



BERGSTEIGER
DÖRFER



Region Sellraintal

Hochalpin und stadtnah

Inhalt



Bergsteigerdörfer und Alpenkonvention	04
Vorworte	06
Region Sellraintal – Hochalpin und stadtnah	10
Geschichtliches	12
Besonderheiten	14
Tourentipps Sommer	20
Tourentipps Winter	29
Schlechtwetteralternativen	38
Erreichbarkeit und Mobilität vor Ort	40
Schutzhütten und Partnerbetriebe	41
Wanderkarten	43
Wichtige Adressen	44
Impressum, Bildnachweis	46



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



*Gries
im Sellrain*



Sellrain



*St. Sigmund
im Sellrain*

Die Initiative "Bergsteigerdörfer" ist ein Projekt des Oesterreichischen Alpenvereins und wird aus Mitteln des österreichischen Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt- und Wasserwirtschaft (Lebensministerium) und des Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums gefördert.

Innsbruck, 2013

Bergsteigerdörfer - Mosaiksteine einer gelebten Alpenkonvention



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 Inkraft-Treten 1995 und bis zum Beginn

der Umsetzung 2002 war und ist es ein langer Weg. Aber gerade jetzt, wo die Finanzkrise – paradoxerweise – jeden Umweltschutzgedanken mehr denn je in den Hintergrund drängt, gewinnt die Alpenkonvention als Entwicklungsinstrument neue Bedeutung. Es gilt, die acht 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 Oesterreichische 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 – zugegebenerweise zum Teil sehr komplizierten Juristenlatein – loszulösen und in ganz konkreten Projekten mit der Bevölkerung umzusetzen. Eines dieser Beispiele ist die Initiative „Bergsteigerdörfer“. Der Alpenverein legte schon bei der Auswahl der nunmehr 20 Gemeinden und Talschaften in Österreich 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-Kreislauf, dessen Höhepunkt noch nicht erreicht scheint. Mit den Bergsteigerdörfern nimmt sich der Alpenverein mit den Sektionen und dem Ständigen Sekretariat der Alpenkonvention sowie mit Hilfe einer Förderung des Lebensministeriums und des Europäischen Landwirtschaftsfonds 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 gänzlich 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 schlechtes Wetter ist kein Hindernis, sich draußen zu bewegen: 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 Gästesicht ansprechen, die sich Urlaubsorte in Österreich aussucht, in denen es noch einigermaßen „normal“ zugeht. Gäste, die einen Aktiv-Urlaub in der Natur erleben wollen, die Eigenverantwortung und Umweltbewusstsein mitbringen, oder zumindest sehr offen dafür sind. Und 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 irgendeinen regionsfremden Investor abzugeben. Die Zeit wird zeigen, ob sich Geduld und Fleiß auszahlen werden, aber wir – das Projektteam Bergsteigerdörfer des Oesterreichischen Alpenvereins – sind davon überzeugt: Die Bergsteigerdörfer können eine echte Vorreiterrolle für die Umsetzung der Alpenkonvention im Alpenraum einnehmen.

Liebe Freundinnen und Freunde der Berge!



Bgm. Karl Kapferer,
St. Sigmund im Sellrain



Bgm. Norbert Jordan, Sellrain



Bgm. Martin Haselwanter,
Gries im Sellrain

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 Lüssener (auch Lüssener) 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. Karl Kapferer

Bgm. Norbert Jordan

Bgm. Martin Haselwanter

Liebe Berg- und Wanderfreunde, herzlich willkommen in den Bergsteigerdörfern der Region Sellraintal!



Dr. Karl Gostner, Obmann
Tourismusverband Innsbruck

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 Lüssener 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 Schnee-

schuhen 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 – Lüssens 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

Die Verbundenheit des Alpenvereins mit der Region Sellraintal



Peter Haßbacher
Fachabteilung Raumplanung-
Naturschutz des OeAV

Mit den drei Sellrainer Gemeinden St. Sigmund, Gries und Sellrain erhöht sich die Anzahl der Tiroler Gemeinden in der österreichweiten Plattform „Bergsteigerdörfer“ des Oesterreichischen Alpenvereins. Liegen die Orte Kartitsch, Ober- und Untertilliach am Karnischen Höhenweg, das Villgratental, Ginzling im hintersten Zillertal und Vent inmitten der Ötztaler Alpen weitab von Städten und der dichtbesiedelten Inntalfurche, ist die Region Sellraintal sehr rasch von Innsbruck und dem Inntal aus erreichbar. Eigentlich kommt es überraschend, dass das Sellraintal heute überhaupt noch die

Kriterien und Anforderungen an „Bergsteigerdörfer“ erfüllt (www.bergsteigerdoerfer.at/Qualität). Ringsherum wird immer noch die Strategie der Regionalentwicklung durch Errichtung weiterer harter Infrastrukturen verfolgt: Pirkkogel/Verbindung mit dem Ötztal, Mutters-Axamer Lizum, Kalkkögelverbindung zwischen Schlick und Axamer Lizum.

Auch das Sellraintal hatte einst die Absicht, diesen Weg der harten Erschließung zu gehen. Noch in den 1970iger-Jahren standen mehrere Skigroßerschließungen zur Diskussion: Gebiet der Seigesalm, das Gebiet der Juifen- und Kühgrüblalm, des Sömens- und Widersberges und die Osthänge der Lampsenpitze. Nach der im Jahre 1979 von der Tiroler Landesregierung im Juli beschlossenen Verordnung, mit der ein Entwicklungsprogramm für den Planungsraum Nr. 12 Sellrain erlassen wurde, verblieben das Gebiet „Sellrain – vorderes Fotschertal-Seigesalm“ und das Gebiet „Praxmar – Lampsen“ planungsrelevant (LGBl. Nr. 47/1979). Aus verschiedenen Gründen zerschlugen sich diese Pläne.

