

WANDERN GIPFELT HIER.

WILDEWASSERWEG
NATURSCHAUPLÄTZE
THEMENWEGE
WANDERWEGE
SEVEN SUMMITS STUBAI
STUBAIER 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	6
Ihre Checkliste	10

WILDE WASSER WEG 12

Wegetappe 1	16
Wegetappe 2	20
Wegetappe 3	22
WildeWasser – von Natur aus gesund	25

STUBAI SUPER CARD 26

NATURSCHAUPLÄTZE 29

Kartnall	30
Eulenwiesen	32
Elfer Gratzengröbl	35
Gschmitz	38
Telfer Wiesen	40
Wildeben	42
Hühnerspiel	44
Gletscherblick	48
Pfarrach	49
Pinnistal – gespaltener Stein	51
Naturschauplätze-Stempelpass	52

STUBAIER BESINNUNGSWEG 54

FAMILIEN- UND KINDERWANDERWEGE 56

WANDERWEGE DER STUBAIER BERGBAHNEN 61

Serlespark	62
Serles Kapellenweg	64
Schlick Panoramaweg	66
Schlicker Rundwanderweg	68
Stubai Baumhausweg	70
Bergstation Elfer	74
Elfer Sonnenuhr	76
Gletscherweg – dem Gletscher auf der Spur	78
TOP OF TYROL 3.210 m	80
Rundwanderung Mutterberger See	82

SEVEN SUMMITS STUBAI**85**

1. Zuckerhütl	86
2. Wilder Freiger	89
3. Habicht	92
4. Rinnenspitze	95
5. Serles	98
6. Hoher Burgstall	101
7. Elfer	104
Gut zu wissen	107
Seven Summits Stubai-Gipfelpass	107

Stubaier Bergseen

109

STUBAIER WANDERABZEICHEN**110****STUBAIER HÖHENWEG****113**

Aufstieg	114
Etappen 1-7	114
Abstieg	119
Schwierigkeitsgrad & Ausrüstungscheck	120
Gut zu wissen	121

KONTAKT**124**

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	- mittelschwierig, 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	- absolute Trittsicherheit, 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 Bergerlebnis und höchste Sicherheit am Berg.

Stubai-Alpin – Bergführerbüro

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

Bergsteigerschule Stubai

T: +43 (0)664 333 2222, www.bergsteigen-stubaital.at

Alpinsport Center Stubai

T: +43 (0)650 560 8797, www.alpinsportcenter-stubai.com

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
- 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

