

Wandern gipfelt hier.

WildeWasserWeg
Sunnenseit'n Weg
Naturschauplätze
Themenwege
Wanderwege
Seven Summits Stubai
Stubai Bergseen
Stubai Höhenweg

stubai



Auf den Gipfeln erhabener Berge dünken die Sorgen der Erde mir Zwerge, wenn sie im Tale als Riesen mir drohn.

Fern des Trubels, der Stadt und des Lärms: Berggipfel, imposante Felsformen und das vergletscherte Talende lenken im Stubai alle Blicke auf sich. Die Schönheit der Bergwelt erschließt sich seinen Besuchern beim ersten Anblick – die vollendete Formensprache der Stubaier Alpen sucht ihresgleichen. Das Besondere jedoch liegt oftmals im Detail, es lohnt sich, nach den versteckten Schätzen der Natur zu suchen, die man vielleicht nicht auf den ersten Blick erkennt. Oft ganz in der Nähe, manchmal in der Ferne, auch ohne steile Felswände zu erklimmen und viele Höhenmeter zu überwinden.

Die Wasserfälle, Hochmoore, Bergseen, Wiesen und Aussichtsplätze im Stubai sind die edlen Komparsen der zahlreichen Berggipfel – und sind bei der Bevölkerung im Tal mindestens genauso beliebt. Um den Zugang zu den Bergen und den Plätzen zu schaffen, welche die Natur in ihrer reinsten und schönsten Form widerspiegeln, ist das Stubaital von kilometerlangen Wanderwegen und Bergpfaden durchzogen. Dezent, zurückhaltend, aber immer da, um zu leiten, zu führen und zu zeigen: in Richtung Almen, Hütten, Gipfel und Gletscher.

Inhalt

Sicherheit am Berg	5
Checkliste Bergwandern	7
Eine Alm ist kein Streichelzoo	8

Wilde Wasser Weg 11

Wegetappe 1	14
Wegetappe 2	18
Wegetappe 3	20
WildeWasser – von Natur aus gesund	23

Sunnenseit'n Weg 25

Stubai Super Card 30

Naturschauplätze 33

Neustiftblick	34
Kartnall	36
Eulenwiesen	38
Elfer Gratzengrübl	41
Gschmitz	44
Telfer Wiesen	46
Wildeben	48
Hühnerspiel	50
Gletscherblick	54
Pfarrach	56
Pinnistal – gespaltener Stein	58
Mischbach Wasserfall	60
Stubai Outdoor Stempelpass	61

Stubai Bergseen 117

Stubai Besinnungsweg 62

Familien- und Kinderwanderwege 64

Wanderwege der Stubai Bergbahnen 69

Serlespark	70
Serles Kapellenweg	72
Schlick Panoramaweg	74
Große Schlicker Runde	75
Rutschenweg und Seenweg	77
Baumhausweg	78

Bergstation Elfer	82
Elfercoaster	83
Elfer Sonnenuhr	84
Gletschersteig	86
Top of Tyrol 3.210 m	88
Wanderung Mutterberger See	90

Seven Summits Stubai 93

1. Zuckerhütli	94
2. Wilder Freiger	97
3. Habicht	100
4. Rinnenspitze	103
5. Serles	106
6. Hoher Burgstall	109
7. Elfer	112
Gut zu wissen	114
Stubai Outdoor Stempelpass	115

Stubai Bergseen 117

Mutterberger See	118
Grünausee	120
Freiger See	123
Blaue Lacke	125
Schlicker See	127
Rinnensee	130
Alfaier See	132
Falbesoner See	135
Turmferner See	137
Stubai Outdoor Stempelpass	139

Stubai Wanderabzeichen 140

Stubai Höhenweg 143

Schwierigkeitsgrad und Ausrüstungscheck	144
Gut zu wissen	145
Aufstieg	146
Etappen 1–7	147
Abstieg	151

Kontakt/Impressum 152



.....Übersichtskarte zum Ausklappen



Sicherheit am Berg

Bergwegeklassifizierung

Um einschätzen zu können, welche der Wanderwege und -touren machbar sind, bietet die Bergwegeklassifizierung einen ersten Überblick über den Schwierigkeitsgrad der Wanderwege und -touren.

Wanderweg

Technische Schwierigkeit	- allgemein zugängliche Gehstrecke - breite Anlage mit geringen Steigungen/Gefällen
Anforderungen an den Wanderer	- keine Bergerfahrung und Bergausrüstung notwendig

Roter Bergweg

Technische Schwierigkeit	- mittelschwerig, überwiegend schmal, oft steil - kurze versicherte Geh- und Kletterpassagen möglich
Anforderungen an den Wanderer	- alpine Erfahrung notwendig - entsprechende körperliche Verfassung - trittsicher - Mindestbergausrüstung

Schwarzer Bergweg

Technische Schwierigkeit	- schwierig, schmal, fast zur Gänze sehr steil, oft ausgesetzt - längere versicherte Kletterpassagen
Anforderungen an den Wanderer	- gute alpine Erfahrung - konditionsstark - absolut trittsicher und schwindelfrei - entsprechende Bergausrüstung

Hochtour – Alpine Route

Technische Schwierigkeit	- sehr schwierig - hochalpines Gelände, teilweise nicht markiert und ausgesetzte Steige - ungesicherte Geh- und Kletterpassagen
Anforderungen an den Wanderer	- absolut trittsicher, schwindelfrei, konditionsstark - entsprechende Bergausrüstung - ausgezeichnetes Orientierungsvermögen

Hinweis: Bei widrigen Verhältnissen (Schnee, Sturm, Nebel etc.) werden die Wanderwege und -touren erheblich anspruchsvoller bzw. unbegebar!

Bergsportschulen & Bergführer

Lassen Sie sich bei anspruchsvollen Bergtouren von unseren professionellen und staatlich geprüften Bergführern begleiten – für ein einzigartiges und stressfreies Bergenerlebnis und höchste Sicherheit am Berg.

Stubai-Alpin – Bergführerbüro

T: +43 (0)5226 3461, www.stubai-alpin.com

Stubai Bergführer

T: +43 (0)5225 64124, www.stubai-bergfuehrer.at

EARLA Bergsteigerschule

T: +43 (0)677 61827301, www.earla.at

Erste Hilfe

Notrufnummern

140: Bergrettung – Alpinnotruf

112: Europäischer Notruf (funktioniert mit jedem Handy & in jedem verfügbaren Netz)

Kein Netz?

Ohne Netz und im Funkschatten ist kein Notruf möglich. Wechseln Sie zu einem besseren Standort und wählen Sie regelmäßig 112.

Euro-Notruf: Zugang in jedes verfügbare Netz, wenn nach dem Einschalten statt des PIN-Codes 112 eingegeben wird oder mittels SOS-Notruf-Funktion.

Unfallmeldung

- Wer meldet den Unfall? (Rückrufnummer?)
- Wo genau ist der Unfallort?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte?

Notruf App Bergrettung Tirol

Smartphone-Nutzer können sich die neue Notruf-App der Bergrettung Tirol installieren. Sie hilft beim Versenden eines Notrufs und übermittelt gleichzeitig den eigenen Standort.



Checkliste Bergwandern

Tourenplanung

- Umfassende **Tourenplanung** im Vorhinein (Informationen über Tourenziel und -gruppe einholen)
- **Wetterprognose** einholen und aktuelle Wetterverhältnisse beachten
- Wandertour und -ziel **dem eigenen Können anpassen**, bei Gruppen sollte man sich immer am Schwächsten orientieren
- Persönliche Beratung in den Bergführerbüros

Ausrüstung

je nach Gipfelziel:

- Kartenmaterial
- fester knöchelhoher Trekkingschuh oder Bergschuh
- Wanderbekleidung
- Anseilgurt
- Gletscherausrüstung (Steigeisen, Eispickel usw.)
- Orientierungsmaterial (Kompass, GPS-Gerät usw.)
- Schlechtwetterbekleidung (Regenjacke, Regenhose, Handschuhe, Mütze)
- Sonnenschutz (Sonnencreme, Sonnenbrille, Sonnenhut/Schildkappe)
- Mobiltelefon, Trinkflasche, Erste-Hilfe-Paket, Taschenlampe
- Toiletsachen, Hüttenschuhe, Hüttenschlafsack

Tipps und Hinweise

- **Laufende Orientierung**
- **Alpine Gefahren beachten** (Steinschlag, Lawinengefahr, Wettergefahren)
- Bei der Bekleidung geht man am besten nach dem **Schichtprinzip** vor

Eine Alm ist kein Streichelzoo!

Verhalten von Weidetieren richtig einschätzen

Bei Begegnungen von Wanderern mit Almvieh ist eine gewisse Vorsicht geboten. Um gefährliche Situationen zu vermeiden, sollten einige Empfehlungen beachtet und wichtige Verhaltensweisen der Almtiere bekannt sein. Rinderherden lassen sich anhand ihrer Zusammensetzung in drei Arten unterscheiden:

Mutterkuhherde

Diese besteht aus Muttertieren und ihren Kälbern. Jungtiere sind neugierig, aber Achtung: Muttertiere verteidigen ihre Kälber (Schutzinstinkt!) impulsiv. Sind auch männliche erwachsene Tiere (Stiere) dabei, ist besondere Vorsicht geboten.

Jungtierherde

Diese jüngeren Tiere sind vor allem übermütig, sehr bewegungsfreudig und neugierig. Beim Kontakt kann es rasch zu unkontrollierten Bewegungen kommen.

Kuhherde

Sie besteht aus Kühen, welche regelmäßig gemolken werden. Ein enger Kontakt mit Menschen ist daher gegeben.



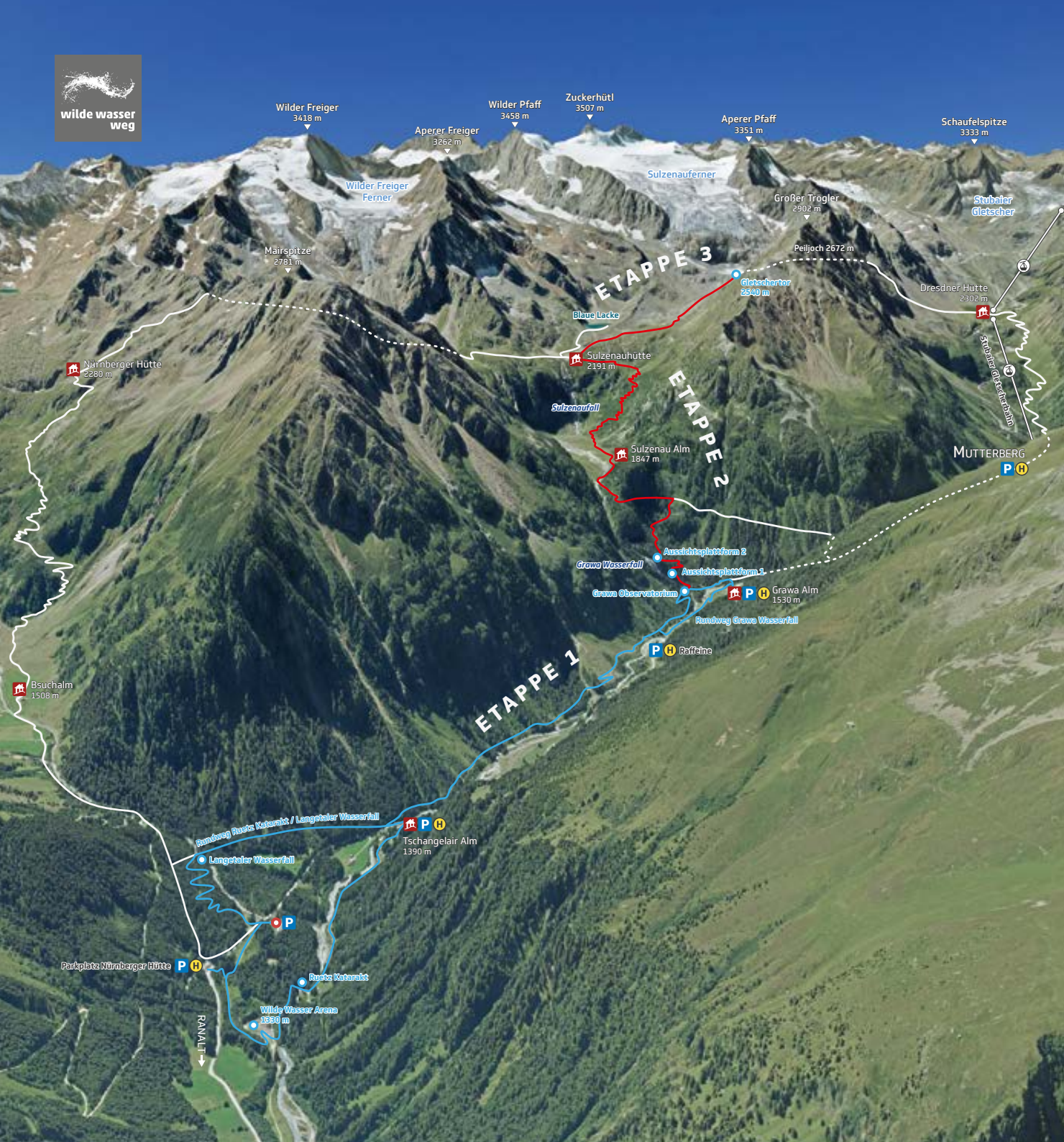
Empfehlungen zur bestmöglichen Vermeidung von Konflikten

- Wenn es nicht unbedingt nötig ist, weidenden Tieren nicht zu nahe kommen und vor allem Kälber weder streicheln noch füttern! Die Tiere könnten beim nächsten Wanderer gereizt sein und Missverständnisse auslösen, sodass sich dieser bedroht fühlt.
- Zeigt eine Herde Unruhe oder werden Wanderer bereits von Tieren fixiert, unbedingt Abstand halten! Lieber einen Umweg in Kauf nehmen!
- Halten Sie Ihren Hund an der Leine und verhindern Sie, dass dieser der Herde zu nahe kommt oder diese jagen will. Hunde gleichen potenziellen Feinden, insbesondere von Jungtieren, und werden daher oft gerade von Muttertieren angegriffen. Leinen Sie Ihren Hund dann ab, wenn ein Angriff eines Rindes abzusehen ist. Im Gegensatz zum Menschen sind Hunde schnell genug, um Angriffen auszuweichen. Dadurch wird auch vom Hundehalter abgelenkt, sodass dieser den Gefahrenbereich verlassen kann!
- Kommt es trotzdem zu gefährlichen Situationen: Bewahren Sie Ruhe und laufen Sie nicht davon! Versetzen Sie dem Rind im absoluten Notfall mit dem Stock einen gezielten Schlag auf die Nase. Andernfalls gehen Sie langsam und stetig aus der Gefahrenzone, ohne den Tieren den Rücken zuzukehren. Das ist der einzig richtige Weg, mit einer gefährlichen Begegnung umzugehen.

Drohverhalten von Rindern

Im Falle einer Begegnung bleiben die meisten Rinder zu Beginn stehen und fixieren ihr Ziel. Dabei heben und senken sie den Kopf, gehen etwas in die Knie und schnauben (intensives Riechen, da Rinder relativ schlecht sehen). Die Tiere gehen dann meist einige, oft langsame Schritte in Richtung ihres Zieles, bevor sie loslaufen.





Wilder Wasser Weg

Erleben Sie die formende Kraft des Wassers

Die Stubaier Gletscherbäche zeigen schon seit Jahrtausenden unverändert ihre Kraft – die ursprüngliche Schönheit des weit verzweigten Gewässersystems ist erhalten geblieben. Diesen seltenen und besonderen Naturschatz hat man den Besuchern des Stubaitals auf sanfte Weise zugänglich gemacht.

Die Ruetz entspringt im Gletschergebiet des Stubaitals. Ob als Fluss, als Gletscher, als Mure oder Lawine – immer formte das Wasser der Ruetz in seinen verschiedenen Erscheinungsformen das Tal. Die Ruetz hat das Stubaital gemacht und sie ist damit noch lange nicht fertig.

Der WildeWasserWeg lädt seine Begeher ein, das vergletscherte Hochtal wie ein aufgeschlagenes Buch zu betrachten, aus dem die Landschaft formende Kraft des Wassers herauszulesen ist. Eine spannende Geschichte voller dramatischer Ereignisse.



Wasser als Lebenselixier, als formende Kraft der Natur und als entspannendes Element auf einer Wanderung: das alles ist der Wilde Wasser Weg im Stubai.

Ein Weg – drei Etappen

Etappe 1

Ruetz Katarakt (Ranalt) – Grawa Wasserfall – Grawa Alm

Gehzeit: 1 ½ Stunden, Höhenmeter: 120 HM



Etappe 2

Grawa Wasserfall – Sulzenau Alm – Sulzenauhütte

Gehzeit: 2 ½ Stunden, Höhenmeter: 660 HM



Etappe 3

Sulzenauhütte – Sulzenaufener (Gletscher)

Gehzeit: 1 ½ Stunden, Höhenmeter: 400 HM



Weitere Varianten

- **Grawa Wasserfall-Runde** von der Raffain-Brücke zum **Grawa Wasserfall**, weiter zur Grawa Alm und retour – 45 Min.
- Von der Grawa Alm zum **Grawa Wasserfall**, an dessen linker Uferkannte über die zwei Aussichtspunkte **hinauf zur Sulzenau Alm** und über den alten Almweg wieder retour – 3 ½ Stunden
- Von **Mutterberg** mit der Seilbahn zur Mittelstation, **über das Peiljoch zur Sulzenauhütte** und über die Sulzenau Alm wieder zur Talstation – 4 ½ Stunden

Abenteuer Wildes Wasser

Auf 10 Kilometern und 1.200 Höhenmetern das Wilde Wasser hautnah erleben

Der WildeWasserWeg besteht aus drei Etappen, die am Stück oder einzeln ausgekundschaftet werden können. Der Weg beginnt am Ufer der Ruetz in der WildeWasserArena und führt durch den spektakulären Ruetz Katarakt zur Tschangelair Alm. Von dort geht es über die Grawa und Sulzenau Alm weiter bis zur Sulzenauhütte. Den Endpunkt des Weges und zugleich den Ursprung des Wassers stellt der Sulzenaufener dar. Es ist dieses Gletscherfeld, aus dem das Wasser zum ersten Mal an die Oberfläche tritt, sich seinen Weg ins Tal bahnt und die Naturschauspiele des WildeWasserWeges mitgestaltet.

Auf der **gut markierten Tour** werden Wanderer an **eindrucksvolle Plätze** inmitten wilder Schönheit geleitet. Vom Tal aufwärts bis über die Baumgrenze hinweg führt der Weg in hochalpines Gelände – immer wieder **an mächtigen Wasserfällen wie dem Grawa Wasserfall und dem Sulzenaufall vorbei.**

Mit Ausblicken auf eindrucksvolle Gletscherphänomene wie dem zerklüfteten Sulzenaufener und das Zuckerhütl wandert man durch eine Landschaft mit großen Moränen und türkisblauen Bergseen, kleineren „Lacken“, sandigen Schwemmflächen, glatten Gletscherschliffen und idyllischen Feuchtbiotopen, umrandet von ausgedehnten Wollgrasbeständen.

Geheimnisse des Wilden Wassers

Einige dieser Naturvorgänge, die man während der Tour bestaunen kann, umfassen in ihren Entwicklungen oft einen Zeitraum von mehreren Tausend Jahren. Um diese Naturvorgänge begreifbarer zu machen, befinden sich entlang des Weges sieben Infopoints.

Etappe 1

Wilde Wasser Arena – Ruetz Katarakt – Tschangelair Alm – Grawa Wasserfall/Grawa Alm

Gehzeit: 1 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 200 HM ↓ 60 HM

Highlights

WildeWasserArena, Ruetz Katarakt, Grawa Wasserfall

Einkehrmöglichkeiten

Tschangelair Alm (1.390 m), Grawa Alm (1.530 m)

Der Weg beginnt in der **WildeWasserArena** beim Steinbruch in Ranalt am Ufer der Ruetz und führt durch den spektakulären **Ruetz Katarakt** zur **Tschangelair Alm**. Ein kurzer Zustiegsweg führt von der Hauptstraße im Bereich zwischen Ranalt und der Tschangelair Alm dorthin. Direkt neben der Hauptstraße befinden sich **zahlreiche Parkplätze** (Beschilderung: WildeWasserWeg) und eine **Bushaltestelle** (Nürnberger Hütte).

In der **WildeWasserArena** kann man sich über die Bedeutung des Wassers für das Stubaital informieren. Zahlreiche Verweilplätze laden zudem ein, sich an diesem besonderen Platz niederzulassen und die Natur das erste Mal auf sich wirken zu lassen.

Folgt man dem WildeWasserWeg, ausgehend von der WildeWasserArena, taleinwärts, so könnten die Gegensätze nicht größer sein. Wandert man zunächst noch am Ufer des gemächlich fließenden Ruetzbaches, ist man im nächsten Moment umgeben von tosenden Wassermassen. Zwei teils über dem Abgrund hängende Plattformen sowie ein Holzsteg vermitteln eindrucksvoll die unbändige Kraft des Baches. Dank dieser Naturgewalt ist die spektakuläre Schlucht mit kleinen Wasserfällen und Stromschnellen entstanden. Am Ausgang des Katarakts, wie eine durch Blöcke und Felsriegel gegliederte Stromschnelle bezeichnet wird, gelangt man zur urigen Tschangelair Alm. Hier bietet sich die Gelegenheit, noch eine kurze Rast einzulegen, bevor es zum Endpunkt der ersten Etappe geht. Die Umgebung ist durch eine dichte Aufeinanderfolge von Lawinengängen und Murbrüchen geformt und weist die speziell daran angepasste Vegetation auf: Beerensträucher und talwärts gedrückte Birken, dazwischen oft schmale Fichtenstreifen.

Recht unvermittelt öffnet sich nach einer Wegbiegung der Blick durch die Bäume auf den imposanten Grawa Wasserfall, dem Herzstück des WildeWasserWeges. Breitester Wasserfall der Ostalpen und Naturdenkmal – die Superlative reichen sicher nicht aus, um die wilde Schönheit dieses Wasserfalls zu beschreiben. Je nach Wassermenge verändert der Grawa



Mal mehr, mal weniger rauschend bahnt sich die Ruetz den Weg durch das Tal.



Plattform am Fuße des Grawa Wasserfalls

Wasserfall sein Erscheinungsbild entscheidend. Im Spätherbst sehen wir nur einen eher spärlichen Streifen im rechten Teil. Im Frühsommer bei der Schneeschmelze und insbesondere nach starken Regenfällen zerteilt sich der Wasserschwall oberhalb der Fallstufe auf eine breite Fläche. Treppenartige Kaskaden, wehende Wasserschleier, tosende und gischende Wasserschwälle – all das kann hier beobachtet werden. Ideal dafür sind die Holzliegen auf der kunstvoll an die Landschaft angepassten Plattform am Fuße des Wasserfalls.

Tipp: Der gesamte erste Abschnitt wurde so angelegt, dass er mit Kinderwagen und für ältere Wanderer auch leicht begehbar ist. Rollstuhlfahrer können den Weg mit Hilfe bewältigen.



Rundweg Ruetz Katarakt – Langtaler Wasserfall

Parkplatz Ruetz Katarakt / Bushaltestelle Nürnberger Hütte – WildeWasserArena – Ruetz Katarakt – Tschangelair Alm – Langtaler Wasserfall – Parkplatz Ruetz / Katarakt / Bushaltestelle Nürnberger Hütte

Gehzeit: 1 Stunde

Eine gemütliche Runde bietet sich vom Ausgangspunkt über die Tschangelair Alm an. Hierzu folgt man dem WildeWasserWeg bis zur Tschangelair Alm, quert dort die Straße und wandert von dort retour zum Parkplatz Ruetz Katarakt bzw. zur Bushaltestelle Nürnberger Hütte. Auf der Hälfte des Weges quert man mittels einer Brücke den Langtalerbach und kann dort einen weiteren kleineren, aber nicht minder spektakulären Wasserfall erleben.

Alternative

Parkplatz Ruetz Katarakt / Bushaltestelle Nürnberger Hütte – WildeWasserArena – Ruetz Katarakt – Tschangelair Alm – Parkplatz Ruetz Katarakt / Bushaltestelle Nürnberger Hütte

Gehzeit: 1 Stunde

Bei dieser Runde folgt man dem WildeWasserWeg bis zur Tschangelair Alm und wandert nach der Alm auf der gegenüberliegenden Bachseite retour zum Parkplatz Ruetz Katarakt bzw. zur Bushaltestelle Nürnberger Hütte.

Rundweg Grawa Wasserfall

Parkplatz / Bushaltestelle Raffein – Grawa Wasserfall / Grawa Alm – Parkplatz / Bushaltestelle Raffein

Gehzeit: 40 Minuten

Dieser Rundweg startet bei der Raffein-Galerie kurz vor dem Grawa Wasserfall. Fast eben führt der WildeWasserWeg in rund 20 Minuten bis zum Grawa Wasserfall. Weiter geht es in Richtung Grawa Alm, die zu einer Rast einlädt. Kurz vor der Alm führt der Weg auf der anderen Bachseite wieder retour zur Bushaltestelle bzw. zum Parkplatz.

Etappe 2

Grawa Wasserfall – Sulzenau Alm – Sulzenauhütte

Gehzeit: 2 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 670 HM

Highlights

Grawa Wasserfall, Sulzenautal, Sulzenaufall

Einkehrmöglichkeiten

Grawa Alm (1.530 m), Sulzenau Alm (1.857 m),
Sulzenauhütte (2.191 m)



Weiter Talboden mit verzweigten
Mäandern nahe der Sulzenau Alm

Die zweite Etappe des WildeWasserWeges führt unmittelbar bei der Aussichtsplattform beim Grawa Wasserfall weiter über den alten Almsteig. Hier sind Trittsicherheit, gute Kondition und vor allem, aufgrund der Nässe des Bodens, gutes Schuhwerk gefragt. Entlang des Aufstiegs kann der Grawa Wasserfall an zwei weiteren Aussichtspunkten – einer auf Höhe eines turbulenten Tosbeckens, der zweite direkt über der ausgesetzten Abbruchkante – hautnah erlebt werden. Hier können die Kräfte des Wassers unmittelbar bestaunt und das Beben des Wasserfalls und dessen Gischt auf der Haut gespürt werden. Nach etwas mehr als einer Stunde Gehzeit erreicht man das Sulzenegg (1.800 m), von wo es fast eben durch den gewaltigen, von den 3 Wasserfällen und reich verzweigten Mäandern geformten und dominierten Talkessel mit Gletscherblick zur Sulzenau Alm geht.

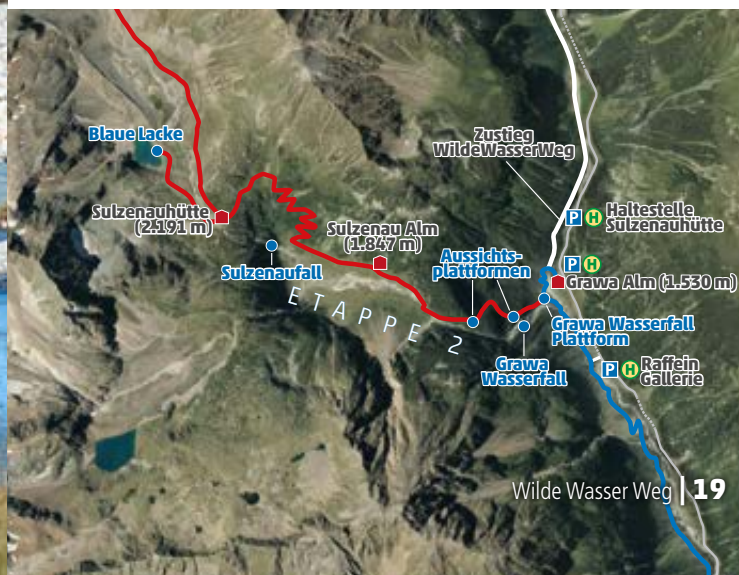
Von der idyllisch gelegenen Almhütte leitet der Weg ganz nah an den Fußpunkt des mächtigsten der 3 Wasserfälle – dem Sulzenaufall. Wie ein silberner Pfeil schießt das Wasser dieses einzigartigen Wasserfalles in einer dünnen Schneise über 200 Meter schnurgerade hinunter auf den wunderbar grünen Almboden der Sulzenau Alm. Besonders am frühen Nachmittag glitzert der Wasserfall in allen Facetten.

In gemütlichen Serpentinaen geht es weiter zur Sulzenauhütte, die wie ein Adlerhorst mit großartigem Ausblick direkt über einer felsigen Abbruchkante auf einem schönen, ebenen Boden steht.