Rund 30 Jahre später hat sich

Bürgermeister Karl Kapferer aus St. Sigmund sehr darum bemüht, dass die Gemeinden des Sellraintales in den Kreis der „Bergsteigerdörfer“ aufgenommen werden. Ohne Zweifel ist das Sellrain ein Bergsteiger-, Bergwander- und Skitoureneldorado in unmittelbarer Nähe zum städtischen Ballungsraum der Landeshauptstadt Innsbruck, zum Inntal und zum Ausstrahlungsbereich der Metropolitanregion München und Umland.

Gemeinsam gibt es jetzt diese Partnerschaft zwischen Alpenverein und der Region Sellraintal zur Erzielung eines Mehrwerts für die Bevölkerung. Zumal verpflichten sich die Alpenvereine (OeAV, DAV, AVS) in ihrem „Grundsatzprogramm zum Schutz und zur nachhaltigen Entwicklung des Alpenraumes sowie zum umweltgerechten Bergsport“, natur- und umweltverträgliche Formen des Tourismus zu fördern. Den traditionell dem Alpenverein verbundenen Bergsteigerdörfern gilt dabei die besondere Unterstützung. Im Sellrain kommt die Unterstützung des Deutschen Alpenvereins in Gestalt der zahlreichen Schutzhütten und Arbeitsgebiete besitzen-

den Sektionen hinzu. Wenn heute sehr intensiv und häufig über die Einrichtung einer „Makroregion Alpenraum“ zur effizienteren Zusammenarbeit zwischen eigentlichem Alpenraum und die ihn umgebenden Agglomerationen gesprochen und debattiert wird, so stellt die Arbeit der Alpenvereine für die Alpen als repräsentativen Hochgebirgsraum Europas eine seit der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts geübte Praxis zwischen Außer- und Innergebirg dar. Das ist ein Beispiel gelebter Solidarität, welches durch die

Umsetzung der in Österreich seit dem Jahre 2002 in Kraft stehenden Alpenkonvention gefestigt und ausgebaut werden sollte. Die Durchführungsprotokolle gehen in mehreren Absätzen auf die Unterstützung des ländlichen Raumes, die Gleichrangigkeit von intensiven und extensiven Formen des Tourismus, die Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit des naturnahen Tourismus ein.

Die Rahmenbedingungen für eine Stärkung des naturnahen Bergtourismus im Sellraintal würden demnach

passen, die Vorarbeiten in den Gemeinden stimmen sehr zuversichtlich, so dass mit der finanziellen Unterstützung des Lebensministeriums und der Europäischen Union zukunftsweisende Schritte zur weiteren Entwicklung dieser Berggemeinden gesetzt werden können.

Peter Haßbacher

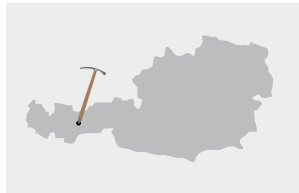
Peter Haßbacher
Leiter der Fachabteilung
Raumplanung-Naturschutz
des Oesterreichischen
Alpenvereins



Die Alpenvereine verpflichten sich in ihrem neuen Grundsatzprogramm, natur- und umweltverträgliche Formen des Tourismus zu fördern – besonderes Augenmerk wird dabei auf die Bergsteigerdörfer gelegt.



St. Sigmund im Sellrain



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 Stubaier Alpen: das Fotschertal bei Sellrain, das Lüsens- tal bei Gries, das Gleirschtal bei St. Sigmund und das Kraspestal bei Haggen. Im Süden begrenzen die Stubaier Alpen das Sell-

raintal, im Norden der Gebirgskamm mit Rosskogel, 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.

Region Sellraintal

Hochalpin und stadtnah



Sellrain



Gries im Sellrain

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 Meter Seehöhe.

WICHTIGE GIPFEL

Lüsener Fernerkogel (3.298 m)
Hoher Seebaskogel (3.235 m)
Gleirscher Fernerkogel (3.189 m)
Zwieselbacher Rosskogel (3.081 m)
Lüsener Villerspitze (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)

GEBIRGSGRUPPE

Stubaier Alpen

ALPENVEREINSHÜTTEN

Potsdamer Hütte (2.020 m)

(47° 8' 35" N, 11° 12' 32" O)
DAV-Sektion Dinkelsbühl

Westfalenhaus (2.273 m)

(47° 9' 28" N, 11° 5' 59" O)
DAV-Sektion Münster

Pforzheimer Hütte (2.308 m)

(47° 9' 17" N, 11° 4' 21" O)
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 Hagen im Obertal (Gemeinde St. Sigmund), welches unter den Besitzungen des Welfenklosters Ottobeuren aufscheint. Als weitere Siedlungskerne folgten dann im Jahr 1254 Maredebach 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“ = Vieherde 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 durchstreiften 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 Lüsner Fernerkogels (3.299 m). Der damalige 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, Hagen). 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 Fotischer Skihütte eröffnet.

Knapp vor dem Ersten Welt-

krieg (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 Schigebieten (Seiges/Windegg, Lampsen).

Buchtipps:

Georg Jäger: Gletschermilch und Kirschsuppe. Karges Leben an der Melach. Historische Streifzüge durch das Sellraintal. Innsbruck: Universitätsverlag Wagner 2012. ISBN 978-3-7030-0811-5
Erhältlich in sämtlichen Tiroler Buchhandlungen (z. B. Tyrolia) oder über www.uvw.at

Besonderheiten



Der Naturerlebnisweg lädt zu einem ruhigen Nachmittagsspaziergang ein.

Immer aufs Neue beeindrucken 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 Meter 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 durch-

streifen. Zu Gesicht bekommt man die scheuen Bewohner 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 malerischen, 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 Kühntaier 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 – Sonnenbergalm, den Heuriesenweg Gries, über St. Quirin – Sellrain und Stiglreith – Oberperfuss. Die Gehzeit für den gesamten



Rast am Sellraintaler Höhenwanderweg

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

Themenwege

Naturerlebnisweg Praxmar und Gletscherpfad Lüsens

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 und viel Unentdecktes bereithält. In dieser Szenerie der Ruhe und Erholung haben Sie die Möglichkeit, in der imposanten Bergwelt des Lüsensales auf Entdeckungsreise zu gehen.



