein Innsbruck herausgegeben und können unter office@alpenverein-innsbruck.at oder in der Geschäftsstelle in Innsbruck bezogen werden.

Partnerbetriebe

Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe gehen speziell auf die Bedürfnisse von Wanderern, Bergsteigern und Skitourengehern ein. Ein frühes Frühstück, Informationen zu Leihmaterial, die Vermittlung eines Bergführers oder Tipps zu Touren gehören ebenso zur Serviceleistung wie die Verwendung vieler regionaler Produkte in der Küche.

Außerdem erhalten Sie als Mitglied eines Alpinen Vereins (ÖAV, DAV, AVS, PZS, CAI) 10% Ermäßigung auf das Standardangebot (Übernachtung mit Frühstück). Bitte Mitgliedschaft bereits bei der Buchung bekanntgeben und bei der Abrechnung den gültigen Mitgliedsausweis für alle Beteiligten vorlegen.

Appartements Schmalzerhof

Familie Schiffmann
St. Sigmund 32, 6184 St. Sigmund im Sellrain
T: +43 5236 20 736
urlaub@appartements-schmalzerhof.at
www.appartements-schmalzerhof.at

Bastls Hof - Landhaus Apartments

Elfriede und Josef Pramstaller
Juifenau 51, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 5236 227
info@bastlshof.at
www.bastlshof.at

Pension Villerspitze

Monika und Reinhard Schöpf
Praxmar 6, 6184 St. Sigmund im Sellrain
T: +43 5236 229
info@villerspitze.at
www.villerspitze.at

Stuppenhof - Privatzimmer

Sieglinde Kapferer
Gries 8, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 664 1428496
stuppenhof@gmx.at

Lexhof

Familie Kirchmair
Tannrain 11, 6181 Sellrain
T: +43 5230 857
lexhof@aon.at
www.lexhof.at

Gästehaus Kirchebner

Familie Kirchebner
Gries 49, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 664 1449361
gaestehaus.kirchebner@gmail.com
www.gaestehaus-kirchebner.at

Apartment Fernerkogel

Michaela Humer
Juifenau 55, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 5236 600 51
ap.fernerkogel@gmail.com
www.fernerkogel.at

Schärmeralm

Ingrid Penz
Haggen 10, 6184 St. Sigmund im Sellrain
T: +43 5236 20731 oder +43 650 6600202
schaermeralm@gmail.com
www.schaermeralm.at

Schutzhütten



Rast bei der Potsdamer Hütte der DAV-Sektion Dinkelsbühl

Potsdamer Hütte (2.020 m)

(47° 8' 35" N, 11° 12' 32" O)

DAV-Sektion Dinkelsbühl

Zimmerlager/Betten: 19

Matratzenlager: 27

T Hütte: +43 676 9310811

info@potsdamer-huette.de

www.potsdamer-huette.de



Pforzheimer Hütte (2.308 m)

(47° 9' 17" N, 11° 4' 21" O)

DAV-Sektion Pforzheim

Zimmerlager/Betten: 28

Matratzenlager: 30

Notlager/ Winterraum: 10

T Hütte: +43 5236 521

Mobil: +43 699 13294581

pforzheimerhuette@a1.net

www.alpenverein-pforzheim.de



Westfalenhaus (2.273 m)

(47° 9' 28" N, 11° 5' 59" O)

DAV-Sektion Münster

Zimmerlager/Betten: 30

Matratzenlager: 25

Notlager/ Winterraum: 6

T Hütte: +43 664 7880875

rinaldo@lpd.at

www.westfalenhaus.at

Stadel bei Lüsens



Wanderkarten



Der Lüsener Ferner in seiner ganzen Pracht

Wanderkarten

Alpenvereinskarte Nr. 31/2

Maßstab 1:25.000

Stubai-er Alpen – Sellrain

Skirouten + Wegmarkierung

Freytag & Berndt

Maßstab 1:50.000

WK 241 Innsbruck-Stubai-Sellrain-Brenner

Wander-, Rad- und Freizeitkarte

Kompass

Maßstab 1:35.000

Innsbruck Sellrain

Wander- und Radkarte



Wichtige Adressen

Innsbruck Tourismus

Tourismus Information Gries

Gries 17, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 5236 224
sellraintal@innsbruck.info
www.sellraintal.at

Gemeindeamt Sellrain

Rothenbrunn 40, 6181 Sellrain
T: +43 5230 210
gemeinde@sellrain.tirol.gv.at
www.sellrain.tirol.gv.at

Gemeindeamt Gries im Sellrain

Gries 17, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 5236 290
gemeinde@gries-im-sellrain.tirol.gv.at
www.gries-im-sellrain.tirol.gv.at

Gemeindeamt St. Sigmund im Sellrain

St. Sigmund 25, 6184 St. Sigmund im Sellrain
T: +43 5236 566
gemeinde@st-sigmund-sellrain.tirol.gv.at
www.stsigmund.tirol.gv.at

Österreichischer Bergrettungsdienst Bergrettung Tirol

office@bergrettung.tirol
Notruf 140 oder 112

Österreichischer Alpenverein

Alpenverein Innsbruck
Meinhardstraße 7-11, 6020 Innsbruck
T: +43 512 587828
office@alpenverein-ibk.at
www.alpenverein-ibk.at