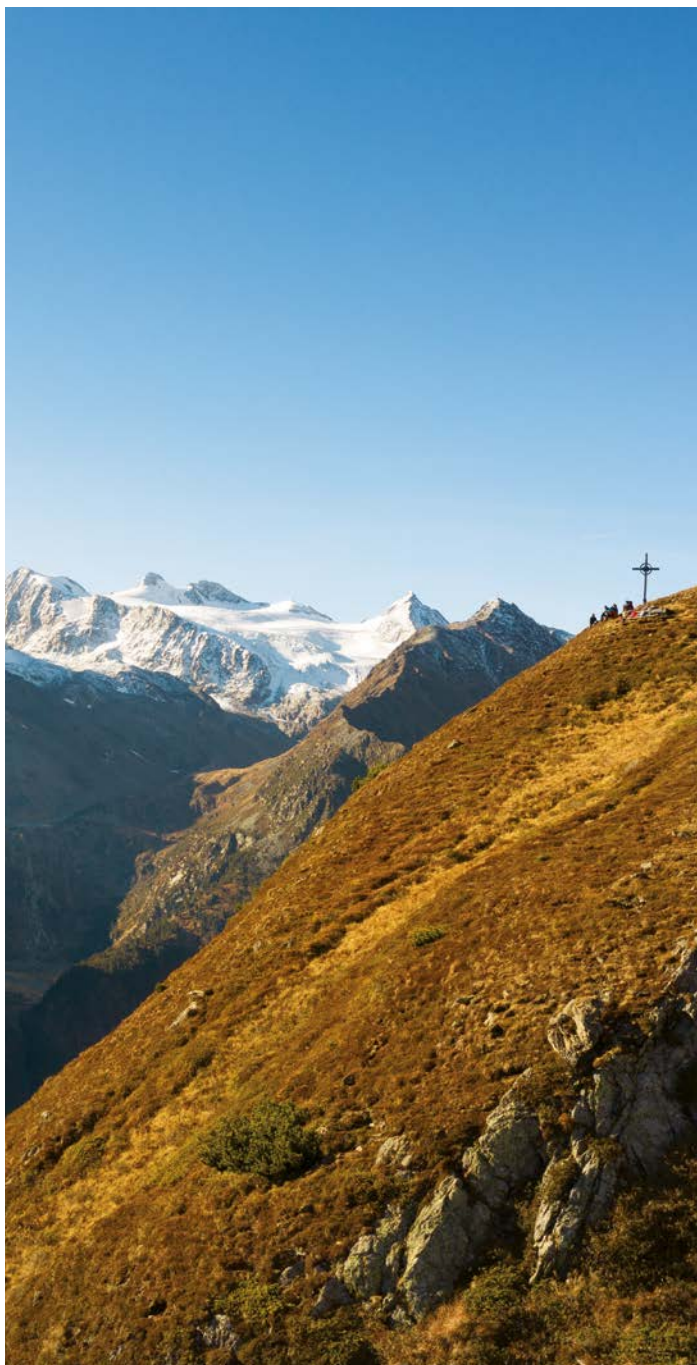
WILDE WASSER WEG

Erleben Sie die formende Kraft des Wassers

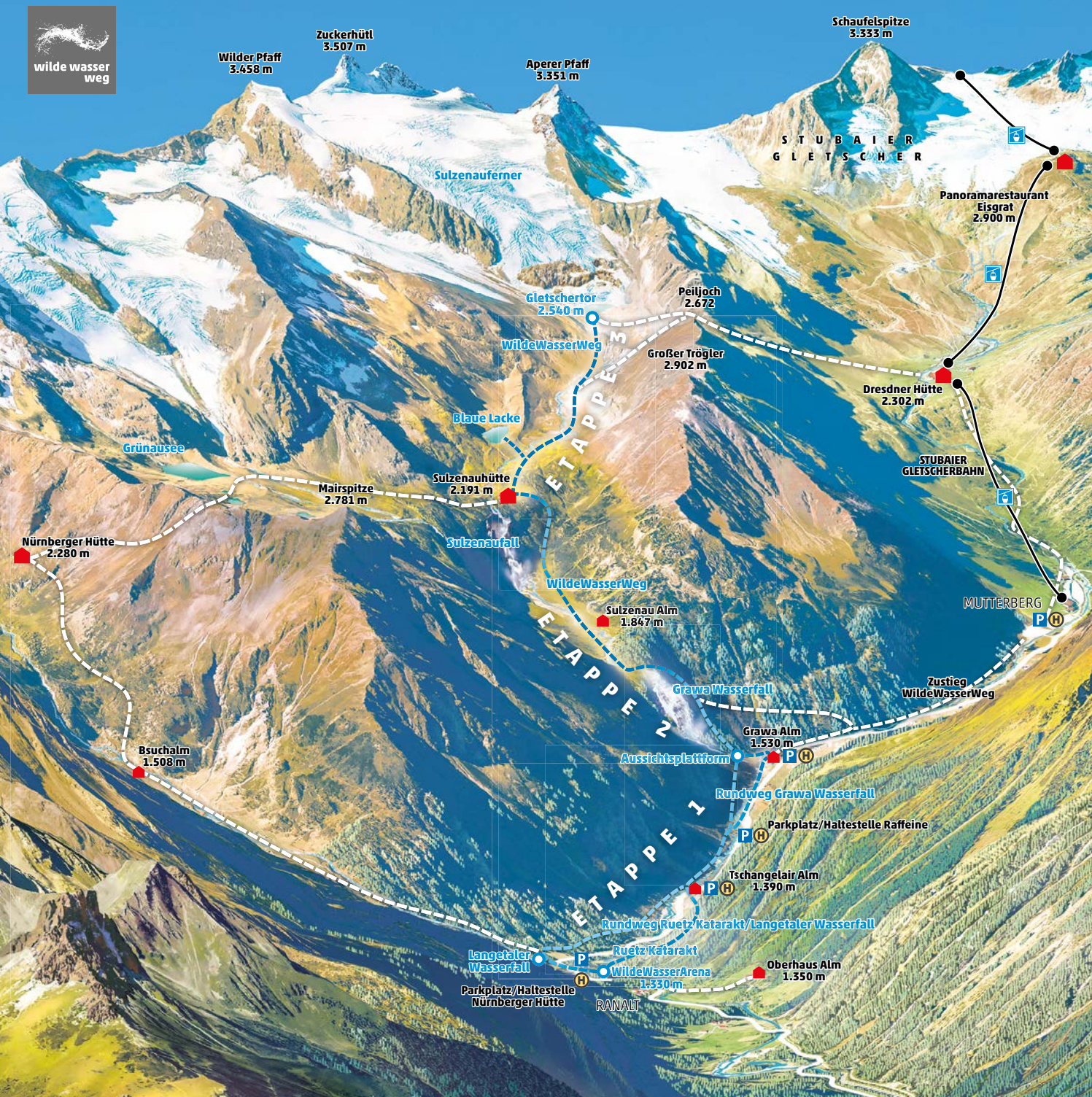
Die Stubaier Gletscherbäche zeigen schon seit Jahrtausenden unverändert ihre Kraft – die ursprüngliche Schönheit des weit verzweigten Gewässersystems ist erhalten geblieben. Diesen seltenen und besonderen Naturschatz hat man den Besuchern des Stubaitals auf sanfte Weise zugänglich gemacht.