Tipp:

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

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.

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. Gleichzeitig dient dieser Stadel als Unterstand bei Unwettern.

Überall im Sellraintal findet man noch Bergheustadel, die früher auf den hoch gelegenen Bergmähdern zur Aufbe-

wahrung des Heus gedient haben. Die zum Teil weit weg von den Bergbauernhöfen errichteten Holzgebäude sind Hinweise auf die bergbauerliche 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

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 Marenbach weiter über einen Waldweg zu den Grubachhöfen. Anschließend weiter über die Sellrainer Ortsteile Duregg und Perfall zur Wall-

fahrtskirche St. Quirin in Sellrain. Von dort kommen Sie über den Kreuzweg zum Ortsteil Tauergert 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.

Natürlich kann der Besinnungsweg auch in umgekehrter Richtung von Sellrain nach Gries erkundet werden.

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 erholsamen Sommerurlaub für geplagte Pollenallergiker.

Diese können hier oft ohne Medikamente auskommen und sogar bei offenem Fenster schlafen.

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



Im Juni ständige Begleiter im Sellraintal – die wunderschönen Almrosen.

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 Sell-

raintals leuchten während der Blütezeit in den schönsten Rottönen.

Alpenrosen sind nicht nur eine Freude fürs Auge, sondern duften auch angenehm und lassen so Ihre 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 Tafel am Heuriesenweg in einem Stadel erläutert die traditionelle Bergheugewinnung.



Der Lüsener Ferner, beeindruckende Hochgebirgslandschaft im Ruhegebiet Stubaiäer Alpen.

die Blütenkronen schauen aus wie kleine Trichter.

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, keine Seilbahnen für die Personenbeförderung und keine Straßen mit öffentlichem Verkehr gibt. Die Ruhegebiete Kalkkögel mit den Bergketten um das Innere Fotschertal und die Stubaiäer Alpen mit ihren interessanten Gipfeln, Gletschern und

Hochgebirgsseen im Gebiet von St. Sigmund garantieren den Erhalt der wilden und ursprünglichen Bergwelt beziehungsweise der einzigartigen Hochgebirgslandschaft im Sellraintal.

Die Hegegemeinschaft Sellraintal

Die Hegegemeinschaft wurde im Jahr 2004 gegründet und ist der Zusammenschluss der örtlichen Jagdreviere mit dem Ziel, 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.

Hirschbrunft im Sellraintal

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

1. Skitourenlehrpfad Österreichs

Von Praxmar aus führt der erste alpine Skitourenlehrpfad Österreichs auf die Lampenspitze. 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 Schneeschuhwanderer erfahren mehr über das Verhalten im winterlichen Hochgebirge. Er ist für Anfänger wie Experten, für den Einzelnen und Gruppen, wissenswert und interessant.

Sporthighlights

Lüsens und Praxmar sind durch die Schneesicherheit ideale sportliche Austragungsorte. Ein traumhaftes Skitourengebiet, bestens präparierte Loipen und Rodelbahnen bieten allen Wintersportbegeisterten hervorragende Voraussetzungen.

Schneetriathlon

Sportveranstaltung für Skitouren-, Rodel- und Langlaufsport in Lüsens – Praxmar. Die Entwicklung des Wettkampfsports in den vergangenen Jahren geht immer mehr zu Veranstaltungen für Spezialisten und Topathleten. Die Teilnehmer vieler Veranstaltungen, auch im Hobby-Sport, erreichen durch sehr intensives Training und die reine Konzentration auf eine gewisse Sportart ein sehr hohes Niveau, währenddessen stagnieren die Anzahl und das Interesse an Hobby-Sportwettbewerben. Die Sportarten Skitourengehen, Rodeln und Langlauf sind aus dem Tiroler Wintersportgeschehen nicht mehr wegzudenken. Eine Vielzahl an Sportlern/innen besitzt die ausreichende Ausrüstung, um an Wettkämpfen teilzunehmen und die Verbindung

dieser drei Sportarten kann problem- und gefahrlos erfolgen. Das Niveau des jeweiligen Teams beruht nicht so sehr auf einer Sportart, die Mitglieder können unterschiedlichen Alters/Geschlechts/Erfahrung sein und trotzdem ein gutes Ergebnis erzielen und eine tolle Erfahrung machen.

Wildsaustaffel

Alljährlich findet von Praxmar aus die Internationale Sellrainer Wildsaustaffel statt. Bei diesem Sportereignis stürmen begeisterte Skitourenfans – Frauen und Männer in Vierergruppen (zwei Aufsteiger und zwei Abfahrer) – auf

Lampsen und Zischgeles, um möglichst in Rekordzeit den Aufstieg zu bewältigen. Ja, und dann wird ebenso rekordverdächtig die Abfahrt in Angriff genommen. Ein wahres Volksfest für Sportler und Zuschauer! Die Wildsaustaffel ist und bleibt eines der größten Highlights im Sellraintal.



Beim Schneetriathlon müssen die Athleten ihr Können in den Disziplinen Skitour, Rodeln und Langlauf unter Beweis stellen.



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

Tourentipps Sommer



Almrosen säumen den Weg zur Potsdamer Hütte.

WANDERUNGEN UND BERGTOUREN

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 finden Sie auf Seite 45) 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 Seite 45).

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 Regio-bus, mit der Gästekarte sogar kostenlos. Besonders beliebte Ziele sind Almind-, Furgges- und Seigesalm bei Sellrain, die Juifenalm bei Gries sowie Gleirschalm und Sonnbergalm bei St. Sigmund.