Alternative

Retour über den alten Almweg ins Tal

Gehzeit: 3 ½ Stunden



Etappe 3

Sulzenauhütte – Sulzenauferner (Gletscher)

Gehzeit: 1 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 350 HM

Highlights

Blaue Lacke, Sulzenauferner

Einkehrmöglichkeiten

Sulzenauhütte (2.191 m)

Auf der dritten und letzten Etappe des WildeWasserWegs gestaltet sich die Berglandschaft von der Sulzenauhütte bis zum Fuß des Sulzenauferners wie ein von der Natur angelegter Gletscher-Lehrpfad. Selten können die verschiedenen Erscheinungsbilder der Gletscherlandschaft so eindrucksvoll auf so geringer Distanz bestaunt werden: Mit Ausblicken auf die hoch oben thronenden zerklüfteten Türme des Gletscherbruchs des Sulzenauferners und auf das Zuckerhütl wandert man durch die Landschaft. Vorbei an großen Moränenseen, türkisblauen Bergseen wie der „Blauen Lacke“ oder über glatte und bunte Gletscherschliffe gelangt Wanderer zu einem Gletschersee unterhalb des Peiljochs. Dort ist schließlich auch der Punkt erreicht, wo das WildeWasser das erste Mal an die Oberfläche tritt, somit seine Reise ins Tal beginnt und der Wanderer des WildeWasserWegs seine Tour beendet.



Der Sulzenauferner ist einer der größten Gletscher der Stubaier Alpen.



Bergseen wie die „Blaue Lacke“ sind das Produkt sich zurückziehender Gletscher.



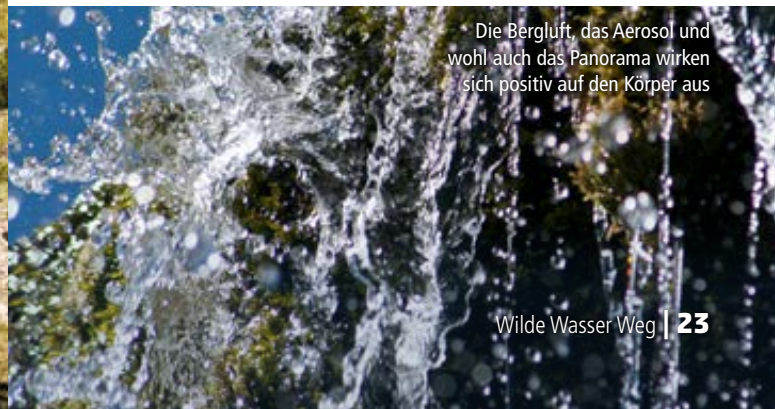
Von Natur aus gesund

Wasserfälle fördern Ihre Gesundheit

Ein Aufenthalt an den **Stubai Wasserfällen** fördert die **Gesundheit nachweislich**. Wasserfälle produzieren im Nahbereich ihres Aufpralls feinverstäubtes Aerosol und überwiegend negativ geladene Luft-Ionen. Diese Mikropartikel sind so klein, dass sie in die feinsten Lungenverästelungen eindringen können und diese reinigen. Sie verbessern auch die Durchgängigkeit der oberen Atemwege und können somit Erkrankungen wirksam heilen oder ihnen vorbeugen. Dabei handelt es sich durchwegs um verbreitete Krankheitsbilder wie Asthma, Allergien, Stress oder Burnout.

Untersuchungen der **Paracelsus Privatuniversität Salzburg** haben gezeigt, dass sich die einzelnen Stubai Wasserfälle in ihrer medizinischen Wirkung unterscheiden. Der **Grawa Wasserfall** zeichnet sich durch hohe Konzentration von Nanoaerosolen und durch eine geringe Aerosolgröße aus. Bereits eine Stunde Aufenthalt am Grawa Wasserfall verbessert die Reinigungsrate der oberen Atemwege und die subjektive Beurteilung der Atemqualität signifikant.

Der ins Sulzenaubecken stürzende **Sulzenau Wasserfall** weist eine außergewöhnlich hohe Aerosol- und Ionenkonzentration auf – selbst in Bereichen, in denen sich Besucher über längere Zeiträume trocken und sonnenbeschienen aufhalten können. Er eignet sich in Verbindung mit dem Zustieg optimal für die sportmedizinische Kombination aus Wandern und Wasserfall zur Leistungssteigerung des Herz-Lungen-Systems.



Die Bergluft, das Aerosol und wohl auch das Panorama wirken sich positiv auf den Körper aus

Der Wilde Wasser Weg führt direkt am Sulzenau Wasserfall vorbei.



Übersichtskarte zum Ausklappen



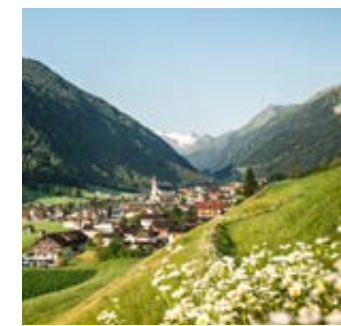


Sunnenseit'n Weg

Sonnenverwöhnt und einfach erreichbar

Auf der Sonnenseite des Stubai können Wanderer eine kulturelle sowie landschaftliche Vielfalt entdecken und dabei einen großzügigen Blick auf das Tal genießen. Stetig der Sonne zugewandt geht es auf dem Sunnenseit'n Weg von der Mittelstation Froneben (1.362 m) in der Schlick 2000 über Vergör bis zu den Pfurtschellhöfen und weiter nach Kartnall. Die Gesamtlänge des Weges, der zwischen ca. 1.250 und 1.350 m Höhe verläuft und die Orte Neustift und Fulpmes verbindet, beträgt ca. 8 km. Eines der Highlights des Sunnenseit'n Weges ist die mit einer Spannweite von 110 m bis zu 50 m über dem Grund verlaufende Hängebrücke.

Oberhalb der Hängebrücke wurde mit dem Naturschauplatz Neustiftblick auch eine Plattform geschaffen, von der aus man Neustift, die drittgrößte Gemeinde Tirols, bewundern kann. Auf den Höfen Pfurtschell und Kartnall entlang des Weges, wo heute der Tourismus sowie die Landwirtschaft die Existenz der Familien sichern, ist ebenfalls ein Teil der Geschichte des Tales sichtbar. Geschützt vor Überschwemmungen, Muren und Lawinen wird die Sonnenseite des Stubai seit dem Mittelalter von Bauern bewirtschaftet, da sie sich im Gegensatz zur Schattenseite (von Einheimischen „Nederseite“ Schattenseite bezeichnet) besser für die landwirtschaftliche Nutzung eignet.



Variante 1 (Start Fulpmes)

Mittelstation Froneben/Schlick 2000 – Hängebrücke/Naturschauplatz Neustiftblick – Kartnallhöfe – Neustift Dorf

Startpunkt: Mittelstation Froneben/Schlick 2000 (1.362 m)

Endpunkt: Neustift Dorf (1.000 m)

Gehzeit: 3 ½ Stunden (2 Stunden bis zur Hängebrücke)

Höhenmeter: ↑ 220 HM ↓ 580 HM

Einkehrmöglichkeiten

Froneben Alm (1.306 m), Bruggeralm (1.362 m),
Alpengasthof Vergör (1.266 m), Jausenstation Oberkartnall (1.285 m),
Jausenstation Unterkartnall (1.285 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit der Seilbahn geht es bis zur Mittelstation Schlick 2000/Froneben – dort beginnt der Sonnenseit'n Weg. Bei der Talstation der Schlick 2000 sind ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden.

Tourenbeschreibung

Nach dem Ausstieg an der Mittelstation gleich nach rechts abzweigen. Der Weg führt unterhalb der Bergbahn leicht abfallend zum Baumhausweg. Diesem folgt man und erreicht nach ca. 45 Minuten den Alpengasthof Vergör, der zu Rast einlädt. Weiter geht es über einen bald stark ansteigenden Forstweg bis nach ca. 15 Minuten eine Abzweigung erreicht ist. Dort nach links in Richtung Pfurtschell abbiegen (rechts gelangt man nach 15 weiteren Minuten zum Naturschauplatz Gschmitz). In Richtung Pfurtschell mündet der schmale Wandersteig dann in die Zufahrtsstraße zu den Pfurtschellhöfen. Folgt man der Straße, erreicht man kurz darauf Pfurtschell. Die Gesamtgehzeit bis hierhin beträgt ca. 1 ½ Stunden. Oberhalb der Pfurtschellhöfe führt ein Forstweg dann zunächst kurz ansteigend, später flach in 30 weiteren Minuten bis zum Highlight des Sonnenseit'n Weges – der 110 Meter langen Hängebrücke! Auch die Aussichtsplattform Neustiftblick – einer der 12 Stubaier Naturschauplätze – befindet sich dort. Hat man die Hängebrücke passiert, wandert man auf dem Forstweg weiter in Richtung Kartnallhöfe, zunächst flach, dann leicht abfallend. Nach ca. 30 Minuten kommt eine Kehre, in der ein schmaler Wandersteig nach rechts abzweigt (Hinweis: Auf dem Forstweg kann man aber auch direkt über den Ebnerhof ins Tal nach Neustift absteigen). Folgt man jedoch dem Wandersteig, erreicht man in 30 weiteren Gehminuten schlussendlich das Ziel des Sonnenseit'n Weges – die Kartnallhöfe.

Diese warten mit Tiroler Köstlichkeiten auf. Von den Kartnallhöfen gibt es die Möglichkeit, über einen steilen Wanderweg in 45 Minuten bis ins Dorfczentrum von Neustift zu gehen oder weiter taleinwärts in einer Stunde über Forchach nach Milders zu wandern.

Variante 2 (Start Neustift)

Parkplatz Bachertal – Hängebrücke/ Naturschauplatz Neustiftblick – Talstation Schlick 2000

Startpunkt: Parkplatz Bachertal (1.040 m)

Endpunkt: Talstation Schlick 2000 (1.000 m)

Gehzeit: 3 Stunden (1 ¼ Stunden bis zur Hängebrücke)

Höhenmeter: ↑ 400 HM ↓ 440 HM

Einkehrmöglichkeiten

Alpengasthof Vergör (1.266), Froneben Alm (1.306 m),
Bruggeralm (1.362 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Diese Tour startet am Parkplatz Bachertal knapp oberhalb vom Dorfczentrum von Neustift. Wer den Bus benützt, steigt an der Haltestelle Neustift Ortsmitte aus und geht ca. 200 Meter geradeaus. Kurz nach der Bäckerei Pardeller dann rechts abzweigen und der Straße 5 Minuten bis zum Parkplatz Bachertal folgen.



Tourenbeschreibung

Das erste Stück vom Parkplatz Bachertal über die Straße in Richtung Kartnall ist steil ansteigend. Nach ca. 5 Minuten erreicht man eine Wegkreuzung und geht auf dem Wandersteig geradeaus weiter (links kommt man zu den Kartnallhöfen). Der Wandersteig führt steil bergauf und mündet in einen breiteren Forstweg. Dort zweigt man nach links ab und wandert mäßig steil bis zum Highlight des Sonnenseit'n Weges - der 110 Meter langen Hängebrücke! Die Aussichtsplattform Neustiftblick – einer der 12 Stubai Natur-schauplätze – befindet sich auch dort. Die Gesamtgehzeit hierhin beträgt ca. 1 ¼ Stunden. Hat man die Hängebrücke passiert, folgt man dem Forstweg bis zur nächsten Wegkreuzung, von da aus dann weiter nach rechts und abwärts bis Pfurtschell. Die Straße macht nach kurzer Zeit eine Kurve, in der links ein Wandersteig beginnt. Dieser mündet nach ca. 20 Minuten in eine weitere Weggabelung, bei der man nach rechts abbiegt (links gelangt man nach 15 weiteren Minuten zum Naturschauplatz Gschmitz). Auf dem Forstweg verläuft die Route bis zum Alpengasthof Vergör. Hier lohnt sich eine Rast. Nach der Stärkung besteht die Möglichkeit über den Forstweg in ca. 45 Minuten bis zur Talstation der Schlick 2000 zu gehen oder über den Baumhausweg bis zur Mittelstation der Schlick 2000 zu wandern.

Variante 3 (Rundtour)

Parkplatz Bachertal – Hängebrücke / Naturschauplatz Neustiftblick – Pfurtschell – Ebnerhof – Parkplatz Bachertal

Start- und Endpunkt: Parkplatz Bachertal (1.040 m)

Gehzeit: 3 Stunden (1 ¼ Stunden bis zur Hängebrücke)

Höhenmeter: ↑400 HM ↓400 HM

Anfahrt / Ausgangspunkt

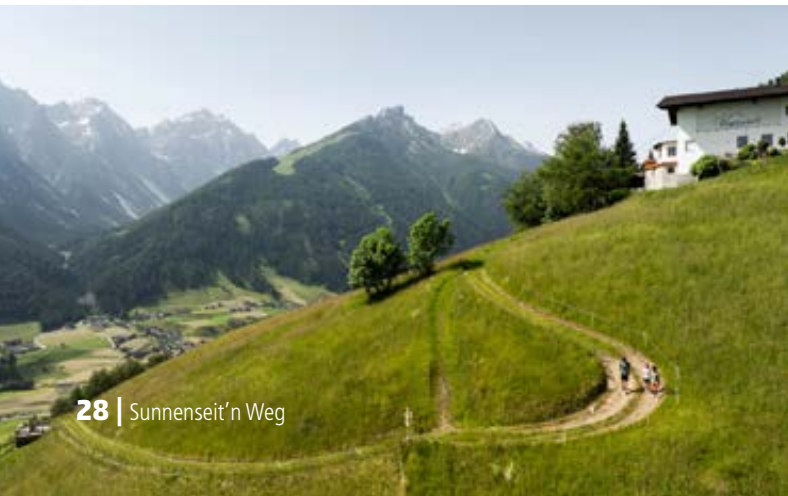
Diese Tour startet am Parkplatz Bachertal knapp oberhalb vom Dorfzentrum von Neustift. Wer den Bus benützt, steigt an der Haltestelle Neustift Ortsmitte aus und geht ca. 200 Meter geradeaus. Kurz nach der Bäckerei Pardeller dann rechts abzweigen und der Straße 5 Minuten bis zum Parkplatz Bachertal folgen.

Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz Bachertal wandert man das erste Stück steil ansteigend über die Straße in Richtung Kartnall. Nach ca. 5 Minuten kommt man zu einer Wegkreuzung. Danach geht man auf dem Wandersteig geradeaus weiter (links gelangt man zu den Kartnallhöfen). Der Wandersteig führt steil bergauf und mündet in einen breiteren Forstweg. Dort zweigt man nach links ab und folgt der Forststraße mäßig steil bis zum Highlight des Sonnenseit'n Weges – der 110 Meter langen Hängebrücke! Dort befindet sich auch die Aussichtsplattform Neustiftblick - einer der 12 Stubai Natur-schauplätze. Die Gesamtgehzeit bis hierhin beträgt ca. 1 ¼ Stunden. Hat man die Hängebrücke passiert, wandert man auf dem Forstweg weiter bis zur nächsten Wegkreuzung. Wie bei Tour 2 verläuft die Route danach rechts abwärts bis Pfurtschell. Zwischen den beiden Pfurtschellhöfen führt einen Feldweg abwärts Richtung Neustift Neder. Kurz bevor der Wald beginnt, dann nach links abbiegen und dem Feldweg folgen (Beschilderung: Rundtour Sonnenseit'n Weg, Neder). Dieser Feldweg mündet in einen Wandersteig, der zur Straße Richtung Neder führt. Bergabwärts gehend erreicht man dann kurz nach dem Jedlerhof eine Brücke. Diese queren und den Feldweg bis zur nächsten Kreuzung nehmen, wo es rechts zwischen den Höfen hindurch weitergeht. Über den Steig gelangt man dann bis zum Ebnerhof, danach zweigt die Straße leicht nach links bergab. Bei der nächsten Kreuzung rechts abbiegen und der leicht ansteigenden Straße in Richtung Neustift folgen. Von dort aus weiter bis zur nächsten Kreuzung, wo rechts die Straße in einen Feldweg mündet, der zum Ausgangspunkt zurückführt.

Tipp: Mit dem Taxi bequem rauf zum Sonnenseit'n Weg

Ab der Sommersaison 2025 bietet Taxi Schöpf (T: +43 (0)664 64124) einen kostenpflichtigen **Shuttleservice** an. Mit 5 bis 6 Fahrten täglich von Milders und Neustift nach Pfurtschell und zurück. Infos zum Fahrplan siehe QR-Code.



Stubai Super Card

Erleben Sie die Top-Attraktionen im ganzen Tal! Gültig vom ersten Tag an – während Ihres gesamten Aufenthaltes.

Wenn Sie Ihren Aufenthalt bei einem teilnehmenden Partnerbetrieb verbringen, ist bei Ihrem Urlaub im Stubai eine Vielzahl von Leistungen inklusive:

- Freie Benützung der Stubai Gletscherbahn: 1 Berg- und Talfahrt pro Tag (keine Beförderung mit Skiausrüstung)
- Freie Benützung der Serlesbahnen: 1 Berg- und Talfahrt pro Tag
- Freie Benützung der Bergbahnen Schlick 2000: 1 Berg- und Talfahrt pro Tag
- Freie Benützung der Elferbahnen in Neustift: 1 Berg- und Talfahrt pro Tag
- Freie Fahrt mit den Bussen der Linie 590 zwischen Mutterberg und Innsbruck
- Freie Fahrt mit der Stubaitalbahn zwischen Fulpmes und Innsbruck
- Zwei Eintritte pro Woche für 3 Stunden im Erlebnisbad StuBay
- Freie Benützung des Miederer Schwimmbad'l
- 1 Fahrt mit der Sommerrodelbahn Mieders pro Woche

Darüber hinaus bietet die Stubai Super Card eine Reihe attraktiver Bonusleistungen an.

Bei folgenden teilnehmenden Partnern erhalten Sie eine Ermäßigung von 30 %:

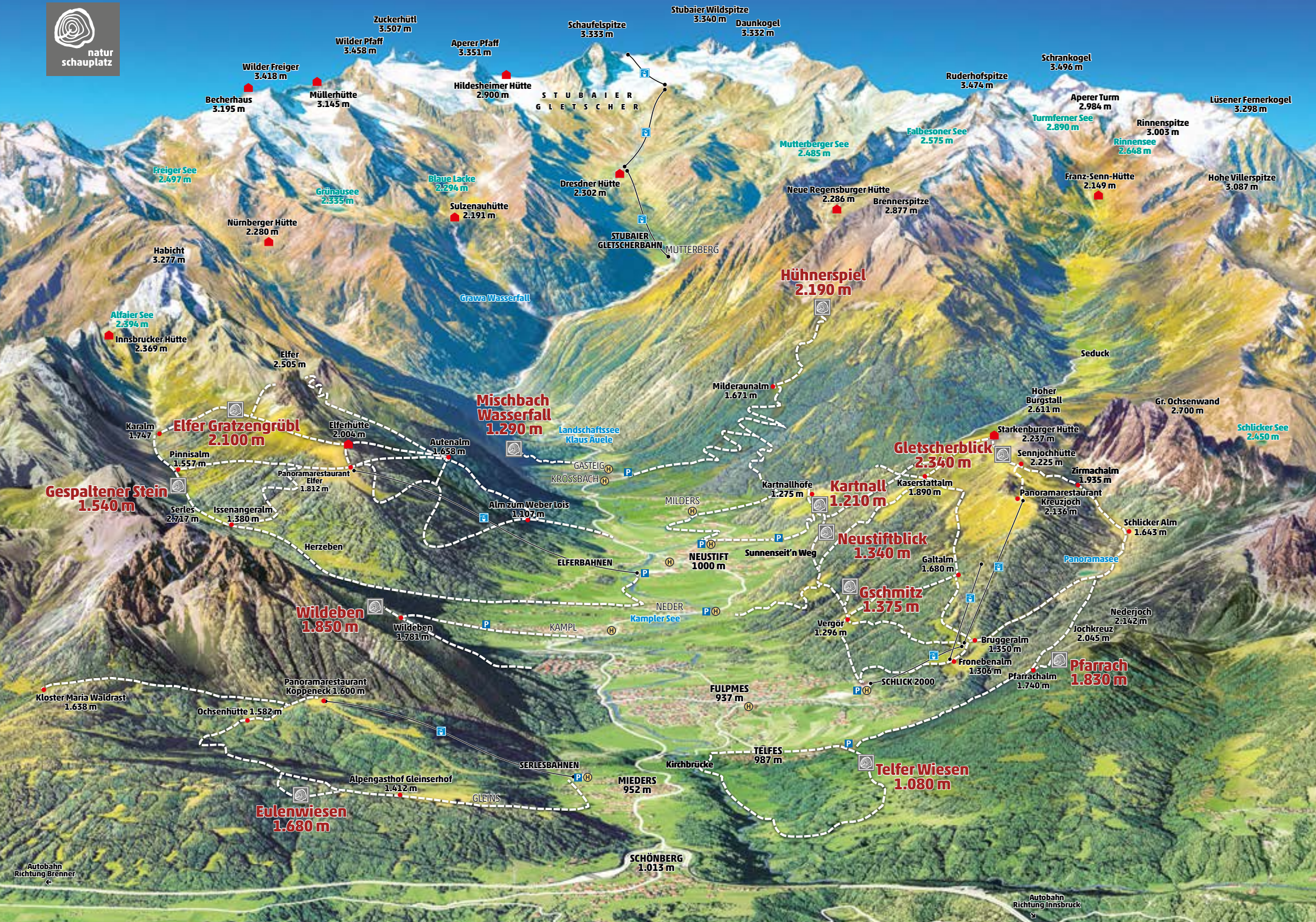
- Kinokarten im Kino Fulpmes
- Fahrten mit dem Bus „The Sightseer“ in Innsbruck
- Ersteintritt in den Air-Parc im StuBay
- Eintritt in den Greifvogelpark Telfes
- Zusätzliche Fahrten mit der Sommerrodelbahn in Mieders für Inhaber einer Stubai Super Card (gültig nur für Einzelfahrten, nicht gültig auf Mehrfahrtenpakete)
- Eintritt in das Krippenmuseum in Fulpmes
- Eintritt in das Bergiselstadion Innsbruck inkl. Benutzung des Schrägaufzuges und des Turmliftes
- Kombiticket der Innsbrucker Landesmuseen (Landesmuseum Ferdinandeum, Museum im Zeughaus, Tiroler Volkskunstmuseum, Hofkirche, Tirol Panorama mit Kaiserjägermuseum)

Infos unter www.stubai.at



Übersichtskarte
zum Ausklappen





Naturschauplätze Stubai

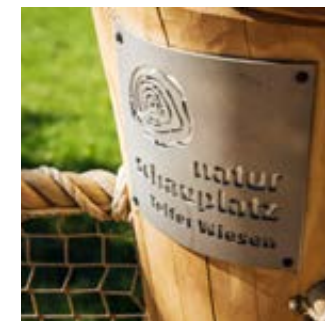
Schätze und Geheimnisse der Berge

Die Schönheit der Stubaier Bergwelt erschließt sich einem auf den ersten Blick. Doch das Besondere liegt gelegentlich im Verborgenen und präsentiert sich oft erst bei genauerem Hinsehen.

Zwölf Naturschauplätze, darunter Wasserfälle, Hochmoore, Bergseen, Wiesen und Aussichtsplätze, erstrecken sich über das Tal verstreut und sind oft nur einen Fußmarsch entfernt.

Wir führen Sie an diese magischen Orte, die Geschichten erzählen und Geschichte zeigen, die Ansichten und Aussichten präsentieren, wirken und bewirken, Perlen, die sprudeln und Energie freisetzen. Diese Schätze der Natur zeichnen ein Bild von atemberaubender Schönheit, aufregend, verlockend und vielfältig.

Um die Natur in ihrer vollen Pracht genießen zu können, laden Bänke und Liegen zum Rasten, Verweilen und Träumen ein. Einfach genießen, entspannen und den Moment festhalten, vor atemberaubender Bergkulisse und faszinierendem Ausblick.



Neustiftblick

Hoch über Neustift

Erstmals Urkundlich Erwähnt Wird Neustift 1312, Als Der Damalige Landesfürst Ein Gut „In Nüwenstift“ An Das Kloster Stams Überträgt. Orts- Und Flurnamen Weisen Aber Schon Auf Eine Landwirtschaftliche Nutzung Durch Die Römer Hin. Von Kaiser Maximilian I. Bekommen Die „Toler“ (Neustifter) Ihre Erste Kirche, Weil Sich Dieser Wohl Bei Seinen Jagdaufenthalten Den Langen Kirchweg Nach Telfes Ersparen Wollte. Im 18. Jahrhundert Errichtet Franz De Paula Penz Daneben Dann Einen Riesigen Saalbau, Welcher Seither Die Zweitgrößte Dorfkirche Tirols Ist Und Immer Noch Aus Dem Ortsbild Von Neustift Herausragt. Heute Zählt Neustift Auf 970 Bis 3.507 M Seehöhe Gelegen Als Flächenmäßig Drittgrößte Gemeinde Tirols Rund 5.000 Einwohner.

Rundtour: Parkplatz Bachertal – Hängebrücke / Naturschauplatz Neustiftblick – Pfurtschell – Ebnerhof – Parkplatz Bachertal

Start- und Endpunkt: Parkplatz Bachertal (1.040 m)

Gehzeit: 3 Stunden (1 ¼ Stunden bis zur Hängebrücke)

Höhenmeter: ↑ 400 HM ↓ 400 HM

Anfahrt / Ausgangspunkt

Diese Tour startet am Parkplatz Bachertal knapp oberhalb vom Dorfzentrum von Neustift. Wer den Bus benützt, steigt an der Haltestelle Neustift Ortsmitte aus und geht ca. 200 Meter geradeaus. Kurz nach der Bäckerei Pardeller dann rechts abzweigen und der Straße 5 Minuten bis zum Parkplatz Bachertal folgen.

Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz Bachertal wandert man das erste Stück steil ansteigend über die Straße in Richtung Kartnall. Nach ca. 5 Minuten kommt man zu einer Wegkreuzung. Danach geht man auf dem Wandersteig geradeaus weiter (links gelangt man zu den Kartnallhöfen). Der Wandersteig führt steil bergauf und mündet in einen breiteren Forstweg. Dort zweigt man nach links ab und folgt der Forststraße mäßig steil bis zum Highlight des Sonnenseit'n Weges – der 110 Meter langen Hängebrücke! Dort befindet sich auch die Aussichtsplattform Neustiftblick – einer der 12 Stubai Naturschauplätze. Die Gesamtgehzeit bis hierhin beträgt ca. 1 ¼ Stunden.



Hat man die Hängebrücke passiert, wandert man auf dem Forstweg weiter bis zur nächsten Wegkreuzung. Wie bei Tour 2 verläuft die Route danach rechts abwärts nach Pfurtschell.

Zwischen den beiden Pfurtschellhöfen führt einen Feldweg abwärts Richtung Neustift Neder. Kurz bevor der Wald beginnt, dann nach links abbiegen und dem Feldweg folgen (Beschilderung: Rundtour Sonnenseit'n Weg, Neder). Dieser Feldweg mündet in einen Wandersteig, der zur Straße Richtung Neder führt. Bergabwärts gehend erreicht man dann kurz nach dem Jedlerhof eine Brücke. Diese queren und den Feldweg bis zur nächsten Kreuzung nehmen, wo es rechts zwischen den Höfen hindurch weitergeht. Über den Steig gelangt man dann bis zum Ebnerhof, danach zweigt die Straße leicht nach links bergab. Bei der nächsten Kreuzung rechts abbiegen und der leicht ansteigenden Straße in Richtung Neustift folgen. Von dort aus weiter bis zur nächsten Kreuzung, wo rechts die Straße in einen Feldweg mündet, der zum Ausgangspunkt zurückführt.

Kartnall

Das Fenster zum Gletscher

Da der Stubai Talboden häufig überschwemmt war, suchten die Bauern nach alternativen Flächen und fanden am Ende des 13. Jahrhunderts in Kartnall (von romanisch „quartinale“) ein Ertrag bringendes „Viertel“ Erde. Es entstanden der untere sowie der obere Kartnallhof. Um die Felder bewirtschaften zu dürfen, mussten damals Abgaben in Form von Naturalien (1/10 des Gesamtertrages) geleistet werden. Heute sichern der Tourismus und die Kühe, Schafe und Ziegen die Existenz der beiden Familienbetriebe. Die Tiere grasen die Wiesen ab und ihre Milch wird für die Herstellung von Butter, Graukäse und Topfen verwendet.

Rundtour: Freizeitzentrum Neustift – Naturschauplatz Kartnall – Kartnallhöfe – Forchach – Uferweg – Freizeitzentrum Neustift

Start- und Endpunkt: Freizeitzentrum Neustift (990 m) / Milders, Beginn Oberbergtal Kraftwerk (1.090 m)

Ziel: Kartnallhöfe (1.285 m)

Gehzeit: 2 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 400 HM ↓ 400 HM

Einkehrmöglichkeiten

Jausenstation Oberkartnall (1.285 m)

Jausenstation Hofer – Unterkartnall (1.285 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Wanderung startet entweder am Freizeitzentrum in Neustift oder beim Kraftwerk am Beginn des Oberbergtales. Das Freizeitzentrum befindet sich unmittelbar am Kreisverkehr in Neustift, im Inneren des Dorfes. Dort befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze. Das Kraftwerk im Oberbergtal erreicht man, indem man im Neustifter Ortsteil Milders in Richtung Oberbergtal abbiegt. Nach ca. 700 m erreicht man den Ausgangspunkt mit einigen kostenlosen Parkplätzen.