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 WildeWasserWeg 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 – Sulzenauferner (Gletscher)

Gehzeit: 1 ½ Stunden, Höhenmeter: 400 hm



WEITERE VARIANTEN

- **Grawa Wasserfall-Runde** von der Raffein-Brücke zum **Grawa Wasserfall**, weiter zur Grawa Alm und retour – 45 Min.
- Von der Grawa Alm zum **Grawa Wasserfall**, an dessen linker Uferkante 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 Sulzenauferner 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 Sulzenauferner 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.



Tosend fällt das Wasser am Grawa Wasserfall 180 Meter in die Tiefe.

ETAPPE 1

WildeWasserArena – Ruetz Katarakt –
Tschangelair Alm – Grawa Wasserfall / Grawa Alm

Gehzeit: 1 ½ Stunden

Höhendifferenz: 120 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).

WildeWasserArena

In der WildeWasserArena kann man sich über die Bedeutung des Wassers für das Stubaital informieren. Zahlreiche Verweilplätze

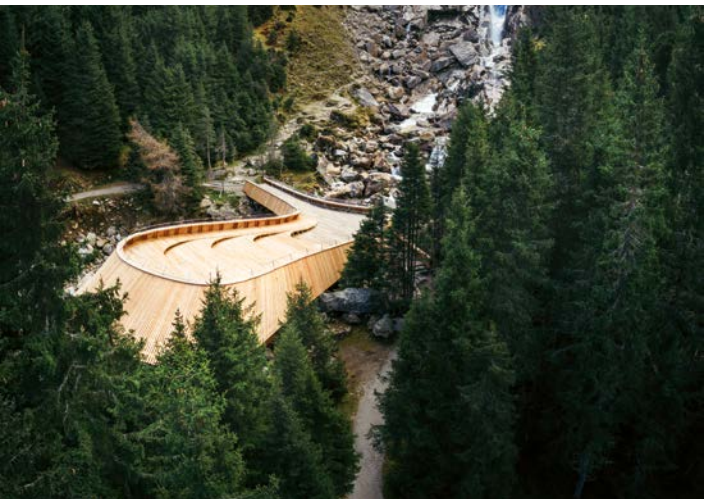


Mal mehr, mal weniger rauschend bahnt sich die Ruetz den Weg durch das Tal.

laden zudem ein, sich an diesem besonderen Platz niederzulassen und die Natur das erste Mal auf sich einwirken zu lassen.