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

Sellrain – St. Quirin – Gasse – Tauегert

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 Tauегert (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



Das Kirchlein von St. Quirin mit weitem Blick ins Inntal



„Stangger“ auf der Gleirschalm



Die kleine idyllische Juifenalm



Die Kühe genießen den Sommer im Fotschertal.

Bergwiesen zur Schmalzgrube, weiter nach Salfains, den Salfainskamm entlang zwischen Senders- und Fotschertal über vier Gipfel – Grieskogel, Breitschwemmkogel, Angerbergkopf zum Schaf-

legerkogel. 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).

Sellrain – Potsdamer Hütte (2.020 m)

Von Sellrain in 2 Stunden 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).

Gries – Innsbrucker Bankl

An der Pfarrkirche Gries vorbei nach Obermarendebach, nach ca. 45 Minuten erreicht man Stallwies, nach 5 Minuten das Innsbrucker Bankl, ca. 50 Hm. Herrlicher 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 (Gesamtgezeit ca. 4 h).

Gries – Narötz – Juifenau – Gries

Beim Feuerwehrhaus Gries über die Melach, bachaufwärts zu den Reichenhöfen, über die Melachbrücke, weiter auf der Landesstraße bis zur „Funerbrücke“, dann

rechts auf dem Wiesenweg nach 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 weiterwandern nach Praxmar oder Lüsens (1 h, 45 min, nach Praxmar weitere 350 Hm).

Juifenau – Juifenalm – Windegg (2.577 m)

Hinter Juifenau, beim „Hochegg“ – gebührenpflichtiger Parkplatz – zweigt links der ca. 5 km lange Forstweg zur Juifenalm ab. In Serpentinaen 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 der Weiterwanderung zur Seigesalm und zur Sattelalm und hinunter nach Sellrain.

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. Nach steilem Aufstieg steht der Bergsteiger überrascht auf einer grünen Hochfläche



Steinmännchen unterhalb des Freihut



Rast bei der Potsdamer Hütte der DAV-Sektion Dinkelsbühl

knapp unterhalb des Gipfels, wo er sich wundert, dass noch niemand auf die Idee kam, hier einen alpinen Fußballplatz anzulegen. 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



Der Weiler Praxmar ist Ausgangspunkt zahlreicher Touren.



Waldweg bei Haggen

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 dem schweißtreibenden Aufstieg durch das Gaißgrübl steht der Wanderer

dann ganz verwundert auf einem schrägen und von Steinen befreiten „Fußballfeld“, das sich unterhalb des Gipfels ausbreitet und auf dem sich Bergschafe tummeln.

Der Abstieg erfolgt über den gleichen Weg zurück nach Praxmar oder zur Gleirschalm und nach St. Sigmund (3,5 h von Praxmar, 3h 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 Gasthof vorbei, den Weg entlang talwärts, noch einige Meter auf der Lan-

desstraße. Dann links an der Sonnenalm vorbei zum Parkplatz der Sonnbergalm, weiter zur Jagdhütte und über die Brandhöfe nach Altpeida. Bei der Kapelle rechts abbiegen zum Waldweg Richtung St. Sigmund. Bei der Gleirschbrücke talwärts, am Fuchsspielplatz 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 Serpentinesteig 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 Mugenbichl links vorbei, durch die zweite Enge zum Kraspessee. Gleichen Weg zurückgehen (3,5 h, ca. 1.030 Hm). Vom Kraspessee können Geübte weiter zum Zwiesel-

bacher Rosskogel, 3.081m, 1h, weitere 530 Hm, oder zur Kraspesspitze, 2.954m, weitere 400 Hm, gehen. Aber Achtung: Die Route führt über den Gletscher und meist weglos! (Gesamtgezeit 5 h).

Praxmar/Lüsens – Westfalenhaus (2.273 m)

Auf das Westfalenhaus führen mehrere Wege – einmal von Praxmar und einmal von Lü-



Aussicht vom Roten Kogel



Ausgangspunkt Praxmar und Lüsens. Kartenausschnitt AV-Karte Sellrain, Nr. 31/2, Originalmaßstab 1:50.000.



Beschilderung am Weg zum Roten Kogel



Krokuswiese im Frühling

sens. 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 herauf führt. Bald danach genießt man einen großartigen Blick auf den Längentaler Ferner.

Praxmar – Lampsen- spitze (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 Aflinger Alm (unbewirtschaftet) 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 abgedroschenen Vergleich mit dem Großglockner oder gar mit dem Matterhorn bemühen, aber eindrucksvoll 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 Aus-

dauer 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 aber 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 den örtlichen Tourismusbüros.

Viele weitere Wandervorschläge finden Sie im Bergwegefolder der Region.



Beeindruckend: der Talschluss von Lüsens mit dem Lüsener Fernerkogel.

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 Klet-

tergärten 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 Bergretter.

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

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



Am Kaiser-Max-Klettersteig an der Martinswand geht es ganz schön zur Sache.



Tourentipps Winter



Anstieg zum Lüsener Fernerkogel - Blick talauswärts

DIE SKIBERGE DES SELLRAINTALES

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 Stubai 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. Und 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. Und 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**,



Morgenlicht beim Anstieg auf die Lampsenspitze



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

Buchtipps:

Jentzsch-Rabl, Axel, Zagajsek, Johann: Skitourenführer Tirol, Alpinverlag, 2010

Pipenstock, Jahn: Skitourenführer Stubai Alpen, Panico Alpinverlag, 2011

Weiss, Siegrun und Rudolf: Kühtai und Sellrain - Rother Skitourenführer, Bergverlag Rother, 2011

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 **Lüsenstal**, 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 schönster 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.

Bei allen Touren unbedingt den Lawinenlagebericht auf <http://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 gemütlich ins Fotschertal bis zur Potsdamer Hütte, einem idealen Stützpunkt für eine Reihe weiterer Skitouren. 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.



Gipfelpanorama von der Lampsenspitze

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.