Tourenbeschreibung

Die Bauernhöfe in Kartnall sind bis zu 700 Jahre alt und wurden aus Furcht vor Überschwemmungen höher in den Bergen gebaut. Vom Freizeitzentrum Neustift verläuft der Weg dem Fahrweg entlang in die Richtung des Bachertales. Dort befindet sich der Einstieg zum Pfad

nach Kartnall, der von April bis Oktober begehbar ist. In Serpentina durchquert dieser Pfad ein Waldstück, bis sich der Wald lichtet. Nach ca. 45 Minuten Gehzeit befindet sich inmitten grüner Wiesen der Naturschauplatz Kartnall mit herrlichem Panoramablick hinein bis zum Sulzenaufener. Die auf 1.285 m gelegenen Jausenstationen Kartnall und Hofer laden mit Tiroler Köstlichkeiten zur Rast ein.

Von den Kartnallhöfen führt eine Fahrstraße bis zum Bergbauernhof Forchach oberhalb von Milders. Bei trockenem Wetter kann auch der Pfad zurück in das Tal genommen werden. Bei nasser Witterung und außerhalb der Sommersaison hingegen ist es ratsamer, der Fahrstraße in Richtung Oberbergtal zu folgen. Ab dem Kleinkraftwerk Milders führt die Route entlang dem Oberbergbach. An der Mündung des Oberbergbachs in die Ruetz beginnt der Spazierweg zurück ins Ortszentrum von Neustift.



Eulenwiesen

Romantische Wiesen und Wälder

Sie spenden Schatten, lassen aber genug Licht hindurch für den Unterwuchs. Die Lärchen auf den Eulenwiesen ermöglichen eine geschützte Blumenvielfalt (Küchenschelle, blauer Enzian, Arnika ...) und geben Bürstlingsrasen und Zwergsträuchern Platz. Entstanden sind diese „Larchbergmahder“ durch Brandrodung. Die Bauern brauchten aufgrund der vielen Überschwemmungen im Talboden neue Weideflächen und suchten diese auf knapp 1.700 Metern Seehöhe. Während Fichten und Kiefern dabei verbrannten, loderten die Lärchen nur äußerlich und trieben im nächsten Frühjahr wieder aus. Erhalten bleiben solche Naturschauplätze nur durch aufwändige Pflege und Bewirtschaftung der Bauern. Einmal im Jahr werden die Eulenwiesen daher mit Handmäher und Sense gemäht.

Tour 1

Alpengasthaus Gleinserhof – Eulenwiesen – Alpengasthaus Gleinserhof

Start- und Endpunkt: Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

Gehzeit: 2 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 350 HM ↓ 350 HM

Einkehrmöglichkeiten

Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

In Schönberg ab Haltestelle Ortsmitte, den Gleinserweg entlang, durch die Autobahnunterführung vorbei am Gemeindebauhof bis zur Weggabelung nach Gleins bzw. zur Weide-Moosweg. Ab dem dort befindlichen öffentlichen Parkplatz Gleinserweg erreicht man am Ende der Bergstraße den Alpengasthof Gleinserhof mit den zum Gasthof gehörenden Parkplätzen.

Tourenbeschreibung

Ausgehend vom Gleinserhof geht es anfangs leicht ansteigend entlang des Forstweges in Richtung Eulenwiesen. Beim ersten Wegweiser (Eulenwiesen) biegt man nach links ab und erreicht über zwei Kehren und einer Stunde Gehzeit die Eulenwiesen. Stets am Bergrücken spaziert man durch



Wiesen inmitten zahlreicher Lärchen und erreicht nach weiteren 15 Minuten den Naturschauplatz Eulenwiesen. Zurück geht es auf demselben Weg. Für die gesamte Wanderung benötigt man ca. 2 ½ Stunden.

Tour 2 (Rundtour)

Serlesbahnen – Eulenwiesen – Serlesbahnen

Startpunkt: Serlesbahnen Bergstation (1.600 m)

Endpunkt: Serlesbahnen Talstation (982 m)

Gehzeit: 4 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 350 HM ↓ 1.000 HM

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Koppeneck (1.600 m), Ochsenhütte (1.582 m), Gleinserhof (1.412 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Serlesbahnen befinden sich am Taleingang im Ort Mieders. Dort befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Tourenbeschreibung

Ausgehend von der Bergstation der Serlesbahnen geht es über das Panoramarestaurant Koppeneck entlang am Forstweg in Richtung Gleinserhof (Beschilderung). Nach einem kurzen Marsch erreicht man die Ochsenhütte. Von dort folgt man dem Forstweg weiter in Richtung Gleinserhof und erreicht nach ca. 1 Stunde eine Weggabelung, bei der man nach rechts in Richtung Eulenwiesen (siehe Beschilderung) abbiegt. Auf dem Forstweg geht es für ca. 45 Minuten weiter bis zum Beginn der Eulenwiesen. Stets am Bergrücken spaziert man durch Wiesen inmitten zahlreicher Lärchen und erreicht nach weiteren 15 Minuten den Naturschauplatz Eulenwiesen. Zurück geht es am Anfang auf demselben Weg. Bei der Abzweigung kurz vor den Gleinserhöfen kann man entweder auf dem Forstweg zurück bis zur Bergstation der Serlesbahnen oder über den Gleinserhof auf einem Wandersteig bis zur Talstation der Serlesbahnen hinab wandern.

Elfer

Gratzengröbl

Das Wunder der Gesteine

Der Elfer, der Hausberg der Gemeinde Neustift, ist nicht nur seit jeher ein natürlicher Zeitzeiger der Einheimischen, sondern er weist auch einzigartige geologische Besonderheiten auf. Eindrucksvoll erkennbar treffen dort zwei unterschiedliche Gesteinsformen aufeinander. Auf der einen Seite die schroffen und hellen Felstürme des Serleskammes aus Kalkgestein und auf der anderen Seite das Urgestein der Stubai Berge, das sogenannte Ötztal-Stubai-Kristallin, welches den Sockel des Berges bildet. Die Kalkablagerungen wurden während der Alpenbildung, als sich die Afrikanische gegen die Eurasische Platte schob, aus dem Meer gehoben. Zu erkennen ist das Kalkgestein an seinen rötlichen bis gelblichen Kalkgesteinsschichten unterhalb des Gipfels der Kesselspitze, dem schroffen, stark zerklüfteten Aufbau und den hellen Schutthalden aus scharfkantigem Geröll.





Rundtour 1

Bergstation Elferbahnen – Autenalm – Bergstation Elferbahnen

Start- und Endpunkt: Bergstation Elferbahnen (1.794 m)

Gehzeit: 4 Stunden

Höhenmeter: ↑ 800 HM ↓ 800 HM

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Elfer (1.794 m), Elferhütte (2.080 m), Autenalm (1.665 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Direkte Busverbindung nach Neustift (Haltestelle: Neustift i. St., Abzweigung Elferbahnen). Zusätzlich befinden sich bei der Talstation der Elferbahnen zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Tourenbeschreibung

Von der Bergstation der Elferbahn führt ein Steig in Serpentina bis zur Elferhütte. Kurz oberhalb der Hütte zweigt der Panoramaweg in die westliche Talflanke des Pinnistales ab, steigt noch etwas an und führt dann längere Zeit auf gleicher Höhe mit wunderschönem Panorama ins wildromantische Pinnistal weiter. Nach rund 1 ½ Stunden Gehzeit erreicht man kurz nach der Abzweigung in Richtung Zwölfernieder den Naturschauplatz Elfer, welcher sich auf einem Plateau befindet und einen fantastischen Rundblick entlang des Serleskammes bietet. Lärchenbänke laden zum Verweilen ein. Zurück geht es über die Zwölfernieder und die Autenalm. Hierzu geht es die ersten 300 Meter auf demselben Weg

zurück, bevor man nach links in Richtung Zwölfernieder und Autenalm abbiegt. Die Zwölfernieder wird in ungefähr 1 – 1 ½ Stunden erreicht. Von der Zwölfernieder führt der schmale, aber gute Pfad zunächst (die ersten 30 Minuten) in recht starkem Gefälle bis zur Autenalm. Von der Autenalm besteht die Möglichkeit, relativ eben bis zur Bergstation zurückzuwandern (45 Minuten) oder bis zur Talstation der Elferbahnen abzustiegen (2 Stunden).

Rundtour 2

Bergstation Elferbahnen – Pinnistal – Talstation Elferbahnen

Startpunkt: Bergstation Elferbahnen (1.794 m)

Endpunkt: Talstation Elferbahnen (993 m)

Gehzeit: 5 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 450 HM ↓ 1.250 HM

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Elfer (1.794 m), Elferhütte (2.080 m), Karalm (1.737 m), Pinnistal (1.550 m), Issenangeralm (1.380 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Direkte Busverbindung nach Neustift (Haltestelle: Neustift i. St., Abzweigung Elferbahnen). Zusätzlich befinden sich bei der Talstation der Elferbahnen zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Tourenbeschreibung

Von der Bergstation der Elferbahn führt ein Steig in Serpentina hinauf bis zur Elferhütte. Kurz oberhalb der Hütte zweigt der Panoramaweg auf die westliche Talflanke des Pinnistales ab, führt zuerst noch etwas in die Höhe, bis er dann relativ eben und mit wunderschönem Panorama in das Pinnistal leitet. Nach rund 1 ½ Stunden Gehzeit erreicht man kurz nach der Abzweigung in Richtung Zwölfernieder den Naturschauplatz Elfer, welcher sich auf einem Plateau befindet und einen fantastischen Rundblick entlang des Serleskammes bietet. Lärchenbänke laden dort zum Verweilen ein. Vom Naturschauplatz beginnt langsam der Abstieg in Richtung Karalm, welche in einer weiteren Stunde Gehzeit erreicht wird. Von der Karalm führt eine Forststraße bis zum Ortsteil Neder. Beim ca. 2 ½ h langen Abstieg passiert man die Pinnis- und Issenangeralm. In Neder angekommen biegt man nach links ab und folgt der Beschilderung in Richtung Neustift. Nach einer weiteren halben Stunde erreicht man den Parkplatz bei den Elferbahnen.

Gschmitz

Wiesen, von der Sonne geküsst

Der Ausdruck Gschmitz bedeutet so viel wie „Streifenmahd“, also „gemähter Streifen“ – der dichte Wald wurde hier im späten Mittelalter gerodet, nur die Lärchen blieben bestehen. Die ältesten Lärchen im Gschmitz sind bis zu 400 Jahre alt. Eine weitere Erklärung der Namensherkunft ist das Schmiedewesen, das in Fulpmes ebenfalls seit dem Mittelalter traditionsreich betrieben wurde und auch heute noch einen der größten Wirtschaftszweige der Region darstellt. Viele der in Fulpmes ansässigen Schmieden führten zusätzlich eine Landwirtschaft zur Selbstversorgung – dafür mussten Felder und Wiesen bei Gschmitz angelegt werden.

Rundtour: Mittelstation Schlick 2000 – Vergör – Gschmitz – Talstation Schlick 2000

Startpunkt: Mittelstation Schlick 2000 (1.362 m)

Endpunkt: Talstation Schlick 2000 (1.000 m)

Gehzeit: 3 Stunden

Höhenmeter: ↑ 260 HM ↓ 630 HM

Einkehrmöglichkeiten

Froneben Alm (1.350 m), Bergrestaurant Bruggeralm (1.350 m),
Alpengasthof Vergör (1.300 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Direkte Busverbindung nach Fulpmes. Zusätzlich befinden sich bei der Talstation der Schlick 2000 zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Tourenbeschreibung

Von der Mittelstation der Schlick 2000 folgt man dem fast ebenen Forstweg in Richtung Vergör. Nach ca. 30 Minuten biegt man links in einen schmälere Waldweg ab und folgt diesem, bis sich der Wald nach weiteren 20 Minuten Gehzeit lichtet. Von dort ist es nur mehr ein kurzer Marsch bis zum Gasthof Vergör, welcher mit Tiroler Köstlichkeiten zur Rast einlädt. Weiter geht es taleinwärts über einen anfangs stark ansteigenden Forstweg, welcher direkt nach Gschmitz führt. Nach rund 30 Minuten erreicht man die idyllischen Lärchenwiesen. Die Plattform, welche sich nur wenige Meter oberhalb von drei Heustadeln befindet, bietet einen herrlichen Panoramablick auf Serles, Elfer, Habicht und ins Pinnistal.

Auf derselben Strecke geht es zurück bis zum Alpengasthof Vergör. Von Vergör führt ein Forstweg leicht absteigend in ca. 1 Stunde zurück bis zur Talstation der Schlick 2000.



Telfer Wiesen

Ein Meer an Blumen und Blüten

Telfes im Stubaital wurde schon sehr früh – um ca. 1700 v. Chr. – besiedelt. Funde aus der frühen Bronzezeit lassen darauf schließen. Hauptgrund hierfür dürften die fruchtbaren Böden der Telfer Wiesen sein. Auch der Name Telfes ist ein Indiz dafür. Er leitet sich von der indogermanischen Sprachwurzel „telleva“, was so viel wie „nutzbarer Boden“ bedeutet, ab. Bedingt durch die Lage und die lange Sonneneinstrahlung kann das Gras hier besonders gut wachsen. Noch heute werden die Telfer Wiesen ausschließlich landwirtschaftlich genutzt und zählen zu den schönsten Lärchenwiesen Tirols. Besonders imposant ist die reichhaltige Enzianblüte im Frühjahr.

Rundtour: Telfes – Gasthof Kirchbrücke – Telfes

Start- und Endpunkt: Telfes, Ortsteil Kapfers (1.090 m)

Gehzeit: 2 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 350 HM ↓ 350 HM

Anfahrt / Ausgangspunkt

Direkte Busverbindung nach Telfes. In Telfes durch das Dorf aufwärts zum Ortsteil Kapfers und rechts haltend in Richtung Telfer Wiesen zum kleinen Parkplatz nach den letzten Häusern.

Tourenbeschreibung

Ausgehend von den Parkplätzen im Ortsteil Kapfers in Telfes führt ein breiter und ebener Forstweg in Richtung Telfer Wiesen. Dieser wunderschöne Weg führt vorbei an vielen Lärchen und bereits nach 15 Minuten ist der Naturschauplatz Telfer Wiesen erreicht. Der Platz lädt mit seiner großen Liegeplattform und den schattenspendenden Bäumen zum Verweilen ein. Nach einer weiteren halben Stunde erreicht man eine Abzweigung und folgt dieser nach rechts in Richtung Kirchbrücke. Der Weg führt leicht abfallend in Bachnähe vorbei am Gallhof und am Wiesenhof. Nach dem Wiesenhof biegt man nach rechts ab, quert den Ruetzbach und folgt dem Weg weiter in Richtung Kirchbrücke. Nach einer Gesamtgehzeit von rund 2 Stunden geht es bergauf in Richtung Telfes. Nach ca. 30 Minuten erreicht man wieder den Ausgangspunkt. Das Restaurant meiZeit im StuBay lädt zum Verweilen und Genießen ein.



Wildeben

Auf der Suche nach dem Edelweiß

Dieser Naturschauplatz ist über einen steilen Pfad zu erreichen, der auf eine flache Hochebene führt. Aus dieser Kombination von Schroffheit und Lieblichkeit leitet sich auch der Name des Naturschauplatzes ab: Wild-Eben. Aber dieser Ort ist mehr als seine Ausrichtung, fast wie ein Thron hoch oben in den Bergen bietet er Platz und wohl auch die Muße, die umliegende Bergwelt tief in sich wirken zu lassen. Und vielleicht sogar ein Edelweiß zu erspähen, das seine Blüte zwischen den schroffen Felsen der Sonne entgegenstreckt.

Rundtour: Kampler Staumauer – Wildeben – Naturschauplatz Wildeben – Kampler Staumauer

Start- und Endpunkt: Neustift, Kampl (994 m)

Gehzeit: 4 Stunden

Höhenmeter: ↑ 800 HM ↓ 800 HM

Einkehrmöglichkeiten

Alpengasthof Wildeben (1.770 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet am Ende der Hühlebachstraße an der Kampler Staumauer, die sich im Ortsteil Kampl in Neustift befindet. Vor dem Ende des Ortes Kampl – kurz vor der Tankstelle – biegt man nach rechts ab. Am Startpunkt findet man beschränkte Parkmöglichkeiten vor. Alternativ kann der Aufstieg auch über den Forstweg von der Medrazer Stille aus erfolgen.

Tourenbeschreibung

Von der Kampler Staumauer, die am Waldrand von Kampl liegt, führt der steile, rot markierte Waldweg in Kehren zum Alpengasthof Wildeben. Der Aufstieg kann alternativ von geübten Wanderern über den schwarzen Wanderweg über die Kampler Höhle erfolgen. Der Weg verläuft durch schroffes Gelände bis zum Seilbach, den man durch eine Schlucht quert. Danach führt der Steig stark ansteigend bis Wildeben. Bereits dort genießt man eine wunderschöne Aussicht über das Stubaital. Nach einer gemütlichen Rast folgt man einem steilen Steig zum höchsten Punkt der Tour, dem Naturschauplatz Wildeben. Dieser besondere Ort, in dessen Nähe Edelweiß wächst, lädt dazu ein, Kraft zu tanken.

Vom Naturschauplatz Wildeben aus gibt es die Möglichkeit, über das Serles-Jöchl den Gipfel der Serles zu erreichen. Wer aber nicht weiter aufsteigen möchte, kann talwärts wieder am Gasthof Wildeben vorbei absteigen. Hier besteht die Möglichkeit, entweder über denselben Weg oder zunächst über den Forstweg, der dann in den Aufstiegsweg abzweigt, abzusteigen.



Hühnerspiel

Sammelplatz der Spielhähne

Hoch oben unterhalb der Brennerspitze liegt ein offenes, mit Almrosen und Preiselbeersträuchern bewachsenes Plateau. In der Ferne sieht man die Stubaier Eisriesen weiß glitzern. Dieser Naturschauplatz ist aber auch der alljährliche Treffpunkt der Spielhähne: zum Balzen, Raufen und gemeinsamen „Musizieren“. Die Hauptbalzzeit der Spielhähne fällt zwischen Ende März und Anfang Juni – so wie auch die ersten Wanderungen. In der Morgendämmerung beginnen die Hähne mit der Balz, dabei imponieren sie mit aufgestelltem Stoß, diversen Lautäußerungen und abenteuerlichen Flattersprüngen. Bevor die Sonne aufgeht, wird allerdings eine Pause eingelegt – die Jäger bezeichnen diese Pause als Morgengebete. Mit der Sonne beginnt die sogenannte Sonnenbalz, die inklusive Raufeinlagen den ganzen Tag dauert. Natur und Schauspiel bekommen also am Hühnerspiel eine ganz neue Bedeutung.

Rundtour 1

Krössbach / Oberegg – Milderaunalm – Naturschauplatz Hühnerspiel – Milderaunalm – Krössbach / Oberegg

Start- und Endpunkt: Krössbach/Oberegg (1.136 m)

Gehzeit: 5 Stunden

Höhenmeter: ↑ 1.000 HM ↓ 1.000 HM

Einkehrmöglichkeiten

Milderaunalm (1.671 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet am kostenpflichtigen Parkplatz in Oberegg oberhalb von Krössbach. Den Parkplatz erreicht man, indem man in Krössbach die Brücke gegenüber dem Gasthof Sportalm in Richtung Unteregg/ Oberegg quert und der Straße rund 700 Meter folgt. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt man bis zur Haltestelle Krössbach Ortsmitte – von dort sind es ca. 15 Gehminuten bis zum Parkplatz.

Tourenbeschreibung

Ausgangspunkt ist der Parkplatz in Oberegg oberhalb von Krössbach. Gemächlich ansteigend führt der Forstweg in ca. 1 ½ Stunden bis zur

Milderaunalm. Von dort wandert man nochmals weitere 1 ½ Stunden bis zum Naturschauplatz Hühnerspiel. Der Steig dorthin führt direkt von der Alm auf eine grasbewachsene Hochebene, dem Hühnerspiel. Eine schwenkbare Sitzgelegenheit am Naturschauplatz ermöglicht es, das Panorama in jede Himmelsrichtung zu genießen. Der Abstieg führt auf demselben Weg in rund 2 Stunden über die Milderaunalm zurück bis nach Oberegg.



Rundtour 2

Oberbergtal Parkplatz „Josef“ – Brandstattalm – Hühnerspiel – Milderaunalm – Auffangalm – Oberbergtal Parkplatz „Josef“

Start- und Endpunkt: Oberbergtal / Parkplatz „Josef“ (1.360 m)

Gehzeit: 5 ½ – 6 Stunden

Höhenmeter: ↑ 1.050 HM ↓ 1.050 HM

Einkehrmöglichkeiten

Brandstattalm (1.811 m), Milderaunalm (1.671 m),

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet beim Parkplatz „Josef“ im Oberbergtal. Den Parkplatz erreicht man indem in Milders in Richtung Oberbergtal abzweigt und der Straße ca. 3,5 Kilometer folgt.

Tourenbeschreibung

Ausgangspunkt ist der Parkplatz „Josef“ im Oberbergtal, von dem aus man die Brandstattalm über den Forstweg in ca. 1 Stunde erreicht. Weiter geht es über einen Wandersteig der direkt von der Brandstattalm in Richtung Seblaspitze führt. Nach ca. 20 Minuten zweigt man links in Richtung Hühnerspiel ab. Den Naturschauplatz erreicht man nach weiteren 1,5 Stunden über die „Madlasböden“. Der Abstieg führt in ca. 1 Stunde zur Milderaunalm. Von dort geht es über den Forstweg in ca. 1 Stunde weiter in Richtung Auffangalm. Von der Auffangalm führt der Forstweg wieder zurück zum Parkplatz „Josef“.

Rundtour 3

Milders / Beginn Oberbergtal Kraftwerk – Milderaunalm – Naturschauplatz Hühnerspiel – Milderaunalm – Milders / Beginn Oberbergtal Kraftwerk

Start- und Endpunkt

Milders / Beginn Oberbergtal Kraftwerk (1.090 m)

Gehzeit: 5 Stunden

Höhenmeter: ↑ 1.100 HM ↓ 1.100 HM

Einkehrmöglichkeiten

Milderaunalm (1.671 m)



Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet beim Parkplatz am Kraftwerk in Milders. Den Parkplatz findet man nach 300 Metern der Straße in Richtung Oberbergtal entlang. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht man den Ausgangspunkt in 10 Gehminuten über die Haltestelle Milders Ortsmitte.

Tourenbeschreibung

Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Kraftwerk Milders am Eingang des Oberbergtales. Gemächlich ansteigend führt der Forstweg in ca. 1 ½ Stunden bis zur Milderaunalm. Von dort wandert man nochmals 1 ½ Stunden bis zum Naturschauplatz Hühnerspiel. Der Abstieg führt auf demselben Weg in rund 2 Stunden über die Milderaunalm zurück bis nach Milders.

Gletscherblick

Der Ferner

Oft liegen besondere Orte ganz nah, wenngleich manchmal mehr und manchmal weniger Überwindung bzw. ein inneres Über-sich-Hinauswachsen dazu gehört, diese Plätze zu erreichen. Der Naturschauplatz Gletscherblick ist ein solcher Ort: so nah, so unvermutet, jedoch nur über einen kleinen Pfad zu erreichen. Die Belohnung für die Mühen: Wie ein gigantisches Gemälde offenbart sich der Blick auf den Stubaier Gletscher samt seiner aus dem ewigen Eis ragenden Gipfel – rund um das markante Zuckerhütl erkennt man den Sulzenaufener, die Fernerstube und den Grünaufener, im nördlicheren Oberbergtal den Alpeiner Ferner.

Bergstation Schlick 2000 – Sennjoch – Starkenburger Hütte – Kaserstattalm – Froneben Alm – Mittel- Bzw. Talstation Schlick 2000

Startpunkt: Bergstation Schlick 2000, Kreuzjoch (2.136 m)

Endpunkt: Mittelstation Schlick 2000 (1.362 m)

Gehzeit: 4 Stunden

Höhenmeter: ↑ 400 HM ↓ 1.100 HM

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Kreuzjoch (2.136 m), Sennjochhütte (2.225 m), Starkenburger Hütte (2.237 m), Kaserstattalm (1.890 m), Bruggeralm (1.350 m), Froneben Alm (1.306 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet an der Bergstation Kreuzjoch, die mit der Seilbahn der Schlick 2000 ganz mühelos erreicht werden kann. An der Talstation Schlick 2000 befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze. Auch direkte Busverbindungen aus der Umgebung sind vorhanden

Tourenbeschreibung

Von der Bergstation Kreuzjoch wandert man den Panoramaweg Richtung Starkenburger Hütte (Beschilderung: Starkenburger Hütte – Panoramaweg) entlang, bis man nach ca. 30 Minuten die Sennjochhütte erreicht hat. Der Steig führt über den Bergrücken aufwärts und zweigt dann nach links ab. Leicht abfallend verläuft der Steig dann weiter bis zur nächsten Kreuzung. Dort biegt man nach rechts ab und folgt dem kurzen, ansteigenden Steig, bis man schlussendlich am höchsten Punkt den Naturschauplatz Gletscherblick erreicht hat. Vom Gletscherblick hat man die Starkenburger Hütte bereits im Blickfeld. Die Hütte ist von hier aus in ca. 2 Stunden Fußmarsch erreichbar. Zurück zur Mittelstation der Schlick 2000 gelangt man über die Kaserstattalm, weiter bis zur Bruggeralm bzw. zur Froneben Alm. Für den Rückweg sollten weitere 2 Stunden eingeplant werden.



Pfarrach

Ein Ort zum Rasten mit sagenhaftem Ausblick

Der Naturschauplatz Pfarrach ist ein weiterer besonderer Ort, der zum Verweilen einlädt. Von den Einheimischen wird dieser Ort schlicht „Marchraste“ genannt, was so viel bedeutet wie ein zum Rasten markiertes Fleckchen Erde. Mit dem kleinen Kreuz dient dieser Platz außerdem als Orientierungspunkt für Hirten, die ihre Kühe und Schafe in der Umgebung weiden lassen.

Telfes – Pfarrachalm – Naturschauplatz Pfarrach – Telfes

Start- und Endpunkt: Telfes, Ortsteil Kapfers (1.090 m)

Gehzeit: 4 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 750 HM ↓ 750 HM

Einkehrmöglichkeiten

Pfarrachalm (1.740 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Direkte Busverbindung nach Telfes. In Telfes durch das Dorf aufwärts zum Ortsteil Kapfers. Kurz nach dem Hotel Oberhofer biegt man links ab und erreicht nach wenigen Metern einen öffentlichen Parkplatz.

Tourenbeschreibung

Der Aufstieg zur Pfarrachalm kann entweder über den Forstweg oder den Hirtensteig (hier beschrieben) erfolgen. Zunächst führt der Weg entlang der Forststraße immer geradeaus bis zur ersten Kehre. Dort biegt man nach links ab und erreicht nach einem kurzen Marsch den Einstieg des Hirtensteiges. Nun geht es steil ansteigend weiter bis man schlussendlich wieder zum Forstweg gelangt und von dort die Pfarrachalm erreicht (Gehzeit: ca. 2 Stunden). Von der Pfarrachalm aus erreicht man über den Wandersteig in Richtung Saile/Nockspitze in ca. 15 Minuten den Naturschauplatz Pfarrach. Der Rückweg erfolgt entweder über den Aufstiegsweg oder den Forstweg.



Pinnistal – Gespaltener Stein

Relikt spektakulärer Bergstürze

So romantisch dieser Naturschauplatz auch anmuten mag, so spektakulär ist seine Entstehungsgeschichte. Der riesige Stein, der hier liegt, besteht aus Dolomit, das wie alle Dolomitzüge des Stubaitales aus dem so genannten Brenner-Mesozoikum aufgebaut ist. Er ist Zeuge von gewaltigen Gesteinsbewegungen, die hier im Pinnistal, inmitten der Flanken des Elfers und des Serleskamms, vor mehreren tausend Jahren stattgefunden haben. Vermutlich ist der Stein bei seinem Aufprall auseinandergebrochen und so gespalten hier liegen geblieben.

Nördlich der Pinnisalm befinden sich noch viele weitere große Dolomitblöcke, die ebenfalls Ergebnisse dieser spektakulären Bergstürze sind. Großteils stammen sie von einer großen Ausbruchsnische an der Gipfelflanke der Elfer-Spitze, welche sich stark zerklüftet, mit zahlreichen Türmen und Pfeilern präsentiert.

Bergstation Elferbahnen – Pinnistal – Talstation Elferbahnen

Startpunkt: Bergstation Elferbahnen (1.794 m)

Endpunkt: Talstation Elferbahnen (993 m)

Gehzeit: 3 Stunden

Höhenmeter: ↓ 950 HM

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Elfer (1.794 m), Pinnisalm (1.550 m),
Issenangeralm (1.380 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Direkte Busverbindung nach Neustift (Haltestelle: Neustift i. St.,
Abzweigung Elferbahnen). Zusätzlich befinden sich bei der Talstation der
Elferbahnen zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Tourenbeschreibung

Von der Bergstation der Elferbahn folgt man dem Forstweg direkt vorbei
an der Sonnenuhr. Ein leicht abfallender Steig führt zur Pinnisalm im

Pinnistal, welche man nach ca. einer Stunde erreicht. Von dort sind es nur
noch 5 Minuten in Richtung Nider bis zum Naturschauplatz „Pinnistal
– gespaltener Stein“. Um von dort wieder zum Ausgangspunkt bei der
Talstation der Elferbahn zu gelangen, folgt man dem Forstweg talabwärts
vorbei an der Issenangeralm bis man nach ca. 1¼ Stunden den Ortsteil
Nider erreicht. Dort biegt man nach links ab und folgt der Beschilderung
in Richtung Neustift. Nach weiteren 20 Minuten erreicht man den
Parkplatz bei den Elferbahnen.