Deutscher Alpenverein

Sektion Dinkelsbühl

Harrscherweg 5, 91550 Dinkelsbühl
T: +49 9851 7087

www.alpenverein-dinkelsbuehl.de

Sektion Münster

Rektorsweg 65, 48159 Münster
T: +49 251 73030

www.dav-muenster.de

Sektion Pforzheim

Geschäftsstelle im Walter-Witzenmann-Haus
Heidenheimer Str. 3, 75179 Pforzheim

T: +49 7231 140900

www.alpenverein-pforzheim.de

Bergsteigerschule & Bergführer

Follow-Me - Gerold Santer

Gries 60a, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 5239 21688 oder +43 664 2143985
info@follow-me.at

www.follow-me.at

Thomas Haider

Gries 34 d, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 664 2220026 oder +43 5239 5231
haider-schmitt@gmx.at

www.bergwandern-tirol.at

www.schischule-kuehtai.at

Sportgeschäft

Sport Seppel

Gries 17 a, 6182 Gries im Sellrain
T: +43 5236 334 oder +43 5239 21651
info@sport-seppl.at
www.sport-seppl.at

Alpine Auskunft

T: +43 512 587828
www.alpine-auskunft.at

Impressum, Bildnachweis, Literatur

Impressum

Herausgeber: Österreichischer Alpenverein, Olympiastr. 37, 6020 Innsbruck

Texte: Dr. Georg Jäger, Kurt Pokos, Elisabeth Schwarz (TI St. Sigmund-Praxmar), Josef Essl

Grafik: SuessDesign.de

Layout und Redaktion: Barbara Reitler & Marion Hetzenauer, ÖAV

Druck: Samson Druck, St. Margarethen

Bildnachweis

Titelbild: Blick auf den Lüsener Fernerkogel,
Roland Schwarz

Bild Rückseite: Abfahrt vom Lampsen, Lukas
Ruetz

Agentur Morgenrot: S. 6 (li.)

Bildarchiv Georg Jäger: S. 10

Essl, Josef: S. 29 (o.), 29 (u.)

Freudentaler, Norbert: S. 34

Haselwanter, Martin: S. 6 (m.)

Innsbruck Tourismus: S. 15, 16 (re. u.), 17 (o.),

18, 19 (u.), 20, 21 (o.), 24 (o.), 25 (o.), 25 (u.), 31

(o.), 31 (u.), 33 (o.), 39 (o.), 39 (u.)

Kapferer, Karl: S. 14

Klocker, Anton: S. 32 (u.)

Kohl, Bruno: S. 30

Kresser, Günter: S. 7

Mc2alpin: S. 16 (li. u.)

Pokos, Kurt: S. 13, 21 (u.), 26,

Ruetz, Lukas: S. 16 (o.), 33 (u.)

Schwann, Christina: S. 27 (o.), 27 (u.), 28

Schwarz, Martin: S. 23, 24 (m.), 40

Schwarz, Roland: S. 6 (re.), 8-9, 12, 19 (o.), 22,

32 (o.), 36, 37

Zöttl, Johann: S. 24 (u.)

Literaturangaben:

Egger, Florian: Die schönsten Rodelbahnen rund um Innsbruck, Löwenzahn Verlag, Innsbruck 2009

Gogl, Hubert: Rodelführer Tirol, Tyrolia Verlag, Innsbruck 2008

Jäger, Georg: Sommerfrische und Gipfelwind, Universitätsverlag Wagner, Innsbruck 2015

Jäger, Georg: Gletschermilch und Kirschesuppe, Universitätsverlag Wagner, Innsbruck 2017. Jä-

ger, Georg: Melachgeflüster, Universitätsverlag Wagner, Innsbruck 2017

Jäger, Georg: Alpingeschichte kurz und bündig – Region Sellraintal, Österreichischer Alpenverein, Innsbruck 2015

Jentzsch-Rabl, Axel, Zagajsek, Johann: Skitourenführer Tirol, Alpinverlag, 2015

Jentzsch-Rabl, Axel, Abler, Robert, Höllwarth, Michael: Eisklettern in Tirol, Alpinverlag Bad Häring, 2005

Mertz, Peter: Loipenguide Tirol, Tyrolia Verlag, Innsbruck 2008

ÖAV Sektion Weitwanderer: Zentralalpenweg, Führer zum Österreichischen Weitwanderweg 02, Band III, Durch die Hohen Tauern und Tiroler Zentralalpen nach Feldkirch, Eigenverlag, 2012 (erhältlich bei Freytag & Berndt)

Pipenstock, Jahn: Skitourenführer Stubai Alpen, Panico Alpinverlag, 2015

Weiss, Siegrun und Rudolf: Sellrain - Kühtai - Rother Skitourenführer, Bergverlag Rother, 2016

Richtiges Verhalten in den Bergen

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis. Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

1. **Gesund in die Berge:** Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.
2. **Sorgfältige Planung:** Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.
3. **Vollständige Ausrüstung:** Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.
4. **Passendes Schuhwerk:** Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.
5. **Trittsicherheit ist der Schlüssel:** Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.
6. **Auf markierten Wegen bleiben:** Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!
7. **Regelmäßige Pausen:** Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.
8. **Verantwortung für Kinder:** Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.
9. **Kleine Gruppen:** Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammenbleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.
10. **Respekt für Natur und Umwelt:** Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.

Sicher Bergwandern: 10 Empfehlungen des Österreichischen Alpenvereins/CAA

Alpiner Notruf: 140

Internationaler Notruf: 112



Region Sellraintal

Ginzling im Zillertal
Großes Walsertal
Grünau im Almtal
Hüttschlag im Großarlal
Jezersko
Johnsbach im Gesäuse
Kreuth
Lesachtal
Lungiarü
Lunz am See
Mallnitz
Malta

Matsch
Mauthen
Ramsau bei Berchtesgaden
Schlechting - Sachrang
Steinbach am Attersee
Steirische Krakau
St. Jodok, Schmirn- und Valsertal
Tiroler Gailtal
Val di Zoldo
Vent im Ötztal
Villgratental
Weißbach bei Lofer
Zell-Sele



BERGSTEIGER
DÖRFER

www.bergsteigerdoerfer.org