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 zum Übungsschlepplift und auf der Skiwiase zum lichten Waldrand. Entweder am weit ausholenden Rodelweg oder im Gelände zwischen den Kehren aufwärts zu einer Geländestufe bei der Kogelhütte

mit 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 La-

winenmeldungen 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 Stunden, 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 unteren 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 Lüsener 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 Rossko-

gel 4 Stunden, 1.432 Hm. Etwas kürzer gestaltet sich die Alternative nach der „zweiten Zwing“ am Beginn der Gletscherzunge im Rechtsbogen zu den Weitkarspitzen.



Blick auf den Anstieg zum Zischgeles (rechts) und die Schöntalwände



Die letzten Meter zum Gipfel des Zischgeles



Sensationelles Gipfelpanorama vom Zwieselbacher Rosskogel



Im oberen Bereich und später über den Lüsener Ferner, einfach herrlich!

SCHNEESCHUH- WANDERN

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 schlechten Blicken bedacht, wenn sie mit ihren breiten Löffeln die von den Tourengern

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 Gefahrepotenzial 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 Sellraintal können auch passionierte Langläufer ihr volles Trainingsprogramm abwickeln.

Das Langlaufangebot im Sellraintal umfasst mehrere Loipen von unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden. Die längste durch-

gehende 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. Und 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, können sie von leicht über mittelschwer bis schwer eingestuft werden. Mehrere kurze Rundkurse bis zu einer 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 22.00 Uhr beleuchtet). Was positiv auffällt: nirgends wird eine Loipengebühr kas-



Herrlich sonnig: Rodeln in Praxmar

siert, 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. Im Bergheim, in Gries und St. Sigmund wird ein Rodelverleih angeboten.

Die Rodelbahnen im Sellraintal:

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

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

Gries, Juifenau – Juifenalm: 5,5 km, Gehzeit 1,5 bis 2 Stunden.

Buchtipps:

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

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



Die Loipe in Gries



Sonnige Aussichten



Ausgangspunkt für Schneeschuhwanderungen: die Pforzheimer Hütte der DAV-Sektion Pforzheim

den, 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 – Kogelhütte: 5 km, ohne Einkehrstation. Präparierter Winterwanderweg, der gerne zum Rodeln benützt wird.

WINTERWANDERN

Ob durch den verschneiten Wald oder durch glitzernde Schneefelder, Winterwandern verzaubert und ist eine Wohltat für Körper und Geist. Eine atemberaubende Winterlandschaft und Sie brauchen 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 geruhsame Winterwanderung an.



Eisklettern bleibt den Spezialisten vorbehalten.

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 Könnler 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 der kompakte Eisschild des Seigesbaches oberhalb des Sportplatzes von Sellrain mit einer Wandhöhe von nur 35 m. Dazu kommen 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. Genauer über Eisverhältnisse, Zustiege und Lawinensituation erfährt man bei den Bergführern in Gries, wo auch entsprechende Kurse angeboten werden.

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

Seigesbach-Eisfall: WI 2 bis 3, 35 m, 3 Min.

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

Sautrog-Eisfall: WI 3, 155 m, 30 Min.

Bafffall: WI 3 bis 5, 120 m, 20 Min.

Gasthausfall Lüsens: WI 4, 125 m, 10 Min.

Easy Afternoon: WI 4, 80 m, 30 Min.

Hängende Gärten: WI 6, 140 m, 30 Min.

Eiskletterturm in St. Sigmund

Das Gasthaus Ruetz bietet allen Interessierten an, seinen Eiskletterturm zu benutzen. Anmeldung erforderlich! Tel. +43/(0)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 Abenteuer-spielplatz, wo man sich im Restaurant Marmota auch aufwärmen und stärken kann. In Gries gibt es Leihschuhe.



Eiskletterturm in St. Sigmund



Blick von Tanneben, rechts oben liegt St. Quirin

Was tun bei schlechtem Wetter?



Innsbruck

Tirols Landeshauptstadt ist mit dem Regio-bus sehr gut erreichbar. Und das gegen Vorla-

ge der Gästekarte, die Sie bei der Ankunft in Ihrer Unterkunft erhalten, auf der Linie 4166 sogar kostenlos.

Die Innsbruck Card erhalten Sie außerdem in der Innsbruck Information, Altstadt und Hauptbahnhof, an den Kassen der Bergbahnen, bei größeren Museen und in den Touris-musbüros der Feriendörfer.

www.innsbruck.info

Kletterzentrum Tivoli - Innsbruck

Stadionstraße 1, 6020 Innsbruck

Tel.: +43/(0)512/39 73 40

info@kletterzentrum-tivoli.at

www.kletterzentrum-tivoli.at

Kneippanlage Gries

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

Spielplätze

Besonders schön und interessant angelegte Spielplätze bieten unseren kleinen Gästen vielfältige Möglichkeiten, ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen. Sie können in Gries erleben, was ein Marmelade-Tier den ganzen Tag treibt, in St. Sigmund schauen wie der Fuchs lebt oder im Wasser plantschen und sich auf den verschiedensten Spielgeräten richtig austoben. In Sellrain gibt es drei 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, Tel.: +43/(0)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 im Tourismusbüro Oberperfuss, Tel.: +43/(0)5232/81489

oberperfuss@innsbruck.info

www.innsbruck.info/oberperfuss

Juli – August: Hallenbad im Hotel Konradin****, Kühtai

Schwimmbad und Saunabereich täglich von 8.00 bis 19.00 Uhr geöffnet. Preise auf Anfrage. Massage- und Kosmetiktermine sind an der Rezeption erhältlich.