Alternativ kann der Naturschauplatz auch direkt über den Ortsteil Nider
erreicht werden (Gehzeit: 2 Stunden) oder mit dem Naturschauplatz Elfer
kombiniert werden.



Mischbach Wasserfall

Imposantes Wasserspiel

Milchig weiß rinnt der Mischbach bis zu einer Felskante bevor er sich dann in freiem Fall beinahe hundert Meter in die Tiefe stürzt. Dabei teilt sich das Wasser in zwei seidene Strähnen, die vom Wind wie Schleier hin und her getragen werden und ständig neue Formen annehmen. Der Mischbachwasserfall, der von den Einheimischen früher Urfall genannt wurde, bekam seinen endgültigen Namen aber schlussendlich wegen des „Mischwassers“ von welchem er gespeist wird. Das talwärts fließende Quellwasser vom Glücksgrat vermischt sich mit dem Schmelzwasser des Habichtfeners, der bis knapp unterhalb des Habichts hinaufreicht. Ganz nah kommt man dem Mischbach Wasserfall auf einer Plattform, die am Fuße des Falles erbaut worden ist.

Rundtour: Bushaltestelle Gasteig – Mischbach Wasserfall – Bushaltestelle Gasteig

Start- und Endpunkt: Neustift / Bushaltestelle Gasteig

Gehzeit: 1 ¼ Stunden

Höhenmeter: ↑ 200 HM ↓ 200 HM

Anfahrt / Ausgangspunkt

Direkte Busverbindung nach Gasteig, dort startet die Tour.

Tourenbeschreibung

Bei der Bushaltestelle in Gasteig quert man die Straße und folgt dem Gehsteig taleinwärts bis man nach ca. 150 Metern einen Brunnen erreicht hat. Dort biegt man nach links ab und wandert auf der Straße für 2 Minuten weiter bis zum Gasteigerhof. Beim Gasteigerhof zweigt ein Feldweg nach rechts ab, der zum Fuße des Mischbach Wasserfalls führt. Vor dem Mischbach biegt man nach links ab und erreicht nach kurzer Zeit den Wald. Im Wald führt ein Wandersteig in einigen steileren Serpentinien bis zum Naturschauplatz des Mischbach Wasserfalls. Dort lädt eine Holzplattform zum Verweilen und Bestaunen des Wasserfalls ein. Für den gesamten Aufstieg werden ca. 40 Minuten benötigt. Zurück geht es auf demselben Weg.



Der Stubai Outdoor Stempelpass

Tipp: Den Stempelpass gibt's auch als App!
Mehr Infos auf Seite 153

Naturschauplätze besuchen und Stanzen sammeln! Das Prägewerkzeug finden Sie bei jedem Naturschauplatz am Infoholzstamm. Den Stempelpass erhalten Sie in einem unserer Tourismusbüros. Gegen Vorlage des Stempelpasses und der Gästekarte gibt es für Naturgenießer eine Auszeichnung. Für mindestens fünf entdeckte Naturschauplätze erhalten Sie in den Büros des Tourismusverbandes Stubai Tirol in Neustift und Fulpmes ein T-Shirt. Sollten Sie alle 12 entdeckt haben, erhalten Sie eine zusätzliche Überraschung.

Stubaier Besinnungsweg

Den Menschen zur Besinnung und Freude

Auf Initiative von Pfarrer Eduard Niederwieser wurde in den Jahren 1996 und 1997 der Stubaier Besinnungsweg mit sieben Wegstationen am Eingang des Pinnistales errichtet. Er führt über einen wunderschön angelegten Pfad zur Issenangeralm. Die Neustifter Künstler Hansjörg Ranalter und Gotthard Obholzer gestalteten verschiedene biblische Skulpturen, die am Wegrand angebracht wurden.

Rundtour: Neder, Pinnistal – Issenangeralm – Neder, Pinnistal

Start- und Endpunkt: Neustift, Ortsteil Neder (970 m)

Gehzeit: 3 Stunden

Höhenmeter: ↑ 550 HM ↓ 550 HM

Einkehrmöglichkeiten

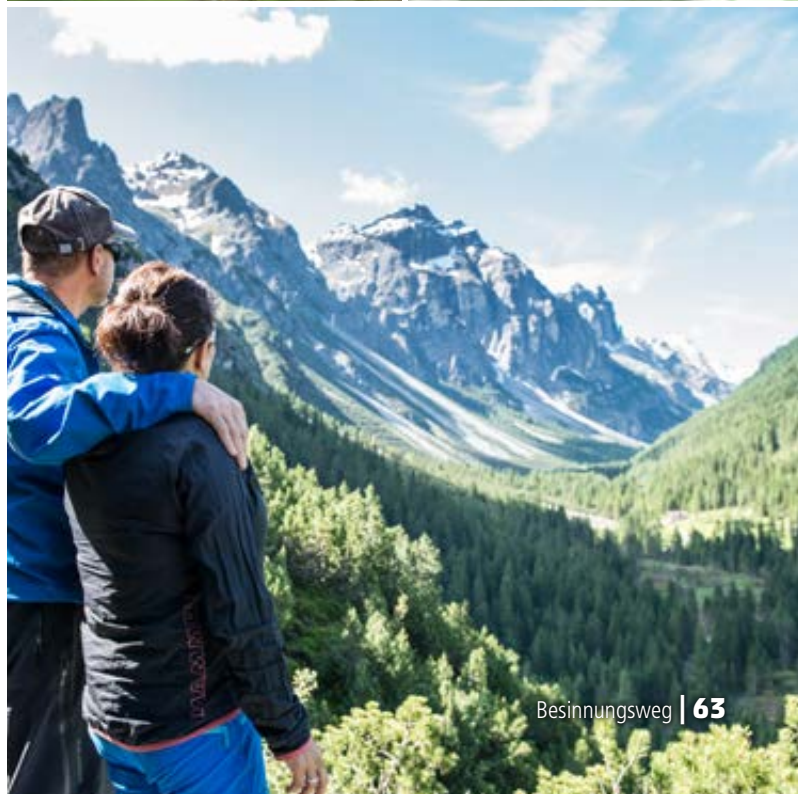
Issenangeralm (1.380 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Kostenpflichtiger Parkplatz Zegger (kostenlos für Gäste mit gültiger Stubaier Gästekarte) im Neustifter Ortsteil Neder. Die Parkplätze befinden sich unmittelbar vor der Einfahrt nach Neder taleinwärts auf der rechten Straßenseite.

Tourenbeschreibung

Man folgt der Straße bis zum Forstweg, der ins Pinnistal führt. Nach weiteren 500 Metern befindet man sich beim Startpunkt des Besinnungswegs, direkt vor dem Wasserkraftwerk. Dort biegt man nach links ab und erreicht nach kurzer Zeit einen Steig der in zahlreichen Kehren und Stufen an der Ostseite des Pinnistal durch lichten Wald aufwärts führt. Nach Erreichen des höchsten Punktes (1.397 m) führt der Weg stets leicht abwärts, vorbei an einem Wegkreuz, teilweise wieder über Stufen und gesichertes Gelände. Schlussendlich gelangt man über eine Holzbrücke und wenige Meter aufwärts zur Issenangeralm (1.366 m). Zurück zum Ausgangspunkt geht es über den Forstweg durch das Pinnistal.



Familien- und Kinderwanderwege

Erlebnisse für Groß und Klein

Einfache und leicht begehbbare Wanderwege für die ganze Familie sorgen für unvergessliche Urlaubserlebnisse und machen auch Kindern Spaß. Auf den vielen Erlebnis- und Themenwegen im Stubaital kommt keine Langeweile auf, für reichlich Unterhaltung und Abenteuer ist gesorgt und ganz nebenbei lernen die Kinder die Natur kennen. Ob beim Pritscheln im Serleswasser oder beim Klettern in den Zwergen-Baumhäusern – Wandern im Stubaital ist für Groß und Klein ein Erlebnis.

Tipps für familienfreundliche Wanderwege

- S. 70 Serlespark:** Wer es lieber etwas actionreicher mag, ist im Serlespark genau richtig. Während die Eltern die Aussicht genießen, können sich die Kinder am Wasserspielareal mit Zapfen-Schwemmanlage und Wildwasserlauf austoben. Anschließend geht es mit dem Serlesblitz, der Sommerrodelbahn, rasant wieder zurück ins Tal.
- S. 78 Stubai Baumhausweg:** An der Mittelstation der Schlick 2000 geht es aufregend weiter. Auf Klettergerüsten und Seilen können kleine Abenteurer die Baumhäuser von Zwerg Bardin entdecken. Für Kinder ab 4 Jahren bzw. in Begleitung der Eltern.
- S. 11 Wilde Wasser Weg:** Auf der ersten Etappe des Wilde Wasser Weges kann die formende Kraft der Gletscherbäche hautnah, mit dem Highlight Grawa-Wasserfall, erlebt werden.
- S. 75 Große Schlicker Runde:** Auf dem Naturlehrweg lernen Jung und Alt auf verschiedenen Erlebnisstationen die Natur kennen. Vorbei am Panoramasee, der zum Verweilen einlädt, geht es weiter auf dem Scheibenweg. Auf diesem Erlebnisweg geht es darum, mit einer hölzernen Scheibe um die Wette zu laufen.

- S. 86 Gletscherweg und Mammut Abenteuerspielplatz:** Am Stubai Gletscher, auf knapp 3.000 m Höhe, kann die beeindruckende Gletscherwelt besichtigt werden. Auf der Bergstation Eisgrat befindet sich zudem der Mammut Abenteuerspielplatz, mit einem sechs Meter hohen Mammut, in dem geklettert, gerutscht und gespielt werden kann.
- S. 66 Stubai Waldtierweg Gleins:** Auf diesem Erlebnisweg lernen Kinder die großen und kleinen Tiere des Waldes kennen. Die mit Kletter- und Turnelementen ausgestatteten lebensgroßen Tiere aus Holz versprechen ein einmaliges Wandererlebnis – nicht nur für die Kleinen!
- S. 33 Naturschauplätze:** Ob durch schier unendliches Blumenmeer oder mit der Schaukel über das Tal schweben – die Naturschauplätze im Stubai laden zum Rasten und Verweilen ein und garantieren unvergessliche Momente für Groß und Klein.



Stubai Waldtierweg Gleins

Die Tiere des Waldes kennenlernen

Der Wald ist voll von kleinen und großen Tieren, die in Baumwipfeln oder auch am Boden leben. Viele davon trifft man nur äußerst selten an, weil sie viel zu scheu sind, um in die Nähe von Menschen zu kommen. Anderen begegnet man dagegen häufiger bei einem Spaziergang durch den Wald. An vier Stationen, die am Weg entlangführen, gilt es, die Tiere des Waldes beim Klettern, Spielen oder Staunen kennenzulernen.

Schönberg – Gleinserhof

Startpunkt: Schönberg – Gleinser Weg, Beginn Forstweg (1.085 m)

Endpunkt: Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

Gehzeit: ca. 1 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 335 HM

Einkehrmöglichkeiten

Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

Anfahrt/Ausgangspunkt

Direkte Busverbindung nach Schönberg, Haltestelle Ortsmitte. Der öffentliche Parkplatz Gleinserweg befindet sich nach der Autobahnunterführung, in Nähe zum Gemeindebauhof.

Tourenbeschreibung

Ausgangspunkt dieses familienfreundlichen Themenweges ist die Ortschaft Schönberg im Stubaital. Nach der Autobahnunterführung der Beschilderung Gleinserhof folgen. Nach ca. 5 Minuten Gehzeit zweigt ein Forstweg nach rechts in den Wald ab. Diesen folgt man die nächsten 60 Minuten, bis man wieder den asphaltierten Gleinser Weg erreicht hat. Von dort sind es geradeaus weitere 10 Minuten bis zum Gleinserhof.

Start: Die Biene – die Fleißige

Die fleißige Honigbiene führt ein in die spannende Welt der Waldtiere. An der Startstation wird der weitere Verlauf des Weges erklärt, Spiel und Spaß kommen hier auch nicht zu kurz. Von hier aus kann das Waldabenteuer gestartet werden.

Station 1: Die Spinne – die Seiltänzerin

Beim Erklettern und Balancieren kann die Spinne näher kennengelernt werden. Obwohl beim Menschen, vor allem im Haus, ein unbeliebter Gast, ist die Spinne ein wichtiges Lebewesen für die Umwelt.

Station 2: Der Rothirsch – der König

Der Rothirsch ist mit seinem majestätischen Geweih wohl eines der bekanntesten Waldtiere. Leider ist er ein sehr scheuer Waldbewohner und traut sich ungern in die Nähe von Menschen. An Station 2 kann sein Fell erfühlt, seine Rufe gehört und das Geweih ertastet werden.

Station 3: Das Eichhörnchen – der Baumwipfel-Akrobat

An dieser Station können sich die Kinder austoben und beim Klettern und Turnen alles Wichtige über das Eichhörnchen lernen.

Station 4: Die Schlange – die Sonnenanbeterin

Auch die Kreuzotter trifft man in den heimischen Wäldern an. Kinder lernen an dieser Station die Schlange besser kennen und können sich beim Rutschen auch so fortbewegen wie sie.

Station 5: Selfie-Station

Am Ziel angekommen, genießt man ein herrliches Panorama mit Blick auf die Serles. Das muss unbedingt festgehalten werden. An der letzten Station kann die ganze Familie ein Erinnerungsbild vor einer atemberaubenden Bergkulisse schießen.





Bergbahnen im Stubai

Bezaubernde Wander- und Erholungslandschaften

Die Stubaier Bergwelten erleben, ohne dabei schon unter der Waldgrenze aus der Puste zu kommen? Dank der Stubaier Bergbahnen werden im Sommer die schönsten Wandergebiete für jedermann zugänglich. Sie schaffen ein attraktives Wanderangebot für Jung und Alt, Sportler und Gemütliche und Menschen, die die Welt von ein bisschen weiter oben sehen wollen.

Die **Elferbahnen** bieten unzählige Wanderwege. Kletterer, Paragleiter, Drachenflieger und Biker schätzen das vielfältige Angebot. Die größte begehbare Sonnenuhr der Alpen bietet einen traumhaften Panoramablick.

Die Seilbahnen der **Schlick 2000** bringen die Wanderer in eine alpine Berglandschaft, die man so gar nicht erwartet hätte – fast wie eine vergessene Welt. Die Kalkkögel, eine geologische Besonderheit der Schlick, erinnern in ihrer Schroffheit und Steilheit an die berühmten Dolomiten im Süden des Brennerpasses. In Reise- und Kletterführern wird die Bergkette deswegen oft als die Dolomiten des Nordens bezeichnet.

Auf der anderen Talseite bringen die **Serlesbahnen** Wanderer und Bergbegeisterte auf den Berg hinauf. Am Fuße der Serles, auch „Hochaltar von Tirol“ genannt, wartet ein weitläufiges Wegenetz mit einzigartigen Ausblicken. Der Legende nach ist der Hauptgipfel der Serles ein zur Strafe versteinertes König, die beiden Nachbargipfel sind seine ebenfalls versteinerten Söhne. Darauf fußt auch die Bezeichnung „König Serles“

Auch im Sommer ist der **Stubaier Gletscher** bequem mit den Bergbahnen erreichbar. Auf über 3.000 Metern wartet eine abwechslungsreiche Erlebniswelt: Highlight ist die Gipfelplattform Top of Tyrol mit faszinierender Fernsicht. Für kleine Entdecker sorgt der Höhengspielplatz mit Mammut und Pistenraupe für Spaß und Action. Kulinarische Genüsse bietet das Restaurant Eisgrat mit Panoramaterrasse.

Serlespark

Erlebnis am Fuß des Königs

Wahrlich majestätisch, am Fuß der Serles, liegt der Serlespark, der zum Spielen aber auch zum entspannten Verweilen einlädt. Die Serlesseen, wandeln sich in den Sommermonaten zur perfekten Ruhe Oase auf knapp 1.600 Höhenmetern. Kinder können hier im Flachwasser spielen – mit eigenem Wasserspielareal samt einer Zapfen-Schwemmanlage, einem Wildwasserlauf und dem Floß. Der Serlespark-Rundwanderweg führt von der Bergstation rund um die Serlesseen hinauf zur Aussichtsplattform Koppeneck. Auf dem breit angelegten Holzbauwerk erwartet den Wanderer ein 360°-Blick auf die gesamte umliegende Bergwelt. Zwei weitere Plattformen, der Karwendelblick und der Serlesblick, liegen auf dem gemütlichen Wanderweg zu Europas höchstgelegenem Kloster Maria Waldrast und locken mit ebenso grandioser Aussicht. Für die kleinen Besucher gibt es auf demselben Weg sieben Stationen, an denen sie spielerisch die Natur entdecken und ihren Sammelpass vervollständigen können. Wer die Bergwelt nicht zu Fuß erkunden möchte, kann den Weg zum Kloster auch mit dem Serleszug, bewältigen. Auf der Sommerrodelbahn geht es auf einer Länge von 2,8 km und mit einer Höchstgeschwindigkeit von 42 km/h hinunter ins Tal zur Talstation der Serlesbahnen. Bei diesem aufregenden Abenteuer wird in kürzester Zeit eine Höhendifferenz von 640 m überwunden.

Start- und Endpunkt: Bergstation Serlesbahnen (1.600 m)

Gehzeit: solange das Herz begehrt und die Beine Kraft haben

Ziel: Serlesseen, Aussichtsplattformen, Rundwanderwege

Höhenmeter: je nach Wanderung

Einkehrmöglichkeiten

Gasthaus Koppeneck (1.600 m), Ochsenhütte (1.582 m), Maria Waldrast (1.636 m) und je nach Wanderung bspw. Alpengasthof Sonnenstein (1.400 m) oder Gleinserhof (1.420 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Talstation der Serlesbahnen in Mieders

Tourenbeschreibung

Von der Bergstation der Serlesbahnen führt ein Spazierweg rund um die Serlesseen zur Aussichtsplattform Koppeneck, die eine einzigartige



Aussicht auf das Stubai- und Inntal bietet. Von hier aus kann man dem Wanderweg in Richtung Ochsenhütte folgen, an der Ochsenhütte biegt der Weg rechts zum Kloster Maria Waldrast ab und führt sanft aufwärts, vorbei an den beiden Aussichtsplattformen, bis zum Kloster. Die Aussichtsplattformen Karwendelblick und Serlesblick befinden sich ein wenig oberhalb der Ochsenhütte. Die Plattform Karwendelblick richtet sich nach Nordosten mit Blick auf das Inntal und die Nordkette, die Plattform Serlesblick hingegen richtet sich nach Südosten mit Blick auf das Hochmoor, die sanft-hüglichen Lärchenwälder und die Serles. Vom Kloster Maria Waldrast kann man entweder auf demselben Weg direkt zurück zur Bergstation wandern oder aber über den Miederer Kapellenweg (siehe nächste Seite).

Serles Kapellenweg

Besinnung am Fuße des Königs

Der Kapellenweg in Mieders ist ein Teil des Pilgerwegs „Quo Vadis“, der vom Dom zu St. Jakob in Innsbruck bis zum Wallfahrtsort Maria Waldrast führt. Im Gemeindegebiet von Mieders verläuft die Pilgerroute entlang des sogenannten Kapellenweges. Die 15 Rosenkranzkapellen am alten Fußweg von Mieders nach Maria Waldrast wurden vermutlich in der 2. Hälfte des 17. Jahrhunderts errichtet, die Malereien sind ein imposantes Zeitzeugnis und wurden von dem Tiroler Künstler Caspar Jele in einer farbenfrohen Freskotechnik auf die Wände der kleinen Kapelle aufgetragen. Die offenen Kapellenstöcke widmen sich ganz dem Leben, Leiden und der Auferstehung des Herrn – gemäß den Geheimnissen des freudreichen, des schmerzhaften und des glorreichen Rosenkranzes.

Grundsätzlich gilt: „Gehen ist die beste Medizin“, ganz nach Hippokrates (460 – 375 v. Chr.). Durch längeres Gehen, d. h. das ständige körperliche In-Bewegung-Sein kommt auch die Seele in Bewegung. Das Wandern am Kapellenweg ist daher ein äußerst besinnliches Wandern, das mit heilemdem bzw. durstlöschendem Wasser der Waldraster Quelle belohnt wird.

Tour: Dorfbrunnen Mieders – Koppeneck – Maria Waldrast

Startpunkt: Dorfbrunnen Mieders (952 m)

Gehzeit: 3 Stunden (ab Dorfbrunnen Mieders),
1 Stunde ab Bergstation Serlesbahnen

Höhenmeter: ↑ 800 HM

Einkehrmöglichkeiten

Klostergasthof Maria Waldrast (1.636 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Ausgangspunkt ist der Dorfbrunnen in Mieders oder die Talstation der Serlesbahnen. Parken ist an der Talstation der Serlesbahnen möglich.

Tourenbeschreibung

Am Dorfbrunnen in Mieders führt der Kapellenweg zuerst Richtung Schmelzgasse aufwärts. Am ersten Kapellenstöcklein führt die Straße schließlich nach links bis zu einer Weggabelung. Von hier aus folgt man dem gemütlichen und leicht ansteigenden Forstweg bis kurz unterhalb der Bergstation der Serlesbahnen. An einer großen Kreuzung folgt man dem flachen Wanderweg gemäß der durchgehenden Beschilderung bis nach Maria Waldrast. Der Rückweg führt auf derselben Wanderroute wieder bis zur Kreuzung unterhalb der Bergstation. Hier kann man sich entscheiden, ob man die Seilbahn ins Tal nimmt. Dafür an der Kreuzung rechts dem leicht ansteigendem Weg bis zur Bergstation folgen. Alternativ dazu führt der Wanderweg oder aber auch die Sommerrodelbahn ins Tal hinunter. Mit dem „Serlesblitz“ ist man in nur wenigen Minuten im Tal – ein Erlebnis für die ganze Familie.



Kloster
Maria Waldrast

Schlick Panoramaweg

StubaiBlick

Nach knapp 15 Minuten Gehzeit wird der Wanderer auf der Aussichtsplattform StubaiBlick mit einer atemberaubenden Fernsicht bis hin zu den Zillertaler Alpen und zum Wilden Kaiser belohnt. Die kurze Wanderung ist bewusst so konzipiert, dass auch Senioren und Familien mit Kinderwagen diesen sagenhaften Blick genießen können.

Tour: Bergstation Kreuzjoch – Panoramaweg – Aussichtsplattform StubaiBlick

Startpunkt: Bergstation Kreuzjoch (2.136 m)

Gehzeit: 30 Minuten

Höhenmeter: ↑ 30 HM

Einkehrmöglichkeiten

Panorama Restaurant Kreuzjoch (2.136 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit der Seilbahn geht es bis zur Bergstation Kreuzjoch, dort beginnt direkt an der Station der Panoramaweg. An der Talstation der Schlick 2000 sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Tourenbeschreibung

Direkt beim Ausstieg an der Bergstation Kreuzjoch führt in einer sanften Schleife rechts abbiegend der Wanderweg dem Höhenrücken entlang bis zur Aussichtsplattform. Der breite und gesicherte Wanderweg mit einer geringen Steigung und einer Länge von 500 m ist auch für Familien mit Kinderwagen und Senioren gut zu bewältigen.



Aussichtsplattform
„StubaiBlick“

Grosse Schlicker Runde

Vom Gipfel bis ins Tal

Bergstation Kreuzjoch – Naturlehrweg – Schlickeralm – Abendweide – Panoramasee – Scheibenweg – Mittelstation Froneben.

Diese schöne Wanderung vereint alles an Naturschönheiten, die das Wandergebiet Schlick zu bieten hat. Und nicht nur das: Auch Wissen und Information über die Berge wird auf den Lehr- und Erlebniswegen großgeschrieben.

Tourenbeschreibung

Von der Bergstation Kreuzjoch führt der **Naturlehrweg** sanft absteigend in einer Schleife in ca. 2 Stunden Gehzeit den Berghang hinunter bis zur Schlickeralm, die sich am breiten Talboden der Schlick befindet. An der Schlickeralm beginnt die Abendweide, die auf knapp einem Kilometer und einer halben Stunde Gehzeit mit Ruhestationen auf die Wanderer wartet. Am Ende dieses Weges befindet sich ein Panoramasee, der mit seinen Liegen am Ufer zum Entspannen einlädt. Von hier führt der beschilderte **Scheibenweg** zuerst recht flach und dann in drei Kehren



Naturlehrweg



Scheibenweg



Action am Rutschenweg

in einer Stunde zur Bruggeralm. Von der Alm sind es wenige Meter zur Mittelstation Froneben, die Seilbahn bringt Sie in kürzester Zeit wieder ins Tal. Alternativ kann man auch noch über den Baumhausweg (siehe nächste Seite) zur Jausenstation Vergör rundwandern oder den Waldweg knapp 350 Höhenmeter abwärts ins Tal nehmen. Die gesamte Strecke der Großen Schlicker Runde ist kinderwagengerecht ausgebaut!

Startpunkt: Bergstation Kreuzjoch (2.136 m)

Endpunkt: Mittelstation Froneben (1.362 m)

Gehzeit: 4 ½ h

Höhenmeter: ↓ 700 HM

Einkehrmöglichkeiten: Panorama Restaurant Kreuzjoch (2.136 m), Schlickeralm (1.643 m), Bruggeralm (1.362 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit der Seilbahn geht es bis zur Bergstation Kreuzjoch, dort beginnt direkt an der Station der Naturlehrweg. An der Talstation der Schlick 2000 sind ausreichend Parkplätze vorhanden. Die Holzscheiben für den Scheibenweg sind an der Kassa der Talstation erhältlich.

Rutschenweg und Seenweg

Tirols erster Rutschenweg und idyllische Seen

Schlicker Rutschenweg

Von der Galtbergbahn-Bergstation befinden sich entlang der Wanderwege an 6 Stationen 9 geschlossene Röhrenrutschen. Die Rutschen sorgen für rasante Abfahrten für groß und klein inmitten der Berglandschaft. Rutschmatten gibt es an der Bergstation gegen Leihgebühr zum Ausleihen.

Schlicker Seenweg

Nach der Bergfahrt mit der Galtbergbahn geht der Seenweg bergab vorbei am neuen Galtalmsee bis zum Panoramasee. Anschließend wandert man talwärts am Scheibenweg zur Mittelstation Froneben und bringt die Runde zu einem erlebnisreichen Abschluss.

Startpunkt: Bergstation Galtbergbahn (1.760 m)

Endpunkt: Mittelstation Froneben (1.362 m)

Gehzeit für Rutschenweg: ca. 1 h

Gehzeit für Seenweg: ca. 2 h

Höhenmeter: ↓ 400 HM

Einkehrmöglichkeiten: Galtalm (1.634 m), Bruggeralm (1.362 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit der Kreuzjochbahn geht es bis zur Mittelstation Froneben und nach kurzem Fußweg zur Galtbergbahn und anschließender Bergfahrt zum Ausgangspunkt. Dort beginnt direkt an der Station der Rutschenweg und der Seenweg. An der Talstation der Schlick 2000 sind ausreichend Parkplätze vorhanden. Die Rutschmatten sind an der Bergstation Galtbergbahn erhältlich. Die Holzscheiben für den Scheibenweg sind an der Kassa der Talstation erhältlich.



Galtalmsee direkt am Seenweg

Wanderwege Schlick 2000 | 77

Baumhausweg

Mit Zwerg Bardin ab in die Baumwipfel

In einem knapp 5.000 m² großen Waldgebiet laden mehrere, außergewöhnlich gestaltete Baumhäuser kleine und große Abenteurer zur spannenden Entdeckungsreise ein. Auf dem Baumhausweg besucht man Zwerg Bardin in seinem Zuhause. Neben einer Schatzsuche bieten die Themen-Baumhäuser unterschiedliche Möglichkeiten zum Spielen, Klettern, Bauen, Staunen und Rasten.

Mittelstation Froneben – Baumhausweg – Alpengasthof Vergör – Talstation Schlick 2000

Startpunkt: Mittelstation Froneben (1.362 m)

Endpunkt: Talstation Schlick 2000 (1.000 m)

Gehzeit: ca. 2 Stunden

Höhenmeter: ↑ 44 HM ↓ 400 HM

Einkehrmöglichkeiten

Froneben Alm (1.306 m), Bruggeralm, (1.362 m),

Alpengasthof Vergör (1.266 m), Gasthof Gröbenhof (1.000 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit der Seilbahn der Schlick 2000 geht es bis zur Mittelstation Froneben. An der Talstation sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Tourenbeschreibung

Von der Mittelstation Froneben folgt man dem breit angelegten Wanderweg bergab zur Froneben Alm. Von dort führt ein Forstweg fast eben in Richtung Vergör. Nach ca. 30 Minuten biegt man links in einen schmälere Waldweg ab und folgt diesem, bis sich der Wald nach weiteren 20 Minuten Gehzeit lichtet. Von dort ist es nur noch ein kurzer Marsch bis zum Alpengasthof Vergör. Retour geht es zunächst über den Forstweg in Richtung Talstation Schlick 2000. Nach ca. 10 Minuten biegt man direkt bei einer weiteren Baumhausstation rechts ab und folgt dem Wandersteig, bis man nach weiteren 30 Minuten den Wald wieder verlässt. Unten angekommen geht es entweder taleinwärts in 5 Minuten zum Gasthof Gröbenhof oder talauswärts in 20 Minuten zurück zur Talstation der Schlick 2000.