Folgt man dem WildeWasserWeg, ausgehend von der WildeWasser-Arena, 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.

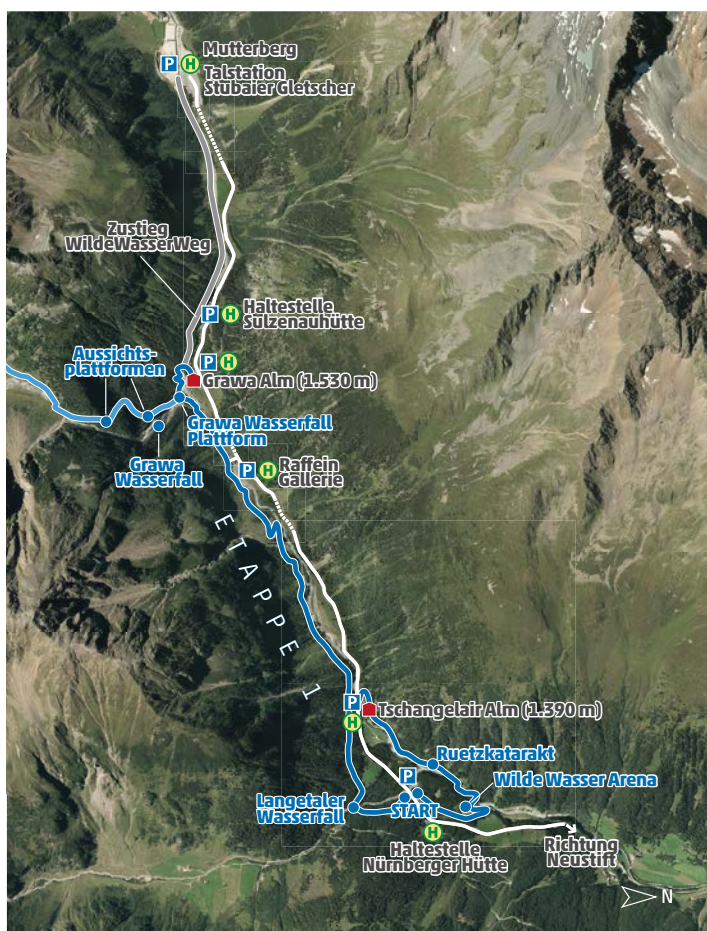
Recht unvermittelt öffnet sich nach einer Wegbiegung der Blick durch die Bäume auf den imposanten Grawa Wasserfall, dem Herzstück des WildeWasserWeges. Breitester Wasserfall der Ostalpen und Naturdenkmal – die Superlative reichen sicher nicht aus, um die wilde Schönheit dieses Wasserfalls zu beschreiben.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



Plattform am Fuße des Grawa Wasserfalls

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 Wasserscheiler, tosende und gischende Wasserschwalle – 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 Kinderwägen und für ältere Wanderer auch leicht begehbar ist. Rollstuhlfahrer können den Weg mit Hilfe bewältigen.



RUNDWEG RUETZ KATARAKT – LANGETALER WASSERFALL

Parkplatz Ruetz Katarakt / Bushaltestelle Nürnberger Hütte – Wilde-WasserArena – Ruetz Katarakt – Tschangelair Alm – Langetaler 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 dem neu angelegten Weg quert man mittels einer Brücke den Langetalerbach und kann dort einen weiteren kleineren, aber nicht minder spektakulären Wasserfall erleben.