Hotel Konradin****, 6183 Kühtai

Tel.: +43/(0)5239/5220

hotel@konradin.at

www.konradin.at

Im Winter auf Anfrage: Kletterturm in Kühtai bei Follow me

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

14.00 Uhr möglich.

Follow Me, 6183 Kühtai

Tel.: +43/(0)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 09.00 bis 19.00 Uhr
Hotel Kleißl

Peter-Anich-Weg 2, 6173 Oberperfuss

Tel.: +43/(0)5232/81365

www.kleissl.at

office@kleissl.at

Freizeitzentrum Axams

Hallenbad, Freibad, Sauna

Innsbrucker Straße 80, 6094 Axams

Tel.: +43/(0)5234 /68 322

fzz.axams@aon.at

www.axams-freizeitzentrum.com

Boulderhalle Axams

Betreiber: Naturfreunde Axams

Information: Tel.: +43/(0)5234/67725

Öffnungszeiten:

1. Oktober bis 31. Mai:

Sonntag, Dienstag bis Freitag
(von 17.00 bis 21.30 Uhr)

1. Juni bis 30. September:

Freitag (von 17.00 bis 21.30 Uhr)

Einlass von 17.00-20.00 Uhr

Klettermöglichkeit bis 21.30 Uhr

Freitag: Seil-Klettern mit eingeschränktem

Boulder-Betrieb!

So kommen Sie zu uns



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, Leip-

zig oder anderen deutschen Städten nach Innsbruck. Vom Hauptbahnhof Innsbruck können Sie mit dem Bus ins Sellrainer Tal fahren. Die An- und Abreise mit der Linie 4166 ist kostenlos.

Innsbruck verfügt zudem über einen Flughafen. Reisende per Flugzeug haben die Möglichkeit, mit dem Bus (wie oben beschrieben) ins Sellrainer Tal zu gelangen.

Anreise mit dem PKW

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

Kufstein – Innsbruck – Richtung Arlberg. Ausfahrt Kematen – Sellrainer Tal.

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

Mobilität vor Ort

Regiobus Sellrainer Tal

Unter Vorweis der vollständig ausgefüllten Gästekarte ist der Gast berechtigt, alle Linienkurse der Linie 4166 – Regiobus Sellrainer Tal – Kühtai kostenlos zu benutzen. www.postbus.at, www.vvt.at

Taxi

Taxi Haider Thomas
Gries 34 d
6182 Gries im Sellrain
Tel. und Fax: +43/(0)5236/575
Mobil: +43/(0)664/11 66 671
haider-schmitt@gmx.at

Partnerbetriebe

Was Sie als Bergsteiger / Bergsteigerin von den Partnerbetrieben erwarten können:

Ihr Gastgeber / Ihre Gastgeberin

- kennt sich in den Bergen aus, kann Ihnen spezielle Auskünfte und Tipps geben, berät bei Wetterunsicherheit, gibt Tipps zur Tourenplanung

- ermöglicht ein Frühstück ab ca. 5.00 Uhr

- stellt Jausenpakete bereit

- serviert bergsteigertypische, energiereiche und gesunde Speisen, wobei der Schwerpunkt auf der regionalen Küche liegt

- hat eine Gästebibliothek, die einen Schwerpunkt auf Alpinliteratur und Regionalinformation legt

- bietet einen Mitgliedervorteil für Mitglieder Alpiner Vereine

zusätzlich in Talherbergen:

- organisiert für Sie den Verleih von Bergsportausrüstung, wie z.B. Tourenskiern, Schneeschuhen, Wanderstöcken, Klettersteigausrüstung, ...

- bietet Ihnen Platz und Werkzeug zur Reparatur von Ausrüstungsgegenständen

- überlässt Ihnen leihweise Karten und Führerliteratur zur Region, in der Sie sich aufhalten



Alpenvereins

hütten

Potsdamer Hütte (2.020 m)

(47° 8' 35" N, 11° 12' 32" O)

DAV-Sektion Dinkelsbühl

Zimmerlager/Betten: 24

Matratzenlager: 32

Tel. Hütte: +43/(0)650/4030822

Mobil: +43/(0)650/4030822

office@potsdamer.at

www.potsdamer.at

Westfalenhaus (2.273 m)

(47° 9' 28" N, 11° 5' 59" O)

DAV-Sektion Münster

Zimmerlager/Betten: 19

Matratzenlager: 37

Notlager: 6

Winterraum: offen

Tel. Hütte: +43/(0)664/7880875

rinaldo@lpd.at

Pforzheimer Hütte (2.308 m)

(47° 9' 17" N, 11° 4' 21" O)

DAV-Sektion Pforzheim

Zimmerlager/Betten: 28

Matratzenlager: 18

Notlager: 10

Winterraum: offen

Tel. Hütte: +43/(0)5236/521

Mobil: +43/(0)664/2501301

Fax Hütte: +43/(0)5236/521

pforzheimerhuetten@inode.at



Das Westfalenhaus der DAV-Sektion Münster

GRIES IM SELLRAIN**Landhaus Notburga**

Walter und Burgi Haider
Gries 10a
6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/330
landhaus.notburga@aon.at
www.landhaus-notburga.at

Ferienhaus Fernerkogel

Michaela Humer
Juifenau 55
6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/600 51
ap.fernerkogel@gmail.com
www.fernerkogel.at

Gästehaus Kirchebner

Ferienwohnung/Appartement
Familie Kirchebner
Gries 49
6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/214
gaestehaus.kirchebner@gmail.com

Haus Entner

Ferienwohnung
Familie Entner
Gries 8a
6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/279
info@ferienwohnung-entner.at
www.ferienwohnung-entner.at

Haus Gebhart

Lore Gebhart
Privatzimmer
Gries 34a
6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/561
lore.gebhart@gmx.at

Stuppenhof

Sieglinde Kapferer
Privatzimmer
Gries 8
6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/241
stuppenhof@gmx.at

Landhaus Appartements Bastls Hof

Elfriede und Josef Pramstaller
Juifenau 51
6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/227
Fax: +43/(0)5236/334-4
info@bastlshof.at
www.bastlshof.at

ST. SIGMUND IM SELLRAIN**Alpengasthof Praxmar**

Familie Melmer
Praxmar 8
6184 St. Sigmund im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/212
info@praxmar.at
www.praxmar.at