Zwergenspielplatz

Dieses Baumhaus lädt mit Seilbahn, Hängebrücke, Netzhöhrentunneln und noch vielem mehr zu einer spannenden Erkundungstour ein. Wer in die Riechboxen hineinschnuppert, wird von den würzigen, süßlichen und Holzigen Düften des Waldes überrascht.



Zwergenbauernhof

Auf Bardins Bauernhof können unter anderem seine Hühner, Ziegen und Kühe beobachtet werden. Außerdem kann im Heuhaufen gesprungen und getobt werden.

Zwergenschatzkammer

Wenn sich die Sonnenstrahlen in Bergkristall, Katzensgold und Amethyst brechen, glitzert und glänzt es in Bardins Schatzkammer. Hängebrücke, Rutsche und Doppelschaukel laden zum Spielen und Turnen ein.

Zwergenzipfelmütze

Bardins Zipfelmütze kann bis ganz nach oben erklettert werden. Von dort können die Tiere des Waldes ganz unbemerkt beobachtet werden.

Zwergenküche

Mit raffinierten Rutsch- und Kletterelementen lassen sich die Kostbarkeiten vom Waldboden aus in das Baumhaus bugsieren. Die gesammelten Waldköstlichkeiten können dann sortiert, gelagert und verarbeitet werden.

Zwergenschlafzimmer

Nach all der anstrengenden Arbeit, ist es an der Zeit für ein Nickerchen. Bardins Baumelhaus lässt sich wie eine Schaukel sanft wiegen. Mit dem Schwingtau geht es voller Elan wieder zurück auf festen Boden und auf zum nächsten Abenteuer.

Zwergenmusikammer

Zwerge sind begnadete Sänger und Musikanten. In der Musikammer kann auf Klangschalen und Windspielen selbst musiziert und den geheimnisvollen Klängen des Waldes gelauscht werden.

Zwergenstube

In der Zwergenstube finden alle großen und kleinen Familienmitglieder wieder fröhlich zusammen. Die gemütlichen Sitzgelegenheiten und Spieltische bieten beste Voraussetzungen für ausgelassenen Spielespaß.

Zwergenfeuerwehrhaus

Bardin behält in seinem Feuerwehrhaus stets den Überblick. Im Baumhaus befindet sich die Kommandozentrale, die erkundet werden kann. Eine Rutsche, Kletternetze und Rutschstangen ermöglichen es, bei Einsätzen im Handumdrehen vor Ort zu sein!



Baumhaus-Stempelpass

Baumhäuser erklimmen, Stenzen sammeln und Schatz ergattern! Den Sammelpass erhalten Sie in einem unserer Tourismusbüros, direkt in den Infoboxen des jeweiligen Start-Baumhauses oder der Talstation der Schlick 2000. In jedem Baumhaus befindet sich eine Zwickzange zum Ausstanzen. Den Sammelpass am Ende des Weges, in den umliegenden Almen oder der Talstation Schlick 2000 einlösen und eine Überraschung aus Bardins Schatz sichern!

Bergstation Elfer

Panorama, Ausgangspunkt in die Berge und gemütliche Einkehr

Die Bergstation der Elferbahnen ist mehr als eine Ankunftshalle der Seilbahn, denn hier lässt sich die Sonne genießen, das Panoramarestaurant bietet typische Tiroler Schmankerln an und ganze elf Wanderungen führen von hier aus in die faszinierende Bergwelt. Die große, begehbare Sonnenuhr befindet sich in Sichtweite der Bergstation. Alternativ bieten sich die Sonnenstühle an, mal für ein paar Stunden den Alltag hinter sich zu lassen und einfach das Panorama zu genießen.

Start- und Endpunkt: Bergstation Elferbahnen (1.794 m)

Ziel: Gipfeltouren auf Elfer, Zwölfer und Habicht, Geh-Zeiten-Weg, Rundwanderweg Elfer, Sonnenuhr und vieles mehr

Gehzeit: solange das Herz begehrt und die Beine Kraft haben

Höhendifferenz: von Null bis zu Hunderten Höhenmetern je nach Wanderung

Anfahrt / Ausgangspunkt

Parkplatz Talstation Elferbahnen in Neustift

Elfercoaster

Rasant durchs Alpenpanorama

Mit dem Elfercoaster entsteht am Elfer ein neues Highlight für alle, die Bewegung, Natur und ein wenig Nervenkitzel verbinden möchten. Auf rund 1,5 Kilometer Länge schlängelt sich die Strecke durch den Bergwald. Kurven, Wellen und abwechslungsreiche Abschnitte sorgen für Fahrspaß, während das Tempo individuell gesteuert werden kann, ideal für Familien ebenso wie für alle, die es etwas schneller mögen. Immer wieder öffnen sich dabei eindrucksvolle Blicke ins Stubaital und auf die umliegende Bergwelt. Nach der Fahrt gelangt man bequem wieder zurück zum Ausgangspunkt an der Bergstation, ideal für eine weitere Runde oder die anschließende Wandertour. Der Elfercoaster lässt sich somit perfekt in einen Ausflug am Elfer integrieren und ergänzt das bestehende Wander- und Freizeitangebot um ein zusätzliches Erlebnis.

Anfahrt / Ausgangspunkt

Parkplatz Talstation Elferbahnen in Neustift



Neu ab Sommer 2026:
Adrenalin trifft Ausblick
am Elfercoaster



Elfer Sonnenuhr

Bergzeiten

Bereits beim Ausstieg aus der Seilbahn sticht die größte begehbare Äquatorialsonnenuhr des Alpenraums ins Auge. Die beeindruckende Lärchenholz-Konstruktion mit einem Innendurchmesser von 8 Metern rückt den Besucher wortwörtlich in den Mittelpunkt der Zeit. Die Ortswahl kommt dabei nicht von ungefähr: Das Bergmassiv des Elfers war für die Stubai-Bevölkerung schon immer ein riesiger Zeitzeiger, der den Rhythmus des Lebens und der Natur vorgab. So auch die Namensherkunft – seit jeher läuten der Elfer und sein Nachbar, der Zwölfer, die Mittagszeit ein. Denn genau um elf Uhr steht die Sonne über seinem Gipfel und eine Stunde später erreicht sie dann den Zwölfer. Ein Viscope-Fernrohr lädt zudem ein, das Stubaital bis nach Innsbruck genauer unter die Lupe zu nehmen.

Rundtour: Bergstation Elferbahnen – Panoramaweg – Sonnenuhr

Start- und Endpunkt: Bergstation Elferbahnen (1.794 m)

Ziel: Elfer Sonnenuhr (1.780 m)

Gehzeit: ca. 5 Minuten

Höhendifferenz: eben

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Elfer (1.794 m), Elferhütte (2.080 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Parkplatz Talstation Elferbahnen in Neustift

Tourenbeschreibung

Von der Bergstation der Elferbahnen führt ein ebener Spazierweg bis zur begehbaren Sonnenuhr – samt Sitzgelegenheiten und toller Panorama-Aussicht. Vor der Sonnenuhr steigt man entweder in den Wanderweg „Sonnenzeit“ ein oder spaziert zurück zur Bergstation.

Die größte
begehbare Sonnenuhr
des Alpenraums



Gletschersteig

Dem Gletscher auf der Spur

Auf dem Steig von der Mittelstation Fernau zur Bergstation Eisgrat präsentiert sich der Stubaier Gletscher von seiner schönsten Seite. Auf knapp 3.000 Metern gibt es auch in den Sommermonaten viel zu erleben. Eine mächtige Moräne ist das sichtbare Zeichen der unbändigen Kraft des ewigen Eises. Der Steig führt entlang der Moräne, die von früheren Gletschervorstößen zeugt, vorbei am bunten Moor der Oberferнау, an eindrucksvollen Gletscherschliffen des Eisjoch Ferners zur Bergstation Eisgrat. Vor 150 Jahren reichte der Gletscher bis dorthin wo heute die Mittelstation steht. Das Eis hinterließ an seinem Rand die noch gut sichtbaren imposanten Moränenwälle. Der Speicherteich Fernau lädt zum Verweilen ein. Von der Panoramaterasse der Bergstation Eisgrat lässt sich schließlich auf 2.900 Metern Seehöhe die beeindruckende Stubaier Bergwelt genussvoll aus der Vogelperspektive betrachten.

Mittelstation Fernau – Speichersee Fernau – Bergstation Eisgrat

Start: Mittelstation Fernau, Stubaier Gletscher (2.300 m)

Ziel: Bergstation Eisgrat (2.900 m)

Gehzeit: 2 Stunden

Höhenmeter: ↑ 600 HM

Einkehrmöglichkeiten

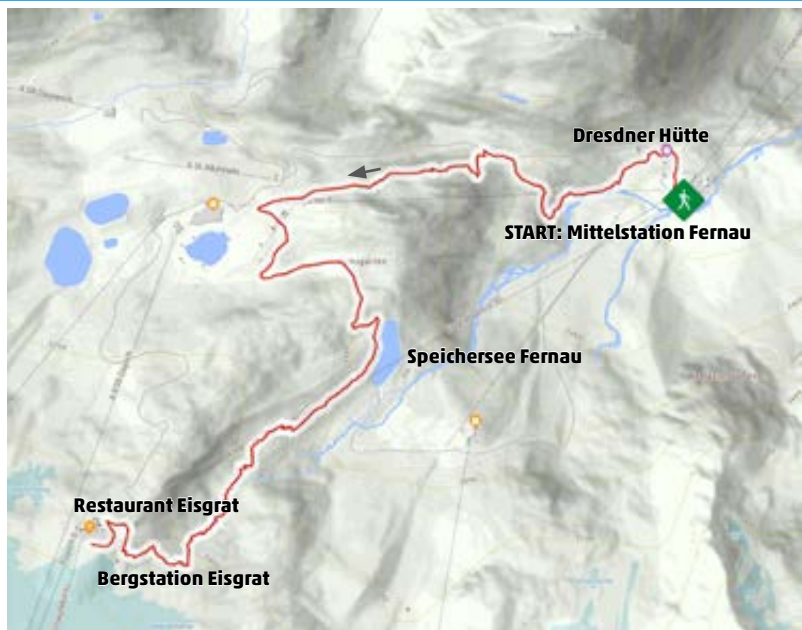
Restaurant Eisgrat (2.900 m), Dresdner Hütte (2.308 m)

Anfahrt / Ausgaspunkt

Talstation Eisgrat (1.695 m), dort sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Tourenbeschreibung

Von der Talstation Eisgrat (1.695 m) gelangt man komfortabel mit der 3S Eisgratbahn zur Mittelstation Fernau (2.300 m). Von der Mittelstation dem AV Weg 102 folgend bis zum Kapellenstein. Von dort führt der Weg entlang einer Moräne bis zum Speichersee Fernau. Von hier aus gelangt man zur Bergstation Eisgrat (2.900 m). Mit der Gondelbahn geht es zurück zur Talstation.



Wandern am
Gletschersteig



Top of Tyrol

Aussicht auf 3.210 Metern

Eindrucksvoll eingebettet in das Panorama des Stubaier Gletschers befindet sich die Gipfelplattform Top of Tyrol mit einem einzigartigen 360°-Panorama über 109 Dreitausender. Ein Blick, der über die Stubaier Alpen bis zu den Dolomiten reicht. Auf 3.210 Metern Höhe ragt diese wie eine Schwertspitze neun Meter über die Felskante hinaus. Das Viscope-Fernrohr ermöglicht einen genaueren Blick auf die umliegenden Gipfel und zeigt die Bergnamen an. Die Plattform ist von der Bergstation der Schaufeljochbahn über einen kurzen Fußweg (5 min.) erreichbar.

Zu empfehlen ist auch ein kurzer Abstecher zur Kapelle Schaufeljoch am Fuße der Schaufelspitze, unweit von der Bergstation Schaufeljoch.



STUBAI ULTRA TRAIL

03. – 04.07.2026

- STUBAI 100
- STUBAI ULTRA
- STUBAI CLASSIC
- STUBAI EXPRESS
- STUBAI
SUNNENSEIT'N TRAIL

 [stubaifultrail](#)
 [stubaifultrail](#)
www.stubai-ultrail.com



STUBAI
ULTRA
TRAIL

EPIC
TRAILS
EPIC
VALLEY



Wanderung Mutterberger See

Diese wunderschöne und abwechslungsreiche Wanderung führt vorbei an Wasserfällen, Zirben und Grashängen zum herrlichen Mutterberger See.

Mittelstation Fernau – Dresdner Hütte – Niederl – Mutterberger See – Wilde Grub'n – Talstation Eisgrat

Startpunkt: Mittelstation Fernau

Ziel: Mutterberger See, Talstation Eisgrat

Schwierigkeitsgrad: mittel

Gehzeit: 3 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 800 HM ↓ 1.350 HM

Einkehrmöglichkeiten

Die Dresdner Hütte (2.308 m) ist von Ende Juni bis Ende September (je nach Witterung) geöffnet und bietet Einkehrmöglichkeit und Übernachtung.

Tourenbeschreibung

Etappe Mittelstation Fernau

Starten Sie an der Mittelstation Fernau auf 2.300 m und wandern Sie vorbei an der Dresdner Hütte zur Scharte Niederl.

Etappe Niederl

Übergang durch die Scharte Niederl hinein in die Wilde Grub'n. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind Voraussetzung. Nach einem kurzen Abstieg verlassen Sie die Wilde Grub'n links über die Brücke hinauf zum Mutterberger See.

Etappe Mutterberger See

Der wunderschön gelegene Mutterberger See lädt zum Verweilen ein. Die umliegenden Berggipfel spiegeln sich darin, Naturliebhaber wagen an heißen Sommertagen auch schon mal ein erfrischendes Bad.

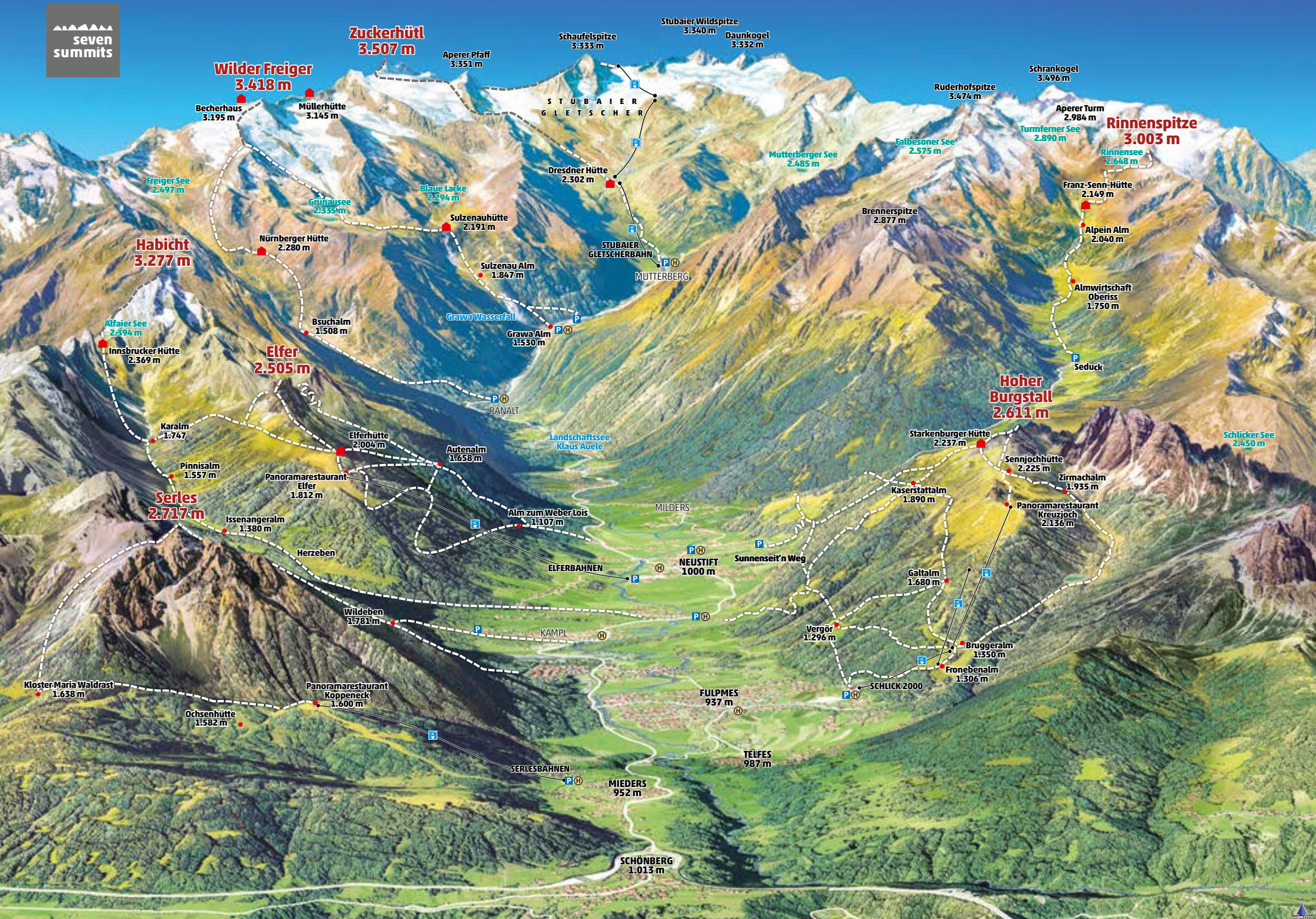
Etappe Wilde Grub'n

Wandern Sie zwischen Grashängen, Zirben und Latschenfeldern entlang bis zur Talstation Eisgrat.



Übersichtskarte
zum Ausklappen





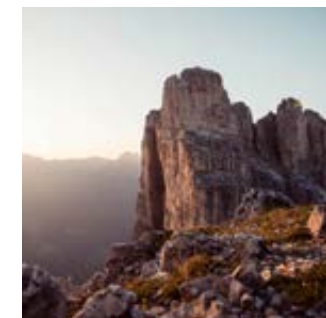
Seven Summits Stubai

Vielfältig. Markant. Prägend.

Größe zeigt sich auf verschiedene Arten. Bei den Seven Summits Stubai geht es deshalb nicht um Höhe, sondern um das, was den Menschen diese Berge bedeuten. Es sind **jene Gipfel, die einen Eindruck hinterlassen, eine Geschichte erzählen und markant die Landschaft prägen.**

Die Seven Summits Stubai lockten schon früh Bergsteigerpioniere an und ließen den Beruf des Bergführers entstehen. Kartenmaterial wurde erschaffen und verbessert, Schutzhütten gebaut und Wege erschlossen, so dass die Seven Summits des Stubaitals bald nicht mehr nur den alpinen Eroberern vorbehalten blieben.

Heute darf sich eine große Zahl an Bergfreunden an den beeindruckenden Gipfeln erfreuen. Während manche Gipfel relativ leicht auch ohne Führer erreichbar sind, fordern andere Technik und Alpinwissen. Sind die Zustiege zu einigen der Seven Summits Stubai gewartet und gepflegt, so sind andere nur auf ihren ursprünglichen Pfaden erreichbar. Gemeinsam aber haben alle Seven Summits Stubai, dass als Belohnung für einen erfolgreichen Gipfelsieg ein Nachweis im Gipfelpass winkt, der je nach Anzahl der bestiegenen Summits eine Auszeichnung einbringt.



Zuckerhütl (3.507 m)

Der Zurückhaltende

Nicht von ungefähr kommt der Name des höchsten Berges der Stubaier Alpen. Wer vom Osten her auf diesen Gipfel blickt, der versteht, wieso dieser Zuckerhütl heißt. Als kühnes Firnhorn in Zuckerhut-Manier von der einen Seite, anmutig von der anderen und abweisend, felsig, roh wiederum von der nächsten. Dem Zuckerhütl gebührt der Rang eines Mächtigen. Der höchste Berg des Stubaitals liegt zwar zur Gänze in Nordtirol, befindet sich aber dennoch in Grenznähe zu Südtirol. Und so ist das Zuckerhütl trotz seiner stolzen 3.507 Meter eher ein zurückhaltender Berg, jedoch keinesfalls einfach zu besteigen. Besonders der Gipfelanstieg birgt seine Schwierigkeiten in sich.



Das Zuckerhütl
als Blickfang
vom Peiljoch

Gebührender Lohn

Ein Blick vom Westen über den Süden in den Osten genügt, und man weiß, wieso man sich die Strapazen eines Aufstieges auf den höchsten Gipfel der Seven Summits Stubai angetan hat. Da strahlen die Dolomiten zum einen und lachen die Zillertaler Alpen zum anderen. Daneben zeigen sich die Hohen Tauern mit dem Großglockner und dem Großenvenediger und schicken die Ötztaler Alpen sowie das Karwendel einen Gruß herüber.

Sicherer Schutz

Joseph Anton Specht, einer der ersten Alpinisten im Alpenraum mit zahlreichen **Erstbesteigungen**, machte sich **1863** als Erster mit den kompetentesten Bergführern des Stubaitales, Alois Tanzer und Pankraz Gleinser, von der Südseite des Schaufelnieders übers Pfaffenjoch und die Pfaffenschneide zum Gipfel des 3.507 Meter hohen Zuckerhütls auf. Dann sollten noch einige Jahre vergehen, bis mit der regen Tätigkeit des Deutschen und Österreichischen Alpenvereines regelmäßig Alpinisten auf den Gipfel des Zuckerhütls kamen. 1875 wurde die **Dresdner Hütte** am Stubaier Gletscher erbaut, die **erste Schutzhütte im Stubaital**. Keinen unwesentlichen Teil an der Erschließung des Berges leisteten auch bergfernhare Hirten, Gamsjäger und Bergführer.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Technik: ★★★★★



Start: Bergstation Schaufeljochbahn, Stubaier Gletscher (3.170 m)

Ziel: Zuckerhütl (3.507 m)

Gehzeit: ↑ 3 ½ h – ↓ 4 ½ h

Höhenmeter: ↑ 400 HM ↓ 400 HM

Einkehrmöglichkeiten

Restaurant Eisgrat (2.900 m), Dresdner Hütte (2.308 m)

Charakteristik

Hochtour mit Gletscherbegehung – Kletterstellen (UIAA II), komplette Sicherheitsausrüstung obligatorisch (Seil, Steigeisen usw.), sehr gutes Orientierungsvermögen bei Nebel, Beherrschung der Bergung aus einer Gletscherspalte. Personen ohne Hochtourenenerfahrung empfehlen wir die Tour mit einem staatlich geprüften Bergführer zu unternehmen. Bergwandererfahrung und entsprechende Grundkondition werden auch bei einer geführten Tour vorausgesetzt.

Anfahrt/Ausgangspunkt

Ausgangspunkt dieser Tour ist die Bergstation Schaufeljochbahn am Stubaier Gletscher. Um dorthin zu gelangen, nimmt man zunächst die Eisgratbahn (1. Bergfahrt 08:00 Uhr) und wechselt an der Bergstation in die Schaufeljochbahn über. Bei der Talstation am Stubaier Gletscher befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Aufstieg Hauptgipfel (Ostgipfel)

Von der Bergstation Schaufeljochbahn kommend wird die Schaufelspitze am Hangfuß südseitig umgangen, bis man zur Bergstation des im Sommer stillstehenden Fernausseßelliftes gelangt (Fernauijoch oder Schaufelnieder). Von hier geht es über die Heinrich-Klier-Route weiter bis zum Pfaffenjoch (3.212 m). Am Joch wechselt man wieder auf die Stubaier Seite und quert den Sulzenaufener. Nach Erreichen des Pfaffensattels geht es, je nach Verhältnissen, in Blockkletterei hinauf zum Gipfel. Für den Aufstieg werden 3 ½ Stunden benötigt. Im Hochsommer wird aufgrund von Steinschlaggefahr der Alternativgipfel „Zuckerhüt Westgipfel“ empfohlen. Bitte informieren Sie sich bzgl. der aktuellen Bedingungen direkt bei den umliegenden Hütten oder in den Bergführerbüros.

Aufstieg Variante (Westgipfel)

Bis zum Pfaffenjoch (3.212 m) geht es auf demselben Weg wie zum Ostgipfel. Rund 500 m nach dem Pfaffenjoch zweigt man vom Hauptweg am Sulzenaufener rechts in Richtung Pfaffenkogel ab. In südwestlicher Richtung geht es am Pfaffenkogel vorbei bis man den tiefsten Punkt des Grates zum Westgipfel erreicht. Nun folgt man dem Grat zunächst über leichtes Blockgelände, dann über einen steilen Firnhang und zum Schluss über eine steile Felswand (Sicherungshaken) zum Gipfel.

Abstieg

Der Abstieg kann auf demselben Weg (Pfaffensattel – Sulzenaufener – Pfaffenjoch – Bergstation Schaufeljochbahn) erfolgen wie der Aufstieg. Alternativ kann direkt bis zu Dresdner Hütte abgestiegen werden. Hierzu verlässt man kurz vor dem Pfaffenjoch die Aufstiegsspur und steigt über den Fernaufener ab.

Wilder Freiger (3.418 m)

Der Fordernde

Einfach mal kurz innehalten und zu ihm aufschauen. Vom Grünausee unweit der nördlich gelegenen Sulzenauhütte steht der Wilde Freiger vor einem und ist so schön anzuschauen, wie sein italienischer Name „Cima Libera“ klingt. Im hinteren Ridnaun der Stubaier Alpen an der Grenze zwischen Österreich und Italien erhebt er sich im Alpenhauptkamm

Der Wilde Freiger
von Norden



zwischen Freigerscharte und Pfaffennieder. Die Scharte des Pfaffennieder trennt ihn vom Wilden Pfaff und dem Zuckerhütl. Sein 3.418 Meter hoher Firngipfel zeigt, dass er zu den ganz Großen im Tal gehört und deshalb auch eine beliebte Spielwiese von Alpinabenteurern ist.

Verschiedene Seiten

Über Steige, Gletscherhänge und Eisflanken lässt sich der Wilde Freiger von mehreren Seiten und auf viele Arten besteigen. Ebenso imposant wie der Aufstieg ist das Bild aus einem Meer aus Bergkämmen und Wolken, das sich einem von ganz oben eröffnet. Im 360-Grad-Panorama reicht der Blick von den Dolomiten zum Ortler, zu den Ötztaler und Stubai Alpen bis hin zu den Hohen Tauern.

Feste Verbindung

Bei der **Erstbesteigung im Jahre 1869** mussten Julius Ficker und die beiden Stubai Bergführer Pankraz Gleinser und Sebastian Rainalter den Weg von Neustift bis nach Ranalt zu Fuß zurücklegen, wo sie durch das Langetal zum Nachtquartier in der Alpe (Alm) auf dem Hohen Grübel gingen. Rund 5 Stunden dauerte am nächsten Tag der Gipfelmarsch von der Alm weg. Beeindruckt und gleichermaßen gefordert waren sie von den von allen Seiten umgebenden Fernermassen und der gewaltigen Eisdecke, welche den Wilden Freiger damals noch komplett überlagerte. Nach und nach wurden rund um den Wilden Freiger Schutzhütten errichtet und Wege erschlossen. Bereits 1912 verband ein hochalpiner Weg die Dresdner Hütte über den Gipfel des Wilden Freigers mit dem Becherhaus – der **Lübecker Weg**. Der Lübecker Weg wurde als eisfreier Übergang vom Stubai über den Hauptkamm ins Ridnaun angelegt – von der Dresdner Hütte übers Peiljoch zur Fernerstube, weiter an den Gratfuß zum Aperen Freiger und dann quer über die Hänge hinauf zur Lübecker Scharte, an der ein fast durchgehend drahtseilgesicherter Aufstieg zum Gipfel begann.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Technik: ★★★★★

Start: Hüttenparkplatz Sulzenauhütte (1.590 m),
bzw. Nürnberger Hütte (1.370 m)

Ziel: Wilder Freiger (3.418 m)



Gehzeit über Sulzenauhütte:

1. Tag: ↑ 2 h, 2. Tag: ↑ 5 h – ↓ 6 h

Höhenmeter: 1. Tag: ↑ 600 HM, 2. Tag: ↑ 1.300 HM ↓ 1.900 HM

Gehzeit über Nürnberger Hütte:

1. Tag: ↑ 2 ½ h, 2. Tag: ↑ 4 ½ h – ↓ 5 h

Höhenmeter: 1. Tag: ↑ 1.000 HM, 2. Tag: ↑ 1.150 HM ↓ 2.150 HM

Einkehrmöglichkeiten

Sulzenau Alm (1.857 m), Sulzenauhütte (2.191 m),
Bsuchalm (1.580 m), Nürnberger Hütte (2.297 m)

Charakteristik

Alpine Hochtour – keine Orientierungshilfen im Gipfelbereich, bei Nebel schwierige Orientierung, komplette Gletscherausrüstung notwendig. Ohne Hochtourenenerfahrung empfehlen wir die Tour mit einem staatlich geprüften Bergführer zu unternehmen.