Alternative:

Parkplatz Ruetz Katarakt / Bushaltestelle Nürnberger Hütte – Wilde-WasserArena – 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

Rundweg Grawa Wasserfall: Parkplatz / Bushaltestelle Raffeine – Grawa Wasserfall / Grawa Alm – Parkplatz / Bushaltestelle Raffeine

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

Höhendifferenz: 660 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

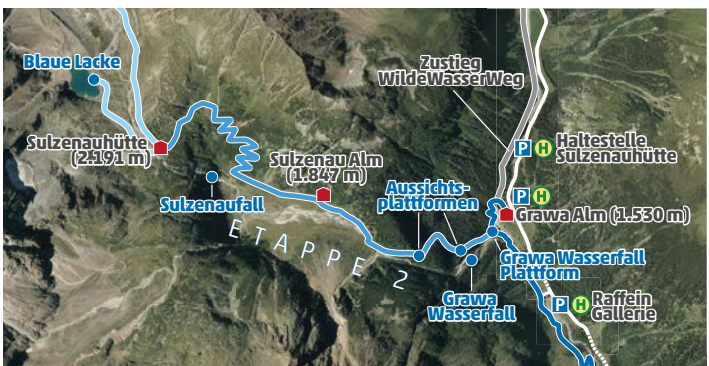
Die zweite Etappe des WildeWasserWeges führt unmittelbar bei der Aussichtsplattform beim Grawa Wasserfall weiter über den alten Almsteig. Hier sind Trittsicherheit, gute Kondition und vor allem, aufgrund der Nässe des Bodens, gutes Schuhwerk gefragt. Entlang des Aufstiegs kann der Grawa Wasserfall an 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 Alm Weg ins Tal (**Gehzeit:** 3 ½ Stunden)



ETAPPE 3

Sulzenauhütte – Sulzenauferner (Gletscher)

Gehzeit: 1 ½ Stunden

Höhendifferenz: 400 hm

Highlights

Blaue Lacke, Sulzenauferner

Einkehrmöglichkeiten

Sulzenauhütte (2.191 m)



Der Sulzenauferner ist einer der größten Gletscher der Stubaier Alpen.

Auf der dritten und letzten Etappe des WildeWasserWegs gestaltet sich die Berglandschaft von der Sulzenauhütte bis zum Fuß des Sulzenaufners 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 Sulzenaufners und auf das Zuckerhützl wandert man durch die Landschaft. Vorbei an großen Moränenseen, türkisblauen Bergseen wie der „Blauen Lacke“ oder über glatte und bunte Gletscherschliffe gelangen 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.



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



Einfach mal hören, sehen und riechen: die Plattform am Grawa Wasserfall.

VON NATUR AUS GESUND

Wasserfälle fördern Ihre Gesundheit

Ein Aufenthalt an den Stubaier 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 Stubaier 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.

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 Stubaier 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 Innsbrucker Verkehrsbetriebe zwischen Mutterberg und Innsbruck
- Freie Fahrt mit der Stubaitalbahn Fulpmes-Innsbruck-Fulpmes
- Ein Eintritt pro Woche für 3 Stunden im Erlebnisbad StuBay
- Freie Benützung des Hallenbades Neustift
- Freie Benützung des Miederer Schwimmbad'1
- 1 Fahrt mit der Sommerrodelbahn Mieders pro Woche



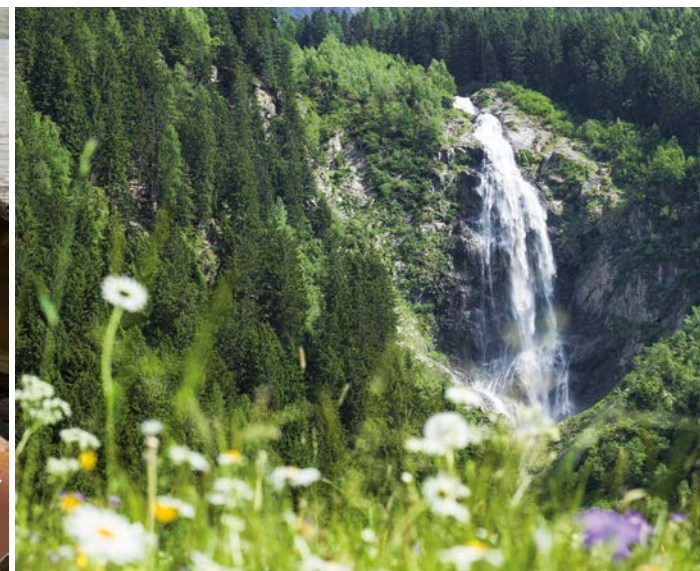
Darüber hinaus bietet die Stubai Super Card eine Reihe attraktiver Bonusleistungen an. Bei folgenden teilnehmenden Partnern erhalten Sie eine Ermäßigung von 30 %:

- Eintritt in das Bergiselstadion Innsbruck inkl. Benutzung des Schrägaufzuges und des Turmliftes
- NEU: Eintritt in das Kino in Fulpmes
- Fahrt mit dem Bus „The Sightseer“ in Innsbruck
- Eintritt in den Air-parc StuBay
- Ermäßigung auf Rafting Touren bei S2S
- Eintritt in die Eisgrotte am Stubaier Gletscher
- Fahrten mit dem Hüttentaxi von Neustift zur Almwirtschaft Oberiss
- Eintritt in den Greifvogelpark Telfes
- Ermäßigung auf zusätzliche Fahrten mit der Sommerrodelbahn in Mieders
- Eintritt in den Minigolfplatz in Fulpmes
- Eintritt in das Krippenmuseum in Fulpmes
- Ermäßigung auf das Kombiticket der Innsbrucker Landesmuseen

Infos unter www.stubai.at

**STUBAI
SUPER
CARD**

EIN TAL. EINE KARTE.





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.

Zehn 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.



**natur
schauplatz**

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 KARTNALL – UFERWEG – FORCHACH

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

Ziel: Kartnallhöfe (1.285 m)

Gehzeit: 2 ½ Stunden

Höhendifferenz: 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 Oberbergthals. Das Freizeitzentrum befindet sich unmittelbar am Kreisverkehr in Neustift, im Inneren des Dorfes. Dort befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze. Das Kraftwerk im Oberbergthal erreicht man, indem man im Neustifter Ortsteil Milders in Richtung Oberbergthal 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 alten Freibads. Dort befindet sich der Einstieg zum Pfad nach Kartnall, der von April bis Oktober begehbar ist. In Serpentinendurchquerungen durchquert der 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 Oberbergthal 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 aufwendige Pflege und Bewirtschaftung der Bauern. Einmal im Jahr werden die Eulenwiesen daher mit Handmäher und Sense gemäht.

RUNDTOUR 1: ALPENGASTHAUS GLEINSERHOF – EULENWIESEN – ALPENGASTHAUS GLEINSERHOF

Start- und Endpunkt: Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

Gehzeit: 2 Stunden

Höhendifferenz: 250 hm

Einkehrmöglichkeiten

Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

In Schönberg folgt man der Straße bis zum Postamt und biegt anschließend rechts ab. Durch eine Autobahnunterführung gelangt man auf die andere Seite der Autobahn und folgt der Beschilderung „Gleinserhof“. Nach ca. 15 Minuten erreicht man am Ende der Bergstraße das Alpengasthaus Gleinserhof. Dort befinden sich zahlreiche kostenlose Parkplätze.

TOURENBESCHREIBUNG

Ausgehend vom Alpengasthaus Gleinserhof folgt man einem leicht ansteigenden Forstweg in Richtung Eulenwiesen. Beim ersten Wegweiser (Eulenwiesen) biegt man nach links ab und erreicht über 2 Kehren in einer Stunde Gehzeit die Eulenwiesen. Stets am Bergrücken wandert man durch Wiesen inmitten zahlreicher Lärchen. Nachdem man den höchsten Punkt der Eulenwiesen erreicht hat und bei einem Holzzaun vorbeigegangen ist, zweigt man nach rechts ab und folgt dem absteigenden Pfad, bis man den Forstweg im Sattel der Gleinser Mähder erreicht hat. Entlang dieses Forstweges geht es gemütlich zurück zum Alpengasthaus Gleinserhof. Für die gesamte Rundwanderung benötigt man ca. 2 Stunden.