Pension Villerspitze

Monika und Reinhard Schöpf
Praxmar 6
6184 St. Sigmund im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/229
pension.villerspitze@aon.at
www.villerspitze.at

Pension Praxmarer

Karoline und Bernhard Praxmarer
St. Sigmund 30
6184 St. Sigmund im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/517
office@pension-praxmarer.at
www.pension-praxmarer.at

Appartements Schmalzerhof

Familie Schiffmann
St. Sigmund 32
6184 St. Sigmund im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/20736
urlaub@appartements-schmalzerhof.at
www.appartements-schmalzerhof.at

**Wanderkarten****Alpenvereinskarte Nr. 31/2**

Stubai Alpen – Sellrain
Maßstab 1 : 25.000
Skirouten + Wegmarkierung

Freytag & Berndt

WK 241 Innsbruck-Stubai-Sellrain-Brenner
Maßstab 1 : 50.000
Wander- und Freizeitkarte

**Kompass**

Innsbruck Sellrain
Wander- und Radkarte
Maßstab 1:35.000

Wichtige Adressen - www.sellraintal.at

Innsbruck Tourismus Tourismusbüro Sellrain

Rothenbrunn 40, 6181 Sellrain
Tel.: +43/(0)5230/244
Fax: +43/(0)5230/2447
sellrain@innsbruck.info
www.innsbruck.info/sellrain

Innsbruck Tourismus Tourismusbüro Gries im Sellrain

Gries 17, 6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/224
Fax: +43/(0)5236/505
gries@innsbruck.info
www.innsbruck.info/gries

Innsbruck Tourismus Tourismusbüro St. Sigmund – Praxmar

St. Sigmund 25, 6184 St. Sigmund im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/570
Fax: +43/(0)5236/5666
st.sigmund@innsbruck.info
www.innsbruck.info/st.sigmund

Gemeindeamt Sellrain

Rothenbrunn 40, 6181 Sellrain
Tel.: +43/(0)5230/210
Fax: +43/(0)5230/2105
gemeinde@sellrain.tirol.gv.at
www.sellrain.tirol.gv.at

Gemeindeamt Gries im Sellrain

Gries 17, 6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/290
Fax: +43/(0)5236/505
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
Tel.: +43/(0)5236/566
Fax: +43/(0)5236/5666
gemeinde@st-sigmund-sellrain.tirol.gv.at
www.stsigmund.tirol.gv.at

Bergrettung, Ortsstelle Gries im Sellrain

Ortsstellenleiter: Gerhard Baumann
Tel.: +43/(0)664/424245
pb-baumann@aon.at

Bergrettung, Ortsstelle St. Sigmund

Ortsstellenleiter: Anton Schiffmann
Tel.: +43/(0)664/7822400
gemeinde@st-sigmund-sellrain.tirol.gv.at

Oesterreichischer Alpenverein Alpenverein Innsbruck

Meinhardstraße 7-11, 6020 Innsbruck
Tel.: +43/(0)512/587828
Fax: +43/(0)512/588842
office@alpenverein-ibk.at
www.alpenverein-ibk.at

Deutscher Alpenverein

Sektion Dinkelsbühl

Harrscherweg 5, 91550 Dinkelsbühl
Tel.: +49/(0)9851/7087
www.alpenverein-dinkelsbuehl.de

Deutscher Alpenverein

Sektion Münster

Rektoratsweg 65, 48159 Münster
Tel.: +49/(0)251/73030
www.dav-muenster.de

Deutscher Alpenverein Sektion Pforzheim

Geschäftsstelle im Walter-Witzenmann-Haus
Heidenheimer Str. 3, 75179 Pforzheim
Tel.: +49/(0)7231/140900
www.alpenverein-pforzheim.de

BERGSTEIGERSCHULE

Follow-Me - Gerold Santer

Gries 60 a, 6182 Gries im Sellrain
Ski- & Bergsport Kompetenz Center Kühtai
6183 Kühtai
Tel.: +43/(0)5239/21688
Fax: +43/(0)5239/21612
Mobil: +43/(0)664/2143985
info@follow-me.at
www.follow-me.at

1. Schi- und Snowboardschule Kühtai

6183 Kühtai
Tel.: +43/(0)5239/5231
Fax: +43/(0)5239/5271
info@schischule-kuehtai.at
www.schischule-kuehtai.at

BERGFÜHRER

Thomas Haider

Gries 34 d, 6182 Gries im Sellrain
Mobil: +43/(0)664/2220026
haider-schmitt@gmx.at
www.bergwandern-tirol.at

SPORTGESCHÄFT

Sport Seppl

Gries 17 a, 6182 Gries im Sellrain
Tel.: +43/(0)5236/334
6183 Kühtai
Tel.: +43/(0)5239/21651
Fax: +43/(0)5236/334 4
info@sport-seppl.at
www.sport-seppl.at

ALPINE AUSKUNFT

Tel.: +43/(0)512/587828
www.alpine-auskunft.at

Impressum / Bildnachweis

Herausgeber: Oesterreichischer Alpenverein, Olympiastr. 37, 6020 Innsbruck
Texte: Dr. Georg Jäger, Kurt Pokos, Elisabeth Schwarz (TB St. Sigmund-Praxmar), Josef Essl
Grafik: SuessDesign.de
Layout und Redaktion: Christina Schwann, OeAV
Druck: Samson Druck, St. Margarethen

Bildnachweis:

Titelbild: Blick auf den Lüsener Fernerkogel, Roland Schwarz
Bild Rückseite: Winterpanorama vom Zischgeles, Christina Schwann
 Bildarchiv Georg Jäger: S. 12
 DAV-Sektion Münster: S. 41
 Innsbruck Tourismus: S. 11, 20, 21 (u.), 22, 23 (u.), 24 (u.), 34 (o.), 35, 36, 37 (u.), 43
 Kapferer, Karl: S. 16
 Kohl, Bruno: S. 34 (m.,u.)
 mc2alpin: S. 19 (u.)
 Plattner, Peter: S. 28
 Pokos, Kurt: S. 15, 23 (o.), 47
 Ruetz, Lukas: S. 37 (o.)
 Schlosser, Hannes: S. 8
 Schwann, Christina: S. 18, 29, 30, 31, 32, 33, 38
 Schwarz, Anton: S. 5
 Schwarz, Martin: S. 25, 26(o.)
 Schwarz, Roland: S. 9, 10, 14, 17, 19 (o.), 21 (o.), 24 (o.), 27
 Zöttl, Johann: S. 26 (u.)