Anfahrt/Ausgangspunkt

Ausgangspunkte dieser Touren sind die beiden Hüttenparkplätze der Sulzenau- bzw. Nürnberger Hütte, welche sich im hinteren Stubaital befinden. Dort finden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Aufstieg

Tag 1

Am ersten Tag geht es gemütlich in 2 Stunden über die Sulzenau Alm bis zur Sulzenauhütte bzw. in 2 ½ Stunden über die Bsuchalm auf die Nürnberger Hütte. Beide Hütten eignen sich ideal als Nachtquartier und Ausgangspunkt für die Besteigung des Wilden Freigers.

Tag 2

Zunächst geht es auf die Seescharte (2.762 m), die von der Sulzenauhütte über den Grünausee und von der Nürnberger Hütte über viele Serpentinaen erreicht wird. Anschließend verläuft der Weg unterhalb des Gamsspitzi und führt dann über grobes Blockwerk bis zum Gletschereinstieg (ca. 3.160 m). Über den Grat geht es bis auf ca. 3.340 m, wo man ein Firnfeld erreicht. Anschließend geht es vorbei an einem steinernen Zollhäusl bis zum Grat, welcher bis zum Gipfel des Wilden Freigers führt.

Abstieg

Abstieg wie Aufstieg

Habicht (3.277 m)

Der Markante

Dass man mächtig sein kann, ohne der Größte zu sein, das beweist der Habicht. Mit seinen 3.277 Metern muss er sich zwar rein, was die Höhe betrifft, hinter seinen Kollegen Zuckerhütl und Wilder Freiger einreihen, weiß sich als Höchster des Habichtkammes aber in den Stubai Alpen zu behaupten. Kein Wunder also, dass der „Hoger“ von den Einheimischen lange Zeit auf Grund seiner markanten Form für den höchsten Berg Tirols gehalten wurde.



Blick vom Pinnistal
auf den Habicht

Verblüffende Rundschau

Wer die Stubai Alpen in ihrer Fülle betrachten will, dazu noch die nördlichen Kalkalpen, die westlichen Zillertaler Alpen sowie die Dolomiten sehen möchte, der muss den Habicht besteigen. Als besonderes Zuckerl bekommt man dann im Süden des freistehenden Habichtgipfels die Felsbastionen der Tribulaune und des Goldkappels zu Gesicht.

Touristischer Rang

Da wähnt man sich als Erster auf einem Berg und muss dann feststellen, dass dem vielleicht nicht so ist. So ergangen ist es Peter Carl Thurwieser aus Kramsach. Er fand bei seiner **Besteigung des Habichts am 1. September 1836** einen Steinmann auf dem Gipfel vor, der darauf schließen lässt, dass schon jemand vor ihm da war. Thurwieser hatte zwar den Habicht von allen hohen Gipfeln des Stubais als Erster touristisch bestiegen, man darf aber davon ausgehen, dass vor ihm schon einheimische Jäger und die Gehilfen der Landvermessung ganz oben waren. Lassen wir also Peter Carl Thurwieser diese Errungenschaft für sich verbuchen, zumal es keine Aufzeichnungen über eine frühere Besteigung gibt. Nach Thurwiesers Angaben waren er und der Bergführer Ingenuin Krösbacher aus Fulpmes drei Stunden und 25 Minuten von der nördlich gelegenen Pinnisalm über das Pinnisjoch, dann in westlicher Richtung zur Speikgrathöhe und über ein Firnfeld und den Habicht-Ostgrat zum Gipfel unterwegs gewesen. Danach blieben sie viereinhalb Stunden am Berg, machten schwärmende Aufzeichnungen zur Aussicht und führten barometrische Messungen durch.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Technik: ★★★★★



Start: Neustift, Ortsteil Neder (970 m)

Ziel: Habicht (3.277 m)

Gehzeit: 1. Tag: ↑ 4 ½ h (ab Karalm: 2 h), 2. Tag: ↑ 3 h – ↓ 6 ½ h (bis Karalm: 2 ½ h)

Höhenmeter: 1. Tag: ↑ 1.400 HM, 2. Tag: ↑ 900 HM ↓ 2.300 HM

Einkehrmöglichkeiten

Issenangeralm (1.380 m), Pinnisalm (1.550 m), Karalm (1.737 m), Innsbrucker Hütte (2.369 m), Elferhütte (2.080 m)

Charakteristik

Hochtour – anspruchsvolle Bergwanderung mit Kletterstellen (UIAA I) und seilversicherten Teilstücken. Besonders bei der Tour zum Habicht ist die Schwierigkeit sehr stark von den aktuellen Verhältnissen (Schneefelder, Vereisung) abhängig. Der Firnfeldgletscher erfordert keine spezielle Gletscherausrüstung. Ohne ausreichende Tourenerfahrung empfehlen wir die Tour mit einem staatlich geprüften Bergführer zu unternehmen.

Anfahrt/Ausgangspunkt

Die Tour startet beim kostenpflichtigen Parkplatz Zegger (kostenlos für Gäste mit gültiger Stubai Gästekarte) im Neustifter Ortsteil Neder. Die Parkplätze sind unmittelbar vor der Einfahrt nach Neder taleinwärts auf der rechten Straßenseite vorzufinden.

Aufstieg

Vom Parkplatz geht es zu Fuß in ca. 2 ½ Stunden durch das Pinnistal über die Issenanger- und die Pinnisalm bis zur Karalm. Die Karalm kann auch über den landschaftlich besonders schönen Weg von der Elferhütte in 2 ½ Stunden erreicht werden. Alternativ kann für die Strecke Neder – Karalm ein kostenpflichtiger Shuttleservice in Anspruch genommen werden (Tel.: +43 (0)5226 2877).

Ab der Karalm führen zahlreiche Serpentin in 2 Stunden bis zur Innsbrucker Hütte, von welcher der Habicht in 3 Stunden erreicht werden kann (Hinweis: Aufgrund der Länge der Tour empfiehlt es sich, die Innsbrucker Hütte als Nachtquartier und Ausgangspunkt für die Habichtbesteigung am nächsten Tag zu nützen). Der Weg führt gut markiert von der Hütte zunächst durch Schrofengelände, später durchwegs in einfacher Kletterei durch Blockgelände, bis man schließlich im Gipfelbereich auf die mageren Überreste des Gletschers trifft. Mühelos (Steigeisen sind nicht erforderlich) lässt sich das kleine, spaltenlose Gletscherbecken überqueren und es folgt der letzte, teilweise drahtseilversicherte Felsaufschwung zum Gipfel.

Abstieg

Abstieg wie Aufstieg

Rinnenspitze (3.003 m)

Die Verlockende

Großer Lohn für kleine Mühe – unter dieses Motto lässt sich die Rinnenspitze, zentral gelegen im Oberbergtal, stellen. Denn nicht viele 3.000er können die Bezeichnung „einfach“ für sich beanspruchen. Dieser leichte Dreitausender aber ebnet den Weg in die Gletscherwelt mit all ihrer Schönheit und Vielfalt. Das Tor zur Rinnenspitze bildet das Oberbergtal, welches schon frühe Berühmtheit erlangte, weil es – zuerst noch mit dem Ziel Alpeiner Ferner – auf kürzestem Weg von Innsbruck aus in das ewige Eis führte. Nun hat es mit der Rinnenspitze einen Anziehungspunkt gefunden, der die Liebe zu den Stubai Gipfeln entfacht und den Einstieg in die Eroberung der Seven Summits Stubai bilden kann.

Blick vom Rinnensee
zur Rinnenspitze



Riesige Macht

Kommt man nicht wegen der Kräfte ihrer Gewässer auf die Rinnenspitze, dann aber ganz bestimmt wegen der Aussicht. Da tun sich plötzlich die umliegenden Eisriesen vor einem auf und besonders der Lüsener Ferner mit dem Lüsener Fernerkogel zieht alle Blicke auf sich. Wagt man den Blick in die Tiefe, liegt einem der Rinnensee zu Füßen. Dieser Bergsee darf zu Recht als einer der schönsten der Alpen bezeichnet werden und ist jeden Fußmarsch wert.

Heilendes Wasser

Vor vielen hundert Jahren, als noch Bären in dieser rauen Gegend hausten, schoss ein Jäger einen Bären an, beginnt die Sage von der Quelle beim **Bärenbad**, das im Oberbergtal da liegt, wo der Oberbergbach mit dem Seebach zusammen fließt. Als sich nun der angeschossene Bär in der Sage in einem Tümpel nahe der Quelle wälzte und danach gesund davontrottete, war die Geschichte vom wundersamen Wasser am Bärenbad geboren. Tatsächlich wurde die Quelle um 1500 herum untersucht und als eisen- und mineralhaltig bestätigt, woraufhin Menschen aus allen möglichen Ländern auf die heilende Kraft des Bärenbad-Wassers schworen. Vor allem im 17. und 18. Jahrhundert pilgerte man zu den drei Quellen (eine Schwefel-, eine Eisen- und eine gemischte Quelle). Im Jahre 1958 wurde das Bärenbad dann jedoch geschlossen, weil der Zulauf der Quelle zum Haus versiegte.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Technik: ★★★★★

Start: Parkplatz Seduck (1.450 m)

Ziel: Rinnenspitze (3.003 m)

Gehzeit: ↑ 5 ½ h – ↓ 4 ½ h

Höhenmeter: ↑ 1.560 HM ↓ 1.560 HM

Einkehrmöglichkeiten

Franz-Senn-Hütte (2.147 m), Almwirtschaft Oberiss (1.750 m)

Charakteristik

Bergwanderung (schwarzer Bergweg) und Klettersteig – Stahlseilversicherungen am Gipfelgrat – Klettersteig Schwierigkeit A (eine Stelle B). Wanderern ohne Klettererfahrung empfehlen wir die Mitnahme einer Klettersteigausrüstung.

Anfahrt/Ausgangspunkt

Die Tour startet in Seduck im Oberbergtal, das von Neustift-Milders aus erreicht werden kann. Hierzu biegt man in Milders rechts ab und folgt der Straße ca. 4,5 Kilometer bis zu den gebührenfreien Parkplätzen in Seduck.

Aufstieg

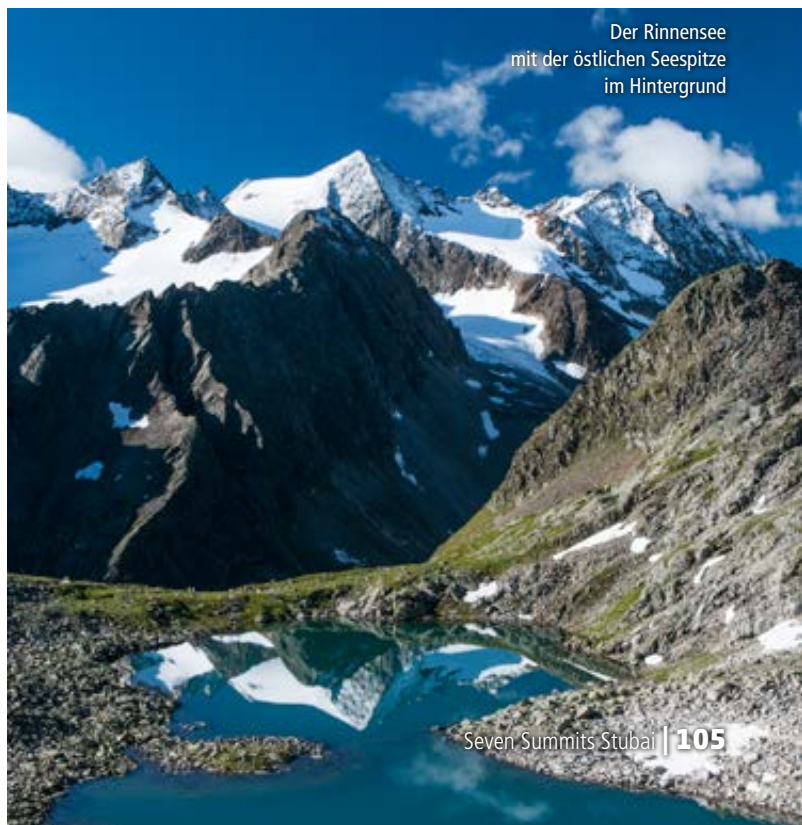
Auf der rechten Talseite wandert man mit mäßiger Steigung bis zum Talende an der Oberissalm. In vielen Serpentinien geht es weiter durch Baumbestand und Latschen nach oben bis zur Alpeinalm, von welcher die Franz-Senn-Hütte bereits zu sehen ist. Direkt hinter der Hütte quert man den Alpeiner Bach und steigt nördlich in Richtung Rinnensee auf. Ab hier geht es steiler ansteigend über den von der Rinnenspitze herabziehenden Ostrücken bergauf. Mithilfe von Stahlseilen und Eisentritten geht es zuletzt steil ansteigend über den scharfen, aber ebenfalls gesicherten Grat zum Gipfelkreuz. In Summe werden für den Aufstieg 5 ½ Stunden benötigt.

Abstieg

Abstieg wie Aufstieg



Der Rinnensee mit der östlichen Seespitze im Hintergrund



Serles (2.717 m)

Die Regierende

Über allen Bergen thront ein König. Eigentlich ist der Bergregent Tirols aber eine „sie“ und führt von den Stubaier Alpen aus mit ihrem dominanten Antlitz die Gipfelwelt bis Innsbruck an. Die Serles steht als scheinbar völlig isolierte Felspyramide da, bei der laut einer Volkssage ein wilder Ritter mit seinen beiden Söhnen wegen seines Jähzorns, seiner Härte und Grausamkeit von einem Bauern verflucht wurde. Versteinert muss König



Die Serles –
der Hochaltar Tirols

Serles nun mit seinen Söhnen als Nebengipfel dort ausharren, wo einst sein Schloss war. Der auffallende, dreiteilige Gipfelaufbau, der dieser Geschichte zugrunde liegen mag, beeindruckte auch schon Goethe auf seiner Reise nach Italien. Er gab der Serles den Beinamen „Hochaltar Tirols“.

Uneingeschränkte Fernsicht

Nicht nur, dass man die Serles bereits von Innsbruck aus sieht, von ihrem Gipfel aus blickt man mindestens genauso weit. Ihre exponierte Lage ermöglicht erstaunliche Bergsichten und eröffnet ein unvergleichliches Panorama vom Zuckerhütl bis zu den Tuxer Gletscherbergen und von den Dolomiten bis zum Karwendel. Das Inntal, die Stubaier sowie die Zillertaler Alpen erfasst der Ausblick von der Serles ebenfalls.

Klarer Ursprung

Schon als der Innsbrucker Bergsteiger **Georg Ernstinger 1579** von Schönberg aus über den Gleinserberg und Maria Waldrast die Serlesspitze zum ersten Mal bestieg, fiel ihm das besondere **Wasser von Maria Waldrast** auf. Er war allerdings nicht der Erste, der die Qualität des Waldraster Wassers zu schätzen wusste. Bereits den Kelten war der Platz am Fuße der Serles heilig. Auch die Rompilger benützten die Route über Maria Waldrast, um vom Waldraster Wasser zu trinken, das eines der qualitativ hochwertigsten Wasser in Tirol ist. Fast 100 Jahre lang soll seine Reise durch Kalkgestein und mit Mineralien angereichertes Urgestein sein. Der weltentrückte Platz am Fuße der Serles beherbergt ein Kloster mit Kirche, Gnadenbrunnen sowie Ursprungskapelle am Waldrand und bildet den **höchstgelegenen Wallfahrtsort Österreichs**.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Technik: ★★★★★

Start: Neustift, Kampl (994 m)

Ziel: Serles (2.717 m)

Gehzeit: ↑ 4 ½ h – ↓ 4 h

Höhenmeter: ↑ 1.700 HM ↓ 1.700 HM

Einkehrmöglichkeiten

Wilbeben (1.781 m), Klostergasthof Maria Waldrast (1.641 m),
Panoramarestaurant Koppeneck (1.600 m)

Charakteristik

Bergwanderung (schwarzer Bergweg) – kurze klettersteigähnliche Passage nach dem Serlesjöchl.



Anfahrt/Ausgangspunkt

Die Tour startet am Ende der Höllebachstraße bei der Kampler Staumauer, welche sich im Ortsteil Kampl in Neustift befindet. Hierzu biegt man talauswärts kommend am Ende von Kampl, kurz vor der Tankstelle, nach rechts ab. Beim Startpunkt findet man beschränkte Parkmöglichkeiten vor.

Aufstieg

Von der Kampler Staumauer, am Waldrand von Kampl, beginnt der steile Waldweg, der in Kehren in ca. 2 Stunden zur Jausenstation Wildeben führt. Von dort geht es direkt hinter der Jausenstation auf einem steilen Weg in 2 Stunden weiter bis zum Serlesjöchl (2.384 m). Dort muss eine kleine Felswand mittels einer kurzen Leiter überwunden werden. Es folgt eine kurze, mit Stahlseilen gesicherte Passage, dann zieht der Pfad in Serpentin über den breiter werdenden, mit Schutt bedeckten Südwestrücken bergauf. Schließlich gelangt man über einen etwas ausgesetzten Felsabsatz zum großen Gipfelkreuz.

Alternativ kann die Serles auch über das Kloster Maria Waldrast bestiegen werden. Für den Aufstieg benötigt man 3 Stunden. Das Kloster ist mit dem Auto über Matrei am Brenner erreichbar.

Abstieg

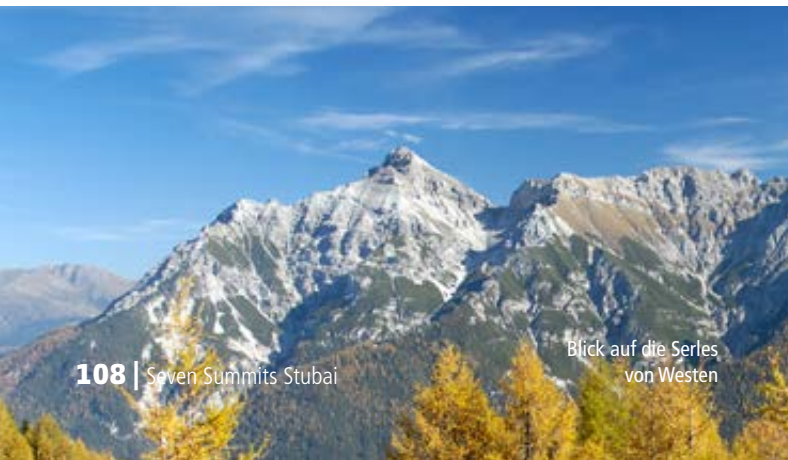
Abstieg wie Aufstieg. Als Alternative bietet sich die Wanderung über das Kloster Maria Waldrast bis zur Bergstation der Serlesbahnen an. Hierzu biegt man am Serlesjöchl links Richtung Südosten ab und folgt dem Pfad zunächst über Schotter, dann durch eine Latschenzone, später durch einen Wald bis zum Kloster Maria Waldrast (ca. 3 Stunden). Von dort führt ein Weg relativ eben in 45 Minuten bis zur Bergstation der Serlesbahnen. Von dort kann entweder die Bahn zum Abstieg genutzt werden bzw. zu Fuß in 1 ½ Stunden bis nach Mieders abgestiegen werden.

Hoher Burgstall (2.611 m)

Der Überzeugende

Von mittlerer Höhe und formschön – das mag auf mehrere Berge in den Stubaier Alpen zutreffen. Bei diesem Gipfel ist es aber die Unscheinbarkeit, die für Überraschungen sorgt. Am Hohen Burgstall mag so mancher Bergsteiger glauben, hier nicht viel Neues entdecken zu können, weil der Gipfel ja am leichtesten von allen Seven Summits zu erklimmen ist. Eines anderen belehrt dann aber dieser Aussichtsberg am südwestlichen Ende der Kalkkögel die Alpinisten. Als mächtiger Kalkstock auf Urgestein zeigt der Hohe Burgstall am überzeugendsten von allen, welche Vielfalt hinter den Stubaier Bergen steckt, und liefert nicht nur aufregende Ausblicke, sondern auch vielfältige Einblicke.

Der Hohe Burgstall
inmitten der Kalkkögel



Erster Eindruck

Bei schönem Wetter und guter Fernsicht gibt der Hohe Burgstall von seinem Gipfel aus ein einzigartiges 360-Grad-Panorama vom Karwendel über die Zillertaler Alpen und die Berge des Gschnitztales bis zu den Gletschern rund ums Zuckerhüt und der Franz-Senn-Hütte frei.

Große Männer

Sir Edmund Hillary, Erstbesteiger des Mount Everest im Jahr 1953, markierte vier Jahre zuvor mit der Bezwingung des Hohen Burgstalls seinen ersten Gipfel in den Alpen. Viel stärker ist aber die Verbindung von **Franz Senn** mit dem Alpinismus im Stubai. Im Jahre 1831 in Längenfeld geboren, kam er 1881 als Pfarrer nach Neustift und prägte die touristischen Entwicklungen im Tal entscheidend mit. Als begnadeter Bergsteiger bildete er junge Bauernburschen zu Trägern und Bergführern aus, ließ auf eigene Kosten Karten inkl. Gehzeiten anfertigen und führte die Bergführertaxe ein. Wenn sie nicht gerade am Berg unterwegs waren, mussten seine Bergführer Wege bauen, Steige sichern und Routen markieren. Gemeinsam mit drei Gleichgesinnten gründete er 1869 in München den Deutschen Alpenverein, der das Bergsteigen als Erlebnis fördern sollte. Die Erklommung des Hohen Burgstalls durch Pfarrer Franz Senn im Juli 1881 ist die einzige Überlieferung seiner eigenen Bergsteigeraktivitäten im Stubaital. Sein Traum von einer Schutzhütte am Alpeiner Ferner wurde erst nach seinem Tod durch die ÖAV-Sektion Innsbruck wahr.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Technik: ★★★★★



Start: Bergstation Schlick 2000, Kreuzjoch (2.136 m)

Ziel: Hoher Burgstall (2.611 m)

Gehzeit: ↑ 3 h – ↓ 3 h

Höhenmeter: ↑ 500 HM ↓ 500 HM

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Kreuzjoch (2.136 m), Sennjochhütte (2.225 m), Starkenburger Hütte (2.237 m), Kaserstattalm (1.890 m), Froneben Alm (1.306 m)

Charakteristik

Bergwanderung (roter Bergweg) – kurze seilversicherte Passagen, kurze ausgesetzte Stelle unmittelbar vor dem Gipfel.

Anfahrt/Ausgangspunkt

Die Tour startet von der Bergstation Kreuzjoch, welche mit der Bergbahn der Schlick 2000 erreicht werden kann. An der Talstation befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze. Die Bergbahn Schlick 2000 wird über die Ortschaft Fulpmes erreicht.

Aufstieg

Von der Bergstation Kreuzjoch wandert man den gemächlich ansteigenden Panoramaweg Richtung Starkenburger Hütte. Nach der Sennjochhütte folgt man der Beschilderung Hoher Burgstall. Der Steig führt über den Rücken aufwärts, zweigt rechts ab und führt unter der Südwand des Niederen Burgstalls vorbei. Danach führt der Weg durch eine gut gesicherte Felsrinne und schlängelt sich zum Gipfel des Hohen Burgstalls hinauf, die letzte Passage direkt über den Felsgrat. Für den Aufstieg werden ca. 3 Stunden benötigt.

Abstieg

Der Abstieg erfolgt über die Südseite des Gipfels zur Starkenburger Hütte (2.237 m). Von der Hütte führt der Steig ca. 300 HM ansteigend zurück zur Bergstation der Schlick 2000. Alternativ kann der Abstieg zur Kaserstattalm (1.890 m) und von dort weiter bis zur Froneben Alm (1.350 m) bei der Mittelstation der Schlick 2000 erfolgen.

Alternative Aufstiegsroute

Start: Parkplatz Freizeitzentrum Neustift (990 m)

Ziel: Hoher Burgstall (2.611 m)

Gehzeit: ↑ 4 ½ h – ↓ 3 h

Höhenmeter: ↑ 1.600 HM ↓ 1.600 HM

Einkehrmöglichkeiten: Starkenburger Hütte (2.237 m)



Auf dem Rückweg
vom Hohen Burgstall

Auf dem Rückweg
vom Hohen Burgstall

Elfer (2.505 m)

Der Schüchterne

Da posiert er für die Kameras und zeigt sich dennoch bedeckt. Er lässt sich von der Sonne täglich um 11 Uhr von hinten ausleuchten, um in Neustift im Rampenlicht zu stehen, verbirgt dann aber wiederum einen Teil seiner Pracht. Den Elfer muss man einfach besteigen, um ihn in seiner ganzen Schönheit zu erfassen. Von der Nähe betrachtet sind seine Felstürme und -zacken nämlich noch imposanter. Auch wenn die schroffen Dolomitzfelsen, die auf einem Urgesteinssockel aufgesetzt sind, und die Felsformationen der Elferspitze mit ihren Elfertürmen an die Dolomiten erinnern mögen, so weiß der Hausberg der Neustifter mit Blick auf die vergletscherten Gipfel der Stubai Alpen doch, wo er zu Hause ist. Einerseits stolz und prächtig, andererseits schüchtern und unsicher, kann der Elfer durchaus verwirren. Während das Gipfelkreuz auf dem östlichen Elferturm (2.499 m) den höchsten Punkt vermuten lässt, übt sich der eigentliche Hauptgipfel (2.505 m), der auch als Elferkofel bezeichnet wird, in Zurückhaltung.



Die schroffen
Dolomitzfelsen des Elfers

Stolze Nachbarn

Von der Elferspitze darf man seine Blicke ruhig in alle Richtungen schweifen lassen. Als der eher Schüchterne ist dieser Gipfel der Seven Summits Stubai keinem böse, wenn er mal nicht die ungeteilte Aufmerksamkeit bekommt. Der Serleskamm mit der Kirhdachspitze (2.840 m) im Osten, im Nordosten das Karwendel und gegenüber im Nordwesten die Kalkkögel mit der Schlicker Seespitze (2.804 m) bringen sich auch gerne ins Spiel und wollen bestaunt werden.

Anspruchsvolle Kletterei

Dass die Dolomitzacken des Elfers immer schon erklettert wurden, ist leicht zu verstehen. Fritz Kasperek, einer der Erstbesteiger der Eiger-Nordwand, entdeckte in den 40er-Jahren den Elfer als Kletterberg, während er im 2. Weltkrieg in der Heeres-Hochgebirgsschule Fulpmes die jungen Offiziere ausbildete. Noch heute sind die Haken dieser Tour sichtbar.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Technik: ★★★★★

Start: Bergstation der Elferbahn (1.794 m) /
Talstation der Elferbahn in Neustift (993 m)

Ziel: Elfer (2.505 m)

Gehzeit: ↑ 2 ½ h – ↓ 2 ½ h

Höhenmeter: ↑ 750 HM ↓ 750 HM

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Elfer (1.794 m), Elferhütte (2.080 m),
Autenalm (1.665 m), Karalm (1.737 m)

Charakteristik

Bergwanderung (roter Bergweg)

Anfahrt/Ausgangspunkt

Die Tour startet bei der Talstation der Elferbahn am Ortsrand von Neustift. Direkt an der Talstation befinden sich zahlreiche Parkplätze. Mit der Elferbahn gelangt man zur Bergstation, wo die Wanderung beginnt.

Aufstieg

Von der Bergstation der Elferbahn führt ein Steig in Serpentinaen ca. 30 Minuten hoch bis zur Elferhütte. Weiter geht es über einen markanten



Bergkamm bergauf Richtung Elferspitze. Kurz vor dem Gipfel erreicht man den Elfersattel. Von dort zweigt man rechts ab und erreicht über eine kurze seilversicherte Passage in wenigen Minuten die Elferspitze. In Summe werden für den Aufstieg ca. 2 bis 2 ½ Stunden benötigt.

Abstieg

Man umgeht den Elferkofel auf der südlichen Seite und erreicht in etwa einer Dreiviertelstunde die Zwölfernieder. Von der Zwölfernieder führt der schmale, aber gute Pfad in leichtem Gefälle in die Ostflanke des Elfers und dann fast eben zur Elferhütte. Für diese Strecke benötigt man ca. 2 ½ Stunden. Alternativ kann von der Zwölfernieder in nördlicher Richtung über die Autenalm (1.665 m) bzw. in südlicher Richtung über die Karalm (1.737 m) abgestiegen werden.

Gut zu Wissen

Der Seven Summits Stubai Aussichtsplatz

Gibt es einen Ort, an dem ich alle Seven Summits sehen kann?

Ja, der Seven Summits Stubai-Aussichtsplatz bei der Starkenburger Hütte bietet die Möglichkeit, alle Seven Summits zu sehen.

Weitere Infos

Wo erfahre ich mehr zu den Seven Summits Stubai?

Dreidimensionale Infostelen entlang der Aufstiege zu den Seven Summits Stubai informieren über Hintergründe und Geschichten der einzelnen Berge. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.stubai.at/aktivitaeten/wandern/seven-summits.

Welche der Seven Summits Stubai sind für mich machbar?