Literaturangaben:

Egger, Florian: Die schönsten Rodelbahnen rund um Innsbruck. Löwenzahn Verlag, Innsbruck 2009
 Gogl, Hubert: Rodelführer Tirol. Tyrolia Verlag, Innsbruck 2008
 Jäger, Georg: Gletschermilch und Kirscharten. Karges Leben an der Melach. Historische Streifzüge durch das Sellraintal. Innsbruck: Universitätsverlag Wagner 2012.
 Jentzsch-Rabl, Axel, Zagajsek, Johann: Skitourenführer Tirol, Alpinverlag, 2010
 Jentzsch-Rabl, Axel, Robert Abler, Michael Höllwarth: Eisklettern in Tirol. Alpinverlag Bad Häring, 2005
 Mertz, Peter: Loipenguide Tirol. Tyrolia Verlag, Innsbruck 2008
 Pipenstock, Jahn: Skitourenführer Stubai Alpen, Panico Alpinverlag, 2011
 Weiss, Siegrun und Rudolf: Kühtal und Sellrain - Rother Skitourenführer, Bergverlag Rother, 2011

Richtiges Verhalten in den Bergen

1. Vor jeder Tour muss die Bergerfahrung und körperliche Eignung aller Teilnehmer – Erwachsener und Kinder – geprüft werden. Bergsteigen verlangt oft Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.
2. Jede Bergtour soll an Hand von Tourenbeschreibungen und Wanderkarten genau geplant werden. Auch Auskünfte Alpiner Vereine und Ortskundiger, wie Bergführer und Hüttenwirte, können dabei entscheidend helfen.
3. Entsprechende Ausrüstung und Bekleidung sind für das Bergsteigen notwendig. Im Winter muss man die Notfallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde), beim Klettern oder für den Klettersteig die adäquate Sicherungsausrüstung inkl. Helm mitführen. Beim Bergwandern braucht man vor allem feste, hohe Schuhe mit griffiger Sohle. Da das Wetter in den Bergen oft sehr rasch umschlägt, sind Regen- und Kälteschutz ebenfalls sehr wichtig.
4. Aus Gründen der Sicherheit sollten vor dem Aufbruch Weg und Ziel der Tour sowie der voraussichtliche Zeitpunkt der Rückkehr dem Hüttenwirt bzw. Hotelier oder Freunden bekannt gegeben werden.
5. Das Tempo muss den schwächsten Mitgliedern der Gruppe angepasst werden. Speziell zu Beginn der Tour ist auf besonders langsames Gehen zu achten. Unbedingt andere Teilnehmer beobachten, damit Erschöpfung rechtzeitig erkannt werden kann.
6. Markierte Wege nicht verlassen. Um Stürze zu vermeiden, ist auch im leichten Gelände größte Aufmerksamkeit notwendig. Vorsicht beim Begehen von steilen Grashängen, vor allem bei Nässe. Besonders gefährlich ist das Überqueren von steilen Schneefeldern bzw. Gletschern.
7. Das Abtreten von Steinen ist unbedingt zu vermeiden, weil dadurch andere Bergwanderer verletzt werden könnten. Steinschlaggefährdete Stellen sollen einzeln möglichst rasch und ohne anzuhalten passiert werden.
8. Hunde im Almgebiet - ein heikles Thema! Unter bestimmten Umständen (z.B. Kühe mit Jungtieren) kann es vorkommen, dass Rinder insbesondere auf angeleinte Hunde aggressiv reagieren. Fingerspitzengefühl, Vorsicht und Ruhe sind gefragt, allfällige Warnhinweise bitte unbedingt beachten!
9. Wenn das Wetter umschlägt, Nebel einfällt, der Weg zu schwierig wird oder in schlechtem Zustand ist, sollte man umkehren. Das ist keine Schande, sondern ein Zeichen der Vernunft.
10. Tritt ein Unfall ein, Ruhe bewahren. In manchen Fällen wird man sich selbst helfen können. Wenn nicht, soll durch Handy, Rufen, Lichtzeichen oder Winken mit großen Kleidungsstücken versucht werden, Hilfe herbeizuholen. Ein Verletzter sollte möglichst nicht alleine gelassen werden.
11. Die Berge sind für alle da. An ihrer Erhaltung und Sauberkeit mitzuhelfen, ist Pflicht jedes Bergsteigers. Man soll seine Abfälle ins Tal mitnehmen, die Tier- und Pflanzenwelt soll geschont werden.

Quelle: UIAA/VAVÖ
 Ergänzungen: OeAV

Alpiner Notruf: 140
Internationaler Notruf: 112



Region Sellraintal

Großes Walsertal

Ginzling im Zillertal

Vent im Ötztal

St. Jodok, Schmirn- und Valsertal

Villgratental

Tiroler Gailtal

Lesachtal

Mauthen

Mallnitz

Malta

Zell-Sele

Weißbach bei Lofer

Hüttschlag im Großarltal

Johnsbach im Gesäuse

Steirische Krakau

Steinbach am Attersee

Grünau im Almtal

Lunz am See

Reichenau an der Rax



BERGSTEIGER
DÖRFER

Eine Initiative des



Weg ins Freie.

Stand 2013

www.bergsteigerdoerfer.at