Einen ersten Überblick über die Schwierigkeit der Gipfel bieten die Tourenbeschreibungen. Weitere Informationen erhalten Sie in unseren Bergführerbüros.



Elferspitze
mit Neustift



Der Seven Summits
Stubai Aussichtsplatz

Der Stubai Outdoor Stempelpass

**TIPP: Den
Stempelpass
gibt's auch
als App!**
Mehr Infos auf
Seite 153

Werde ich für die erfolgreiche Bewältigung der Seven Summits Stubai belohnt? Ja, gegen Vorlage des Stempelpasses und der Gästekarte gibt es eine Seven Summits Stubai-Auszeichnung. Für 3 Gipfelsiege erhalten Sie das Seven Summits Stubai-T-Shirt, für alle 7 Gipfel die Seven Summits Stubai-Trophäe aus Zirbenholz. Auf jedem Gipfel befindet sich ein Prägewerkzeug, um den Nachweis erbringen zu können. Die Seven Summits Stubai-Auszeichnung erhalten Sie in den Büros des Tourismusverbandes Tirol in Neustift und Fulpmes.



Stubai Bergseen

**Kristallklar. Beeindruckend.
Mystisch.**

Die Stubai Bergseen liegen idyllisch inmitten der herrlichen Bergwelt, an scheinbar geheimen Plätzen und begeistern Wanderer mit ihrer anmutigen Schönheit. Ein ganz besonderer Zauber geht von den Stubai Bergseen aus, wenn der Glanz des Sonnenlichts von der ruhigen Wasseroberfläche sanft reflektiert. Die beeindruckendsten Stubai Bergseen werden hier mit Tourenvorschlägen präsentiert. Sie sind Kraftplätze von Einheimischen und Sehnsuchtsorte von Gästen. Sie machen sie zu erstrebenswerten Zielen bei jeder Wanderung. Früh morgens, wenn der Tag in zartem Licht erwacht, während des Tages, wenn das kristallklare kühle Nass, dazu einlädt die Füße kurz einzutauchen oder auch spät am Nachmittag, wenn das Abendrot seine warmen Farbtöne vorausschickt, zeigt sich die naturbelassene Pracht des Mutterberger Sees (2.485 m), Grünauses (2.335 m), Freiger Sees (2.497 m), Schlicker Sees (2.450), Rinnensees (2.648 m), Alfaier Sees (2.394 m), Falbesoner Sees (2.575 m), Turmferner Sees (2.890 m) und der Blauen Lacke (2.294 m).

Mit dem eigenen Stempelpass können Sie gut erwandert und entdeckt werden. Wer sich aufmacht zu diesen neun landschaftlich wertvollen Bergseen, darf sich im Anschluss über ein Geschenk freuen.



**stubaier
bergseen**

Mutterberger See (2.485 m)

Durch die Höhenlage spiegeln sich auf der Oberfläche des Mutterberger Sees mit Wildem Freiger, Wildem Pfaff und Zuckerhütl drei der imposantesten Dreitausender des Stubaitales. Diese Tatsache macht den Ort zu einem magischen Anziehungspunkt für Bergfotografen. Eine kleine Felsinsel inmitten des Sees ist ein sportliches Ziel für kälteunempfindliche Schwimmer. Die Einsenkung, in die der See eingebettet ist, wurde vor Jahrtausenden von eiszeitlichen Gletschern in den felsigen Untergrund gefräst. Dieses Kar, das durch feine Sande abgedichtet wurde, bildet sein heutiges Bett. In einer Reihe kleinerer Seen und Feuchtgebieten ist der Mutterberger See das größte Gewässer. Er selbst ist von Lawinen verschont und wird unterirdisch gespeist. Dadurch hat er keinen Materialeintrag und ist als See vollständig erhalten. Weiter östlich, im Unteren Hälltal, befindet sich ein etwa zur Hälfte verlandeter See mit großen Wollgrasbeständen. Noch weiter östlich befindet sich ein Sumpfgebiet, das kaum noch offene Wasserflächen aufweist. So kann man hier auf knapp einem Kilometer Wegstrecke, die Entwicklung von Hochgebirgsgewässern verfolgen, die sich über Jahrtausende, vom offenen See bis zum verlandeten Feuchtgebiet, hinzieht.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★☆☆☆

Start: Mittelstation Stubaier Gletscherbahnen (2.300 m)

Ziel: Talstation Stubaier Gletscherbahnen (1.749 m)

Gehzeit: 4 Stunden

Höhenmeter: ↑ 810 HM ↓ 1.360 HM

Einkehrmöglichkeiten: Dresdner Hütte (2.308 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit dem Auto oder dem Bus bis ans Ende des Tales zur Talstation der Stubaier Gletscherbahnen. Dort befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Tourenbeschreibung

Die Rundtour zum Mutterberger See beginnt mit der Auffahrt bis zur Mittelstation der Stubaier Gletscherbahnen. Unmittelbar neben der

Mittelstation befindet sich die Dresdner Hütte, der Startpunkt dieser Tour. Über Serpentinafen geht es hinauf zum kleinen, schön gelegenen Egesensee und von dort weiter (südlich am See vorbei) zum Niederl. Von diesem Übergang steigt man ca. 20 Minuten durch die Wilde Grube bis zum Regensburgerbrüggel ab. Von dort verläuft der Weg leicht ansteigend am Stubaier Höhenweg bis ein Wegweiser den letzten, kurzen und steilen Anstieg zum Mutterberger See anzeigt. Bis zum See benötigt man ca. 2 ¼ Stunden. Der Abstieg verläuft über einen anderen Steig in Richtung Mutterbergeralm. Auf dem Steig passiert man mehrere kleine Seen und Feuchtgebiete. Schlussendlich erreicht man wieder die Wilde Grube auf der es über die letzte Steilstufe abwärts bis zum Ausgangspunkt der Tour, der Talstation der Stubaier Gletscherbahnen, zurückgeht.



Grünausee (2.335 m)

Mit einer Fläche von knapp 50.000 Quadratmetern ist der Grünausee der größte der Stubaier Bergseen. Er liegt auf 2.335 Metern Höhe und ist ein Karsee, dessen Bett zusätzlich von den Moränen des Wilde-Freiger-Ferners mitgestaltet wurde. Diese hinterlassenen Gesteinsmassen gehen auf Gletscherhochstände im Jahr 1850 und auch noch 1920 zurück. Die Umgebung des Sees ist auch von eiszeitlichen Gesteinsablagerungen geprägt, die die Eismassen vor über 10.000 Jahren zurückgelassen haben. Gespeist wurde der Grünausee vom Kleinen Grünaufener, der ihn mit seiner Gletschermilch – feines Gesteinsmehl enthaltenes Schmelzwasser – trübte. Seit dem vollständigen Abschmelzen des Gletschers ist das Gewässer des Sees klar und bietet wunderbare Farbenspiele. Der See entlässt sein Wasser in den Freigerbach, einem Zufluss des Sulzenaubaches, der bei der Grawa Alm in die Ruetz mündet. Direkt an den Ufern des Grünausees verläuft eine Etappe des Stubaier Höhenwegs zwischen Sulzenau- und Nürnberger Hütte.

Variante 1

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★☆☆☆

Start und Ziel: Parkplatz Sulzenauhütte (1.590 m)

Gehzeit: 5 Stunden

Höhenmeter: ↑ 840 HM ↓ 840 HM

Einkehrmöglichkeiten: Sulzenau Alm (1.857 m),
Sulzenauhütte (2.191 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit dem Auto zum Hüttenparkplatz der Sulzenauhütte, kurz nach dem Grawa-Wasserfall. Dort befinden sich kostenlose Parkplätze. Mit dem Bus bis zur Haltestelle „Sulzenauhütte“.



Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz der Sulzenauhütte, kurz nach der Grawa Alm, führt der Steig über die Brücke und dann weiter in einigen Serpentina bergauf durch den Wald. Oberhalb der Waldgrenze erreicht man nach ca. 1 Stunde die Sulzenaualm. Von dort führt der Weg in einer weiteren Stunde in Serpentina hinauf zur Sulzenauhütte. Von der Sulzenauhütte verläuft der Weg in östlicher Richtung, einmal kurz absteigend und anschließend hinauf zum Grünausee. Den Grünausee erreicht man von der Sulzenauhütte in ca. 45 Minuten. Zurück zum Ausgangspunkt geht es über denselben Weg.

Variante 2

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Start: Parkplatz Sulzenauhütte (1.590 m)

Ziel: Parkplatz Nürnberger Hütte (1.370 M)

Gehzeit: 7 Stunden

Höhenmeter: ↑ 1.090 HM ↓ 1.300 HM

Einkehrmöglichkeiten: Sulzenau Alm (1.857 m), Sulzenauhütte (2.191 m), Nürnberger Hütte (2.297 m), Bsuschalm (1.580 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit dem Auto zum Hüttenparkplatz der Sulzenauhütte, kurz nach dem Grawa-Wasserfall. Dort befinden sich kostenlose Parkplätze. Mit dem Bus bis zur Haltestelle „Sulzenauhütte“.

Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz der Sulzenauhütte, kurz nach der Grawa Alm, führt der Steig über die Brücke und dann weiter in einigen Serpentina bergauf durch den Wald. Oberhalb der Waldgrenze erreicht man nach ca. 1 Stunde die Sulzenaualm. Von dort führt der Weg in einer weiteren Stunde in Serpentina hinauf zur Sulzenauhütte. Von der Sulzenauhütte verläuft der Weg in östlicher Richtung, einmal kurz absteigend und anschließend hinauf zum Grünausee. Den Grünausee erreicht man von der Sulzenauhütte in ca. 45 Minuten. Vom Grünausee wandert man über den Stubaier Höhenweg, vorbei an kleineren Bergseen, bis zum Niederl (2.630 m), dem höchsten Punkt der Tour. Auf der Rückseite geht es steil hinunter zur Nürnberger Hütte. Von dort führt der Weg über die Bsuschalm bis zur Bushaltestelle beim Parkplatz Nürnberger Hütte. Hinweis: Wenn das Auto beim Hüttenparkplatz der Sulzenauhütte geparkt wurde, kann man dorthin zurück mit dem öffentlichen Bus fahren.

Freiger See (2.497 m)

Abseits großer Wanderrouten liegt der Freiger See auf 2.497 Metern. In den letzten Jahrzehnten ist es in dieser kargen Region der Stubaier Alpen sehr ruhig geworden. Früher hingegen führte entlang des Freigersees eine berühmte Schmuggleroute zwischen Nord- und Südtirol. Im Süden erstrecken sich die Reste des Gröblferners. Südwestlich erhebt sich majestätisch der Namensgeber, der Wilde Freiger mit 3.419 Metern Seehöhe. Mit einer Fläche von 23.450 Quadratmetern ist der Freiger See nur knapp halb so groß wie der größte der Stubaier Seen, der Grünausee. Die Lebensbedingungen in solchen hoch gelegenen Gewässern sind äußerst hart. Die Eisdecke geht erst sehr spät im Jahr zurück und bildet sich wieder, lange bevor im Tal der Winter einfällt. Die oft faszinierende grünblaue Färbung solcher Hochgebirgsseen geht unter anderem auf den extrem geringen Nährstoffgehalt zurück. Dementsprechend eingeschränkt ist das Leben. Es wird größtenteils von Algen und Kleinsttieren, wie winzigen Krebschen, dominiert. Für die Wissenschaft gelten Seen in solchen Höhen als sensible Indikatoren etwa für Schadstoffbelastungen in der Atmosphäre und prähistorische wie aktuelle Klimaänderungen.



Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Start und Ziel: Parkplatz Nürnberger Hütte (1.370 m)

Gehzeit: 6 ½ Stunden

Höhendifferenz: ↑ 1.140 HM ↓ 1.140 HM

Einkehrmöglichkeiten: Bsuchalm (1.580 m),
Nürnberger Hütte (2.297 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

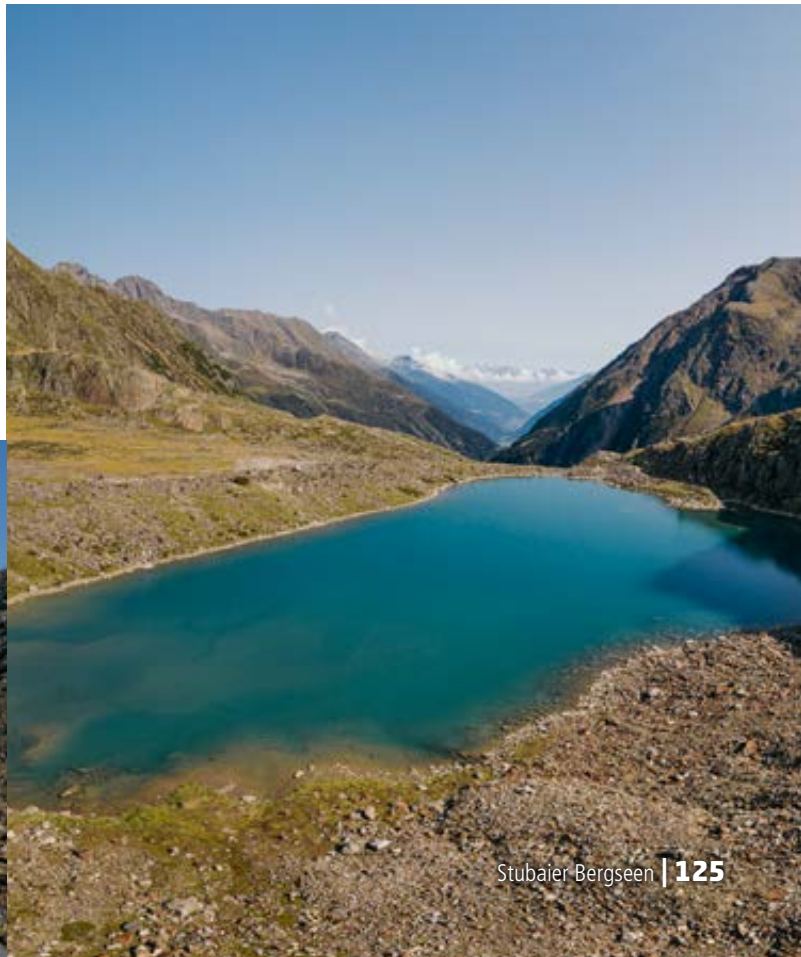
Entweder mit dem Auto bis zum Hüttenparkplatz der Nürnberger Hütte – dort befinden zahlreiche Parkplätze – oder mit dem Bus bis zur Haltestelle „Nürnberger Hütte“.

Tourenbeschreibung

Die Tour zum Freiger See beginnt am Parkplatz der Nürnberger Hütte. Von dort folgt man dem Hinweisschild „Nürnberger Hütte/Bsuchalm“ und wandert zu Beginn im Waldbereich hinauf bis zum Eingang des Langetales. Nach ca. 45 Minuten erreicht man die Bsuchalm. Anschließend geht es in vielen Serpentinaugen hinauf zur Nürnberger Hütte (Gesamtgehzeit: 3 Stunden). Von der Hütte folgt man anfangs dem Stubaier Höhenweg in Richtung Bremer Hütte, lässt die Abzweigung zur Bremer Hütte dann aber links liegen und folgt kurz dem Steig in Richtung Wilder Freiger, bis der Richtungspfeil „F. See – Roter Grat“ die nächste Abzweigung anzeigt. Der Steig führt südwärts hinauf auf eine Hochebene, an deren Ende der Freiger See, relativ versteckt, eingebettet liegt. Gehzeit ab Nürnberger Hütte ca. 45 Minuten. Zurück zum Ausgangspunkt geht es über denselben Weg.

Blaue Lacke (2.294 m)

Die Blaue Lacke ist ein junges Kind des Klimawandels. Nach der letzten Eiszeit wichen die Eismassen zurück. Jedoch gaben sie das Territorium nicht kontinuierlich frei, denn es kam immer wieder zu Gletschervorstoßen. Der letzte große Vorstoß ist mit 1850 datiert. Davon zeugen zahlreiche Moränen im Hochgebirge. Hinter einer solchen hat sich auf 2.294 Metern die Vertiefung für die heutige Blaue Lacke gebildet. Das Farbenspiel des Wassers hängt vom Untergrund, aber auch der Wolkenbedeckung ab. Dieses einst von großen Gletschern geprägte Gebiet sorgte durch teils massive Bewegungen der Eismassen immer wieder für Katastrophen weit unten im Tal. So berichtet die Chronik, dass



in den 1770er Jahren der Apere Freiger Ferner kalbte und ein losgelöster Eisblock dann mit großer Wucht in das darunter liegende Gewässer gelangte, das daraufhin ausbrach. Der Wasserschwall setzte sich über das Sulzenautal und den Grawa-Wasserfall bis zur Ruetz hin fort und sorgte für einige Verwüstungen im Tal.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Start: Mittelstation Stubaier Gletscherbahnen (2.300)

Ziel: Parkplatz Sulzenauhütte (1.590 m)

Gehzeit: 4 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 620 HM ↓ 1.320 HM

Einkehrmöglichkeiten: Dresdner Hütte (2308 m), Sulzenauhütte (2.191 m), Sulzenaualm (1.857 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit dem Bus oder Auto bis ans Ende des Tales zur Talstation der Stubaier Gletscherbahnen. Dort befinden sich zahlreiche Parkplätze.

Tourenbeschreibung

Zunächst fährt man mit der Stubaier Gletscherbahn bis zur Mittelstation und wandert von dort zur unmittelbar neben der Station gelegenen Dresdner Hütte, dem Startpunkt der Tour. Von dort folgt man den Wegweisern in Richtung Peiljoch. Am Anfang quert man über eine Brücke den Fernaubach, danach geht es steil hinauf bis zum traumhaft schön gelegenen Übergang, dem Peiljoch. Nach einem kurzen Abstieg erreicht man nach ca. 2 Stunden Gehzeit das erste Ziel, den Sulzenausee. Von dort folgt man nicht dem Wilde Wasser Weg, sondern quert eine kleine Brücke und wandert in südöstlicher Richtung ca. 15 Minuten ansteigend bis zu einem Plateau am Beginn des Gletschers. Entlang der Moräne geht es dann absteigend bis zur Blauen Lacke (Gehzeit ab Dresdner Hütte: ca. 3 ½ Stunden). Von der Blauen Lacke steigt man in ca. 10 Minuten bis zur Sulzenauhütte ab. Von der Sulzenauhütte führt der Wandersteig über die Sulzenaualm hinunter ins Tal zur Bushaltestelle „Sulzenauhütte“ bzw. über den WildeWasserWeg zur Bushaltestelle „Grawa Alm“.

Schlicker See (2.450 m)

Von den alten Neustiftern wird der Schlicker See ganz einfach als „der See“ bezeichnet. Mit etwa 3.900 Quadratmetern ist er der kleinste der Stubaier Bergseen. Blickt man vom Seejöchl auf den Schlicker See hinab, kann man sehr genau die Grenze zwischen dem Dolomit der Kalkkögel und dem Ötztal-Stubai-Kristallin ausmachen. Hier laufen die ausgedehnten kleinsplittrigen Kalk-Schutthalden in die saften mit saftigem Grün bewachsenen Kuppen des Silikat aus. An diesem geologischen Grenzgebiet befindet sich ein Hotspot an pflanzlicher Artenvielfalt, der seinesgleichen sucht. Der Schlicker See liegt schon ganz in den behäbigen Blockfeldern des Silikats eingebettet. Zwischen den Spalten dieser Felsblöcke finden sich immer wieder Murmeltiere ein. Mit lauten Pfiffen warnen die Tiere die zahlreichen Mitglieder ihrer Kolonie vor unerwünschten Eindringlingen. Die Unterwasserwelt des Sees wird von eingesetzten Saiblingen belebt, die auf Insekten als Nahrung angewiesen sind und dementsprechend kleinwüchsig bleiben. Dennoch vermehren sich diese Überlebenskünstler kontinuierlich und bilden heute einen stabilen Bestand.



Variante 1

Abstieg bis Mittelstation Schlick 2000

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★☆☆☆

Start: Bergstation Schlick 2000, Kreuzjoch (2.316)

Ziel: Mittelstation Schlick 2000 (1.362 m)

Gehzeit: 4 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 610 HM ↓ 1.360 HM

Einkehrmöglichkeiten: Starkenburger Hütte (2.237 m), Kaserstattalm (1.890 m), Galtalm (1.680 m), Brugger Alm (1.350 m)

Variante 2

Abstieg bis Neustift Dorf

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★☆☆☆

Start: Bergstation Schlick 2000, Kreuzjoch (2.316)

Ziel: Neustift Dorf (1.000 m)

Gehzeit: 5 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 610 HM ↓ 1.680 HM

Einkehrmöglichkeiten: Starkenburger Hütte (2.237 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Mit dem Bus oder Auto bis zur Talstation der Schlick 2000. Dort befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze.

Tourenbeschreibung

Von der Bergstation Kreuzjoch wandert man den gemächlich ansteigenden Panoramaweg Richtung Sennjoch und weiter südlich am Kleinen Burgstall vorbei zum Burgstallsattel. Nach der Querung zum Schlicker Schartl, geht es kurz absteigend zum Stubaier Höhenweg. Das Stanzwerkzeug befindet sich am Weg Richtung Seejöchl. Die Gehzeit bis zum Schlicker See beträgt gesamt ca. 2,5 Stunden. Am Rückweg bietet sich eine schöne Rundtour über die Starkenburger Hütte an. Dabei folgt man dem Stubaier Höhenweg südlich am Hohen Burgstall vorbei. Von der Starkenburger Hütte geht es über die Kaserstattalm und Galtalm bis zur Mittelstation der Schlick 2000 zurück und von dort mit der Gondelbahn

bis zur Talstation. Für den Rückweg bis zur Mittelstation werden ca. 2 Stunden benötigt. Alternativ kann man auch direkt vom See bis Neustift absteigen.



Rinnensee (2.648 m)

Knapp unterhalb der Rinnenspitze liegt der sehr bekannte, lang gestreckte Rinnensee auf 2.648 Metern Höhe. Entstanden ist sein Becken durch die Modellierungsarbeit der letzten Eiszeitgletscher. Dass er sich heute, nach über 10.000 Jahren, noch mit einer offenen Seefläche präsentiert, ohne zugeschüttet worden zu sein, hat er seiner Lage zu verdanken. Weder Lawinen noch Muren haben seinen Standort erreicht, wie es bei vielen anderen Hochgebirgsseen der Fall gewesen war. Er weist heute eine Fläche von etwa 18.000 Quadratmetern auf. Trotz der Höhe und den damit einhergehenden Bedingungen existiert hier vielfältiges Leben. Seesaiblinge fristen hier ein karges Dasein. Aufgrund von Nahrungsmangel bleiben die – in ihrer Wuchsform sehr variablen – Lachsische sehr klein. Amphibien wie Bergmolche suchen diese Wasseroase in der kargen Hochgebirgswelt zur Eiablage auf. Daneben leben hier hauptsächlich Larven von Stein-, Köcher- und Eintagsfliegen. In dieser Höhe gilt dieses Vorkommen als Besonderheit.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Start und Ziel: Parkplatz Seduck (1.450 m)

Gehzeit: 8 Stunden

Höhenmeter: ↑ 1.200 HM ↓ 1.200 HM

Einkehrmöglichkeiten

Almwirtschaft Oberiss (1.750 m), Franz-Senn-Hütte (2.147 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet in Seduck im Oberbergstal, das von Neustift-Milders aus erreicht werden kann. Hierzu biegt man in Milders rechts ab und folgt der Straße ca. 4,5 Kilometer bis zu den gebührenfreien Parkplätzen in Seduck.

Tourenbeschreibung

Auf der rechten Talseite wandert man mit mäßiger Steigung bis zum Talende an der Oberissalm. Von dort geht es weiter in vielen Serpentinaugen, anfangs durch Baumbestand und Latschen, bis zur Alpeiner Alm, von welcher die Franz-Senn-Hütte bereits zu sehen ist. Direkt bei der Hütte quert man den Alpeiner Bach und steigt nördlich in Richtung Rinnensee auf. In Summe werden für den Aufstieg ca. 4 Stunden benötigt. Zurück geht es auf demselben Weg.



Alfaier See (2.394 m)

Der Name des Sees leitet sich von der tiefer gelegenen Alfairalm ab. Das einmalige Bergpanorama umfasst die Gipfelaufbauten der Tribulaune im Süden, den Talblick zum tief liegenden Gschnitztal, die Aussicht zu den Zillertaler Alpen und die zackigen Klettergipfel der Ilmspitzen. Im Frühjahr wird der in einem Karbecken gelegene See von den Schmelzwässern des mächtigen Habicht, einem Gipfel der Stubaier Seven Summits, gespeist. Je nach Verfügbarkeit von Schmelzwasser, schwankt sein Wasserstand zwischen acht und zwölf Metern Tiefe. Die Umgebung des Sees ist von mächtigen Felsblöcken und glattgeschliffenen Felsplatten geprägt. Wie seine Wanne auch, sind diese Gletscherschliffe Spuren der letzten Eiszeit, als über 1.000 Meter mächtige Eismassen die Alpen bedeckten. Nur die höchsten Gipfel, wie der Habicht, ragten über die Eismassen hinaus. Die kräuterreichen Bergwiesen um See und Hütte werden von den Bauern seit Jahrhunderten als Weidegründe für die geländegängigen Tiroler Bergschafe genutzt.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Start und Ziel: Neder (Neustift), Parkplatz Zegger (970 m)

Gehzeit: 8 Stunden

Höhenmeter: ↑ 1.430 HM ↓ 1.430 HM

Einkehrmöglichkeiten: Issenangeralm (1.380 m), Pinnisalm (1.550 m), Karalm (1.737 m), Innsbrucker Hütte (2.369 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet beim kostenpflichtigen Parkplatz Zegger (kostenlos für Gäste mit gültiger Stubaier Gästekarte) im Neustifter Ortsteil Neder. Direkt bei den Parkplätzen befindet sich die Bushaltestelle „Neustift Neder“.

Tourenbeschreibung

Vom Parkplatz folgt man dem Wegweiser Richtung „Pinnistal“ und wandert in ca. 2 ½ Stunden vorbei an der Issenanger- und Pinnisalm bis zur Karalm. Alternativ kann für die Strecke Neder – Karalm auch ein



kostenpflichtiger Shuttleservice in Anspruch genommen werden (Tel.: +43 (0)5226 2877). Auch die Elferbahnen können als Einstieg genutzt werden. Von der Bergstation folgt man dem Steig an der Sonnenuhr vorbei direkt bis zur Pinnisalm. Von dort folgt man dem Forstweg taleinwärts

bis zur Karalm. Ab der Karalm führt eine bequemere Weg über zahlreiche Serpentine in ca. 1,5 Stunden bis zur Innsbrucker Hütte. Von dort folgt man dem Stubaier Höhenweg und erreicht nach ca. 30 weiteren Minuten den Alfaier See. Zurück ins Tal geht es auf demselben Weg.

Alternative Route

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Start: Bergstation Elferbahnen (1.794 m)

Ziel: Talstation Elferbahnen (993 m)

Gehzeit: 8 Stunden

Höhenmeter: ↑ 850 HM ↓ 1.700 HM

Einkehrmöglichkeiten: Pinnisalm (1.550 m), Karalm (1.737 m), Innsbrucker Hütte (2.369 m), Issenangeralm (1.380 m),

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet bei der Talstation der Elferbahnen in Neustift, wo sich zahlreiche Parkplätze befinden. Alternativ können die Elferbahnen mit dem öffentlichen Bus über die Bushaltestelle „Neustift i. St. Abzw. Elferbahn“ erreicht werden. Mit der Elferbahn gelangt man zur Bergstation, wo die Wanderung beginnt.

Tourenbeschreibung

Mit den Elferbahnen geht es bis zur Bergstation und von dort vorbei an der Sonnenuhr in Richtung Pinnisalm. Ein Steig führt sanft absteigend bis zur Pinnisalm die nach einer Stunde Gehzeit erreicht wird. Von dort folgt man dem Forstweg taleinwärts bis zur Karalm welche man nach weiteren 45 Minuten erreicht. Ab der Karalm führt eine bequemere Weg über zahlreiche Serpentine in ca. 1 ½ Stunden bis zur Innsbrucker Hütte. Von dort folgt man dem Stubaier Höhenweg und erreicht nach ca. 30 weiteren Minuten den Alfaier See. Zurück ins Tal geht es anfangs auf demselben Weg bis zur Pinnisalm. Von dort folgt man dem Forstweg und passiert die Issenangeralm bis man schlussendlich den Ortsteil Neder erreicht. Von der Neder führt der Weg am Bach entlang zurück bis zur Talstation der Elferbahnen. Für den gesamten Abstieg sollten 4 Stunden eingeplant werden. Wer sich die Strecke von der Karalm bis in die Neder sparen möchte, kann den kostenpflichtigen Shuttleservice in Anspruch nehmen (Tel.: +43 (0)5226 2877).

Falbesoner See (2.575 m)

Dieser Moränensee liegt, versteckt hinter der Seitenmoräne des Hochmoosferners, auf 2.575 Metern Höhe und wird wohl nur Gebietskennern bekannt sein. Das Schmelzwasser des Gletschers, das zunächst den See speist, durchfließt im Anschluss das Hohe Moos. Deutlich kann man hier noch das trübe Gletscherwasser ausmachen, das in Mäandern die Moorfläche durchfließt. Das Becken, in dem das Überflutungsmoor liegt, ist wesentlich älter als der See. Es wurde bereits nach der letzten Eiszeit von den Gletschern freigegeben. Dort bildete sich zunächst ein See, der über die Jahrtausende verlandete und sich zu einem Moor umbildete. Heute sind dort nur noch wenige Torfreste vorhanden. Im Frühsommer



sind die Feuchtplächen dicht mit weißem Wollgras bewachsen und besonders sehenswert. Die Spuren der Gletscher, mit Moränenwällen und glattgeschliffenen Gesteinsplatten, prägen den Hochgebirgslebensraum auf Schritt und Tritt.

Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Start und Ziel: Parkplatz Waldcafé (Falbeson) (1.220 m)

Gehzeit: 8 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 1.360 HM ↓ 1.360 HM

Einkehrmöglichkeiten:

Neue Regensburger Hütte (2.286 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet beim Parkplatz beim Waldcafé in Falbeson. Direkt bei den Parkplätzen befindet sich die Bushaltestelle "Falbeson".

Tourenbeschreibung

Vom Waldcafé geht es zunächst in vielen Serpentine durch den Falbesoner Wald. Nach ca. 600 Höhenmetern verflacht sich das Gelände und man gelangt über einen Forstweg zur (nicht bewirtschafteten) Falbesoner Ochsenalm (Gehzeit: 1 ½ h). Weiter geht es über den Steig neben dem Wasserfall in vielen Serpentine bis zur Neuen Regensburger Hütte (Gehzeit: 1 ½ h). Von der Neuen Regensburger Hütte folgt man dem Stubaier Höhenweg, zunächst relativ flach, bis ins Hohe Moos und dann stärker ansteigend in Richtung Grawagrubennieder, dem höchsten Übergang des Stubaier Höhenweges. Auf ca. 2.500 Metern gelangt man zu einer Abzweigung und folgt von dort der Beschilderung in Richtung Falbesoner See anzeigt (Gehzeit ab der Neuen Regensburger Hütte ca. 1 h). Zurück zum Ausgangspunkt geht es auf demselben Weg.

Turmferner See (2.890 m)

Nur wenige Jahrzehnte alt ist dieser Zungenbeckensee auf 2.890 Metern Höhe. Der Turmferner See ist der höchstgelegene der Stubaier Bergseen und durch den jüngsten Rückzug des Turmfernens entstanden. Dieser Gletscher hat seine Wanne ausgeschliffen und sie mit seinem Schmelzwasser gefüllt. Auch nach der Eiszeit sind solche Seentypen vielerorts entstanden. Das Wasser des Turmferner Sees ist durch die so genannte Gletschermilch – Wasser, das vom Eis fein abgeschliffenes Gesteinsmaterial enthält – getrübt. Seine Fläche umfasst etwa 14.500 Quadratmeter und liegt in der kargen Hochgebirgslandschaft unterhalb des Aperen Turms. Trotz seiner knapp 3.000 Meter Höhe, gelangt man auf seinen Gipfel, ohne einen Gletscher überqueren zu müssen. Dementsprechend die Bezeichnung „aper“ in seinem Namen, was schneefrei bedeutet. Die Umgebung des Sees ist geprägt von Gletscherschliffen und Moränen, die von den einst gewaltigen Gletschern zurückgelassen wurden. Der Turmferner See ist etwa 175 Meter lang und rund 100 Meter breit.



Tourdaten und Bewertung

Kondition: ★★★★★

Start und Ziel: Parkplatz Oberissalm (1.742 m)

Gehzeit: 9 ½ Stunden

Höhenmeter: ↑ 1.480 HM ↓ 1.480 HM

Einkehrmöglichkeiten

Almwirtschaft Oberiss (1.750 m), Franz-Senn-Hütte (2.147 m)

Anfahrt / Ausgangspunkt

Die Tour startet in Seduck im Oberbergtal, das von Neustift-Milders aus erreicht werden kann. Hierzu biegt man in Milders rechts ab und folgt der Straße ca. 4,5 Kilometer bis zu den gebührenfreien Parkplätzen in Seduck.

Tourenbeschreibung

Auf der rechten Talseite wandert man mit mäßiger Steigung bis zum Talende an der Oberissalm. Von dort geht es über den Sommerweg in vielen Serpentinaugen, anfangs kurz durch Baumbestand, bis zur Alpeiner Alm, von wo die Franz-Senn-Hütte bereits zu sehen ist. Die Hütte erreicht man in ca. 1,5 Stunden. Von der Franz-Senn-Hütte geht es weiter, entlang des Baches, in Richtung Alpeiner Ferner. Auf dem Plateau des Alpeiner

Der Stubai Outdoor Stempelpass

TIPP: Den Stempelpass gibt's auch als App!
Mehr Infos auf Seite 153

Stubai Bergseen erwandern und Stanzen sammeln! Das Prägwerkzeug finden Sie bei jedem der Stubai Bergseen direkt bei der Infotafel. Sammeln lohnt sich! Wenn Sie mindestens 7 der 9 Bergseen erwandert haben, erhalten Sie in einem unserer Tourismusbüros in Neustift oder Fulpmes gegen Vorlage des Stempelpasses und der Gästekarte ein kleines Präsent.

Ferners, auf ca. 2.500 Metern, führt der Steig zur Seitenmoräne, in Richtung Verborgenen Berg Ferner. Weiter geht es am Steig in Richtung Aperer Turm. Kurz unterhalb des Gipfels erreicht man den Turmferner See. Die Gehzeit von der Franz-Senn-Hütte beträgt ca. 3 Stunden. Zurück zum Ausgangspunkt geht es auf demselben Weg.



Die Stubaier Alpen kennenlernen

Das Wanderabzeichen für Erwachsene & Kinder

Lernen Sie die schönsten Wanderziele im Stubaital kennen: Teilweise gemütlich und teilweise herausfordernd sind die Hütten- und Almentouren, aber auf jeden Fall sehenswert sind die Ziele. Zahlreiche urige Hütten und Almen laden während oder nach den Wanderungen zum Verweilen und Genießen ein.

Auch die Juniors können auf den Almen und Hütten Punkte sammeln. Fürs Mitmachen gibt es tolle Medaillen in Bronze, Silber und Gold. Für die anspruchsvollen Gipfeltouren empfehlen wir Ihnen, sich einem Bergführer anzuschließen. – **Also rauf auf die Berge und Stempel holen!**

Das Punktesystem

Für Erwachsene:
Bronze ab 25 Punkten
Silber ab 35 Punkten
Gold ab 45 Punkten

Für Kinder:
Bronze ab 20 Punkten
Silber ab 30 Punkten
Gold ab 40 Punkten

TIPP: Den Stempelpass gibt's auch als App!
Mehr Infos auf Seite 153

1 Punkt beispielsweise für:

Dresdner Hütte, Bruggeralm oder Froneben Alm, Grawa Alm, Issenangeralm, Alm zum Weber Lois

2 Punkte beispielsweise für:

Autenalm, Elferhütte, Issenangeralm, Kaserstattalm oder Schlickeralm

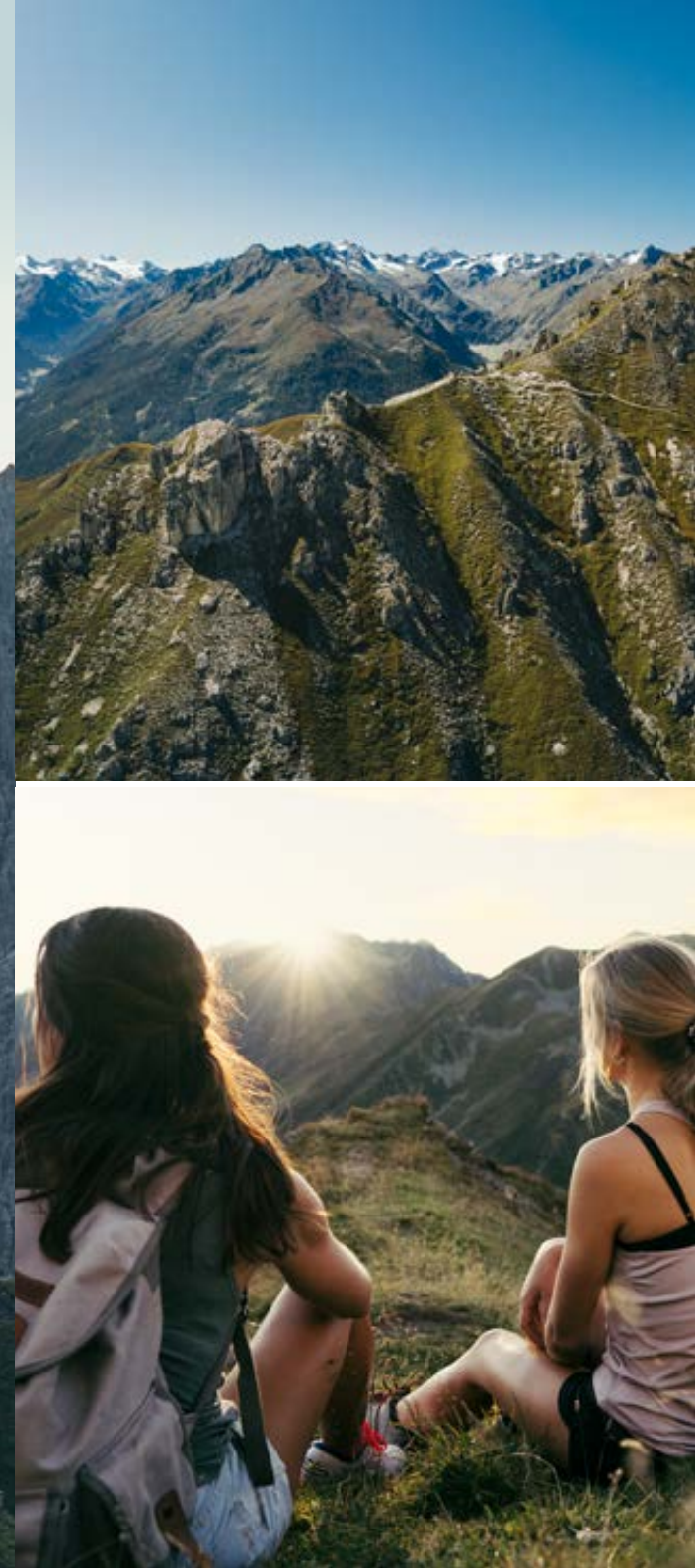
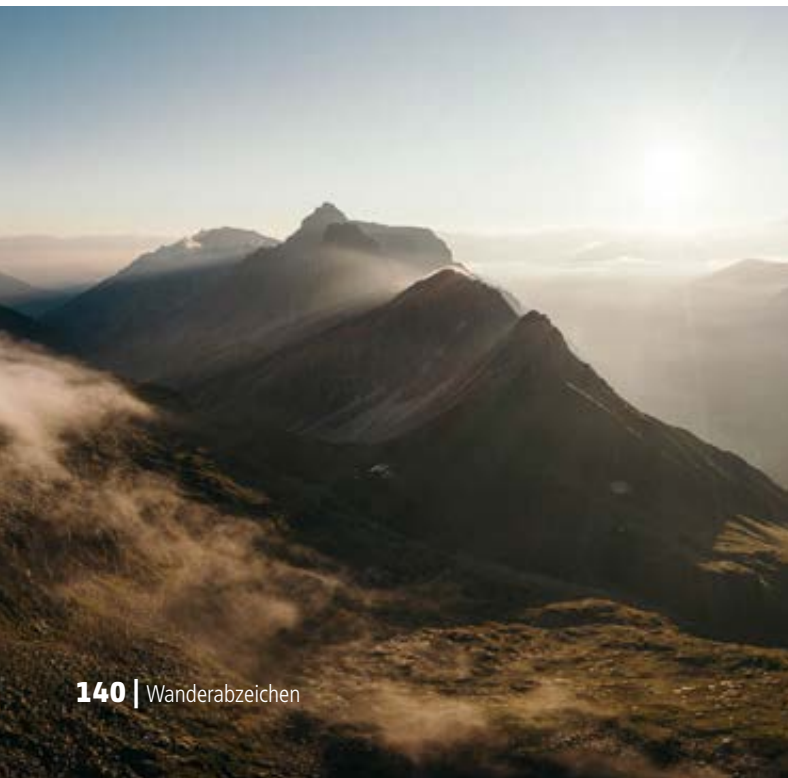
3 Punkte beispielsweise für:

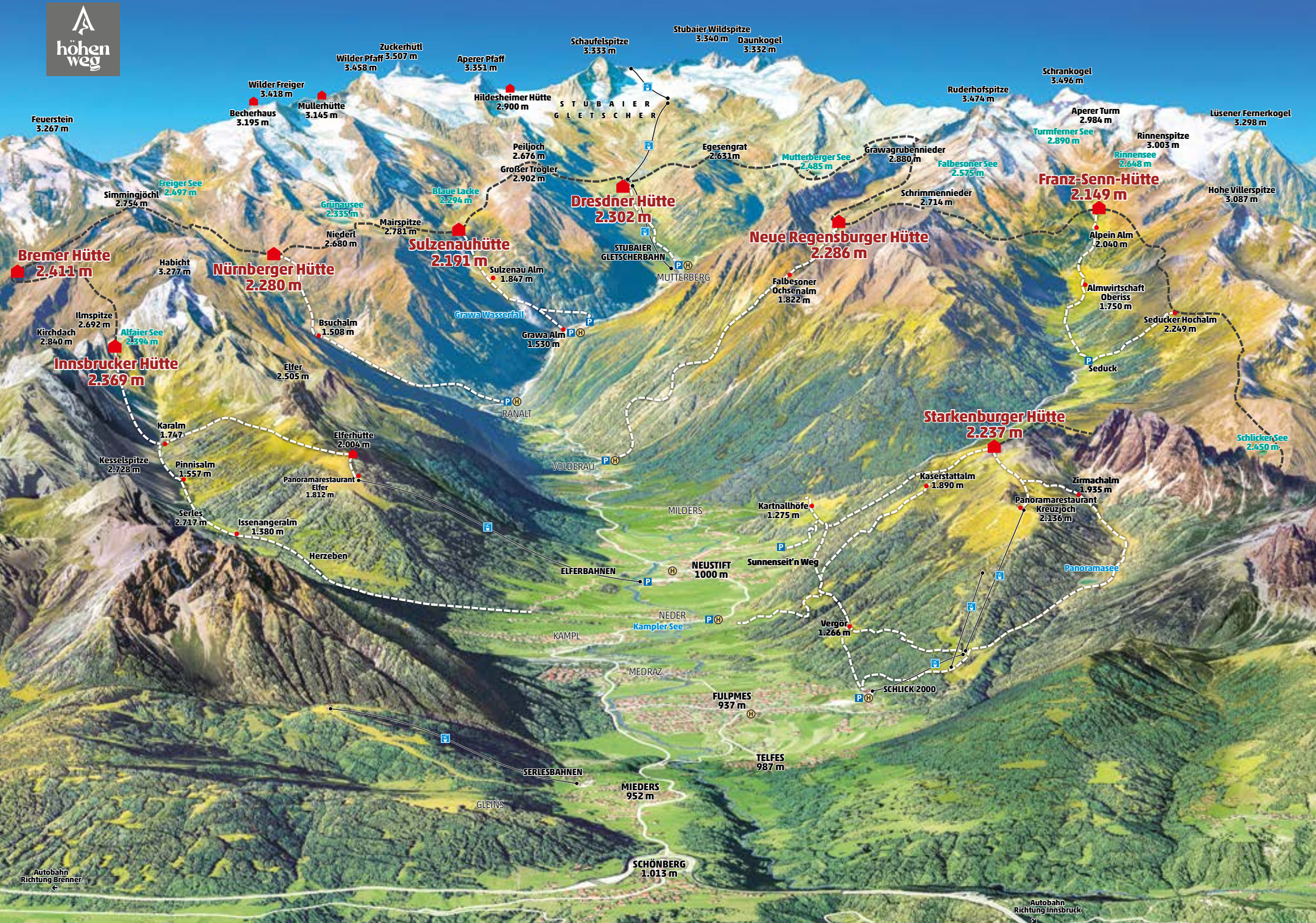
Franz-Senn-Hütte, Innsbrucker Hütte, Starkenburger Hütte oder Sulzenauhütte

Den Wanderpass für Ihr Abzeichen erhalten Sie in den Büros des Tourismusverbandes Stubai Tirol



Übersichtskarte zum Ausklappen





Stubaier Höhenweg

8.000 Höhenmeter – 1 Tal

8.000 Höhenmeter, 100 Kilometer, 8 Hütten – und das alles in einem Tal: Der Stubaier Höhenweg ist einer der schönsten Höhenwanderwege der Alpen, der auf sieben Etappen (Gehzeit zwischen 3 und 7 Stunden) durch die Stubaier Alpen führt.

Der Höhenweg ist ein schwarzer Bergweg und führt ausschließlich durch alpines Gelände. Trittsicherheit, eine entsprechende Grundkondition, Schwindelfreiheit und die richtige Ausrüstung sind daher Grundvoraussetzungen, um die machtvolle Bergwelt des Stubaitales am Stubaier Höhenweg kennenzulernen.

Der Höhenweg kann in zwei Richtungen begangen werden: Start- und Endpunkte bilden dabei die Innsbrucker Hütte oder die Starkenburger Hütte. Eine Besonderheit des Stubaier Höhenwegs ist außerdem, dass es von jeder Hütte Abstiegsmöglichkeiten ins Tal und umgekehrt Aufstiegsmöglichkeiten vom Tal gibt. Somit kann der Weitwanderweg auch etappenweise begangen werden.

Der Stubaier Höhenweg trägt das Tiroler Bergwege-gütesiegel und gehört zu den Great Walks Tirol. Das sind die spektakulärsten Weitwanderwege Tirols.



Schwierigkeit

Der Stubaier Höhenweg ist ein schwarzer Bergweg und führt ausschließlich durch alpines und hochalpines Gelände.

Teilweise ist der Weg mit Stahlseilen und Stahlbügeln versichert. Gletscher müssen während des gesamten Weges weder betreten noch gequert werden, jedoch ist besonders zu Saisonbeginn mit steilen Schneefeldern zu rechnen.

Informieren Sie sich stets über die aktuellen Wetterverhältnisse und berücksichtigen Sie diese in Ihrer Tourenplanung. Denken Sie daran, dass im Hochgebirge Wetterstürze binnen kurzer Zeit auftreten können. Denken Sie daran, dass ein zu schwerer Rucksack Ihr Wandervergnügen und Ihre Trittsicherheit wesentlich beeinträchtigen kann und somit zu einem Sicherheitsrisiko werden kann.

Ausrüstungscheck

Wir empfehlen Ihnen für eine Tour am Stubaier Höhenweg folgende Ausrüstungsgegenstände mitzunehmen:

- Kartenmaterial
- fester knöchelhoher Trekkingschuh oder Bergschuh
- Wanderbekleidung
- Schlechtwetterbekleidung (Regenjacke, Regenhose, Handschuhe, Mütze)
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Sonnenbrille, Sonnenhut/Schildkappe)
- Mobiltelefon, Trinkflasche, Erste-Hilfe-Paket, Taschenlampe
- Toilettasachen, Hüttenschuhe, Hüttenschlafsack

Gut zu Wissen

Alpenvereinsmitgliedschaft empfehlenswert

Aufgrund des Versicherungsschutzes und auch aufgrund ermäßigter Nächtigungspreise auf den Hütten empfehlen wir eine Alpenvereinsmitgliedschaft. Beitritt im Alpinzentrum Neustift und auf allen Hütten möglich.

Reservierung

Die bestens bewirtschafteten Hütten am Höhenweg dienen als Stützpunkte zum Übernachten und Einkehren. Bitte reservieren sie ihren Schlafplatz im Bettenlager / Zimmer im Vorfeld.

Bezahlung und Informationen auf den Hütten

Da es auf den meisten Hütten NICHT möglich ist, elektronisch mit Karte zu bezahlen, empfehlen wir Ihnen, genügend Bargeld mit sich zu führen. Auskünfte über die nächste Etappe, Wegbeschaffenheit, Wetterprognosen etc. erhalten sie von den Hüttenwirten persönlich.

Beste Jahreszeit

Mitte Juni bis Anfang Oktober (je nach Witterungslage – Informieren Sie sich immer zur aktuellen Lage bei den Hütten bzw. bei den Bergführerbüros.)

Gehzeiten

Alle Gehzeiten sind Richtwerte auf Basis der Zeit eines gut trainierten Bergsteigers. Planen Sie entsprechend Reserven ein.



Aufstieg

Mit der Gondelbahn von Fulpmes ...

Nach der Auffahrt mit der Gondelbahn Kreuzjoch ist die Hütte bequem von der Bergstation Schlick 2000 in ca. 1 ½ bis 2 Stunden erreichbar.

... oder zu Fuß von Neustift

Von Neustift aus 1.200 Höhenmeter, entweder über die Kartnallhöfe und über den Forcherkogel oder direkt über die Lärchenwiesen zur Starkenburger Hütte. Für beide Aufstiege benötigen Sie ca. 3 ½ bis 4 Stunden.



Etappe 1

Starkenburger Hütte – Franz-Senn-Hütte

Höhenmeter: ↑ 440 HM ↓ 530 HM

Dauer: 7 Stunden

Länge: 15 km

Von der Starkenburger Hütte führt die erste Etappe des Stubaier Höhenwegs durch den Südwesthang unterhalb des Hohen Burgstalls. Der Weg führt über ein ausgeprägtes Stein- und Schotterfeld weiter unterhalb der Kalkkögel und vorbei am Seejöchl oberhalb des Schlicker Sees. Anschließend geht es weiter zum Sendersjöchl, von dort südseitig und steil über Serpentina hinunter zur Roten Wand und schließlich leicht ansteigend zur Seducker Hochalm. Nach der Querung der Viller Grube verläuft die Strecke weiter entlang der Hänge des inneren Oberbergtales und über einen letzten, kurzen Anstieg zum Etappenziel, der Franz-Senn-Hütte.

Etappe 2

Franz-Senn-Hütte – Neue Regensburger Hütte

Höhenmeter: ↑ 650 HM ↓ 500 HM

Dauer: 4 Stunden

Länge: 8 km

Ausgehend von der Franz-Senn-Hütte führt die zweite Etappe zuerst talauswärts ins Kuhgschwetz. Von dort geht es über eine Steilstufe hinauf zum Platzenturm, es folgt die Überquerung der Platzengrube bis zum östlichen Rand. Über steile Serpentina und eine lange Rechtsquerung erreichen Sie schließlich das Schrimmennieder. Rund 20 Gehminuten oberhalb des Schrimmennieders befindet sich das 2.829 Meter hohe Basslerjoch, von dem Sie eine herrliche Aussicht auf den Stubaier Hauptkamm genießen. Nach dem Abstieg zurück zum Schrimmennieder geht es hinunter auf einen Querweg, der von der Milderaunalm nahezu flach taleinwärts zur Neuen Regensburger Hütte führt.

Etappe 3

Neue Regensburger Hütte – Dresdner Hütte

Höhenmeter: ↑ 900 HM ↓ 850 HM

Dauer: 7 Stunden

Länge: 12 km

Von der Neuen Regensburger Hütte verläuft die dritte Etappe taleinwärts dem Hohen Moos entlang in Richtung Falbesoner See. Noch vor dem See quert der Weg unterhalb des Hochmoosferners das Tal und führt über einen steilen Anstieg auf das Grawagrubennieder. Dort führt der Weg unter der Zunge des Grawawandferners und am Mutterberger See vorbei, bevor Sie über einen leichten Abstieg den unteren Boden der Glamergrube erreichen. Über einen Gegenanstieg geht es durch die Wilde Grub'n in einen Sattel und hinab zur Dresdner Hütte.

Etappe 4

Dresdner Hütte – Sulzenauhütte

Höhenmeter: ↑ 400 HM ↓ 500 HM

Dauer: 3 Stunden

Länge: 4 km

Die vierte Etappe führt von der Dresdner Hütte zuerst zur Mittelstation der Stubaier Gletscherbahn. Hinter dem Gebäude verläuft der Weg dann in Richtung des Fernaubaches und über einen Aufstieg zur Weggabelung „Trögler“ oder „Peiljoch“. Für geübte Bergwanderer bietet sich hier eine Besteigung des Tröglers an (Gehzeit: 2 Stunden, Abstieg zur Sulzenauhütte: 1 Stunde).

Der eigentliche Höhenweg verläuft über einen steilen, aber mit guten Seilsicherungen versehenen Weg weiter. Nach dem Abstieg über Serpentina und der Querung der Eismoräne des Sulzenaugletschers erreichen Sie die Sulzenauhütte.

Etappe 5

Sulzenauhütte – Nürnberger Hütte

Höhenmeter: ↑ 650 HM ↓ 550 HM

Dauer: 4 Stunden

Länge: 5 km

Die fünfte Etappe verläuft von der Sulzenauhütte in östlicher Richtung und über mehrere Bäche zum Grünausee, dem größten See in den Stubaier Alpen, und weiter in Richtung Nordosten bis zur Nürnberger Hütte. Entlang dieser Etappe gibt es auch zwei Gipfelvarianten, die Sie sich bei gutem Wetter nicht entgehen lassen sollten: eine Tour auf die Mairspitze (Gehzeit: 3 Stunden), die herrliche Ausblicke auf weite Teile des Stubaier Höhenweges eröffnet, oder das Gamsspitzl (Gehzeit: 5 Stunden) – am Weg zum Gipfel ist hier bis August oft ein steiles Schneefeld zu überqueren. Die schnellere Variante – ohne Gipfelsieg – ist die Abkürzung über das Niederl. Die Stahlseilversicherungen im Abstieg zur Nürnberger Hütte sind gut zu begehen.



Etappe 6

Nürnberger Hütte – Bremer Hütte

Höhenmeter: ↑ 600 HM ↓ 450 HM

Dauer: 4 Stunden

Länge: 5 km

Auf dieser Etappe sehen Sie eindrucksvoll den gestaltenden Einfluss der Gletscher auf die Landschaft. Von der Nürnberger Hütte verläuft der Weg zuerst flach und über ausgedehnte Gletscherschliffplatten, bis er zum Langetalbach abfällt. Die Strecke führt weiter über die Brücke zur anderen Talseite und von dort über eine kleine Steilstufe talauswärts. Über Platten aufsteigend, erreichen Sie schließlich das sogenannte „Paradies“. Von dort verläuft der Weg weiter aufwärts zur 2.754 Meter über dem Meeresspiegel gelegenen Zollhütte am Simmingjöchl und anschließend weiter zum Etappenziel, der Bremer Hütte.

Etappe 7

Bremer Hütte – Innsbrucker Hütte

Höhenmeter: ↑ 800 HM ↓ 850 HM

Dauer: 7 Stunden

Länge: 9,5 km

Geübte können bei Schönwetter die Etappe über einen Abstieg durch einen kurzen, mit Seilen und Steigbügeln gut gesicherten Kamin über den Lauterer See beginnen. Weniger Erfahrene steigen über den Normalweg unter der Materialseilbahn ab. Weiter geht es auf das Trauljöchl und nach der Durchquerung der großen Traulgrube über einen seilversicherten Aufstieg über die Wasenwand zur Pramarspitze. Über die Glättegrube und einen letzten Gegenanstieg auf den Sendesgrad verläuft der Weg am Fuße des Habichts und vorbei am Alfaier See zur Innsbrucker Hütte.

Abstieg

Variante 1: Durch das Pinnistal nach Neder

In ca. 1 Stunde von der Innsbrucker Hütte zur Karalm. Von hier entweder mit dem Taxi zurück ins Tal oder zu Fuß durch das Pinnistal nach Neder (ca. 1 ½ Stunden).

Variante 2: Über die Bergstation Elferbahnen nach Neustift

In ca. 1 Stunde von der Innsbrucker Hütte zur Karalm. Von hier aus in ca. 20 Minuten zur Pinnisalm und weiter leicht ansteigend in 1 Stunde zur Bergstation Elferbahnen. Von hier aus mit der Gondelbahn zurück nach Neustift.



Kontakt/ Impressum

TVB Stubai Tirol

Stubaitalhaus, Dorf 3
6167 Neustift i. St., Austria
T +43 (0) 501881-0
F +43 (0) 501881-199
info@stubai.at

www.stubai.at

Impressum

Grafik: Martin Eiter; Fotos: TVB Stubai Tirol/Stubai Gletscher/Andre Schönherr, Heinz Zak, Thomas Muigg, Thomas Fankhauser, Max Dräger, Daniel Haslwanger, Guus Reinartz, Stefan Richter, Schlick 2000, Lorenz Marko, Naturidea, Loewenzahn.at, outdooractive, Harald Wisthaler, Alexandra Erhart, MirjaGeh/eye5, Alpsolut;
Irrtümer, Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.
Stand: April 2026

Jetzt ist beim Wandern der Stempelpass immer dabei.

Einfach
APP
down-
loaden!



SummitLynx



stubai

schönstes Tal.

TVB STUBAI TIROL

Stubaitalhaus Dorf 3
6167 Neustift i. St., Austria
T +43 (0) 501881-0
F +43 (0) 501881-199
info@stubai.at

stubai.at

stubai

schönstes Tal.