RUNDTOUR 2: SERLESBAHNEN – EULENWIESEN – SERLESBAHNEN

Start- und Endpunkt: Serlesbahnen (Bergstation 1.600 m / Talstation 982 m)

Gehzeit: 3 ½ Stunden

Höhendifferenz: 450 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 am Forstweg in Richtung Eulenwiesen (Beschilderung). Nach einem kurzen Marsch sieht man die Ochsenhütte. Von dort folgt man dem Forstweg weiter in Richtung Eulenwiesen und befindet sich nach ca. 40 Minuten an einer Weggabelung, der man rechts in Richtung Gleinser Mähder folgt (Beschilderung).

Nun geht es über einen Forstweg in weiteren 20 Minuten relativ flach entlang der Gleinser Mähder. Beim Wegweiser (Eulenwiesen) biegt man nach links ab und erreicht nach einem kurzen steilen Anstieg die Eulenwiesen. Dort spaziert man stets am Bergrücken durch Wiesen inmitten zahlreicher Lärchen. Am Ende der Eulenwiesen gelangt man über einen Forstweg zu den Gleinserhöfen. Von dort führt ein Wandersteig abwärts zurück zur Talstation der Serlesbahnen. Für die gesamte Rundwanderung benötigt man ca. 3 ½ Stunden.



ELFER GRATZENGRÜBL

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-er 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

Höhendifferenz: 700 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 Serpentin 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 - 1,5 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 abzusteigen (2 Stunden).



RUNDTOUR 2: BERGSTATION ELFERBAHNEN – PINNISTAL – TALSTATION ELFERBAHNEN

Startpunkt: Bergstation Elferbahnen (1.794 m)

Endpunkt: Talstation Elferbahnen (993 m)

Gehzeit: 5 ½ Stunden

Höhendifferenz: 450 hm

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Elfer (1.794 m), Elferhütte (2.080 m), Karalm (1.737 m), Pinnisalm (1.550 m), Issenangeralm (1.380 m), Herzebenalm (1.338 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 Serpentinauf 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.

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 Schmiede 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

Höhendifferenz: 260 hm

Einkehrmöglichkeiten

Fronebenalm (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

Höhendifferenz: 350 hm

Einkehrmöglichkeiten

Gasthof Kirchbrücke (880 m)

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 Gasthof 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 Gasthof Kirchbrücke. Nach einer Gesamtgezeit von rund 2 Stunden erreicht man den Gasthof Kirchbrücke, der zur Rast einlädt. Nun geht es bergauf in Richtung Telfes. Nach ca. 30 Minuten erreicht man wieder den Ausgangspunkt.



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 „EDELWEISS-KOPF“ – KAMPLER STAUMAUER

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

Gehzeit: 4 Stunden

Höhendifferenz: 900 hm

Einkehrmöglichkeiten

Alpengasthof Wildeben (1.770 m)

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

Die Tour startet am Ende der Höhlebachstraße an der Kampler Stau-mauer, 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 Med-razer 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 führt 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 Edelweißkopf. Dieser besondere Ort, in dessen Nähe Edelweiß wächst, lädt dazu ein, Kraft zu tanken.

Vom Edelweißkopf 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 Morgengebet. 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

Höhendifferenz: 1.000 hm

Einkehrmöglichkeiten

Milderaunalm (1.671 m)

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

Die Tour startet am Parkplatz in OberegG (€ 4,- / Tag) 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: Oberbergthal / Parkplatz „Josef“ (1.360 m)

Gehzeit: 5 ½ - 6 Stunden

Höhendifferenz: 1.100 Hm

Einkehrmöglichkeiten: Brandstattalm (1.811 m), Milderaunalm (1.671 m), Auffangalm (1.620 m)

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

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

TOURENBESCHREIBUNG

Ausgangspunkt ist der Parkplatz „Josef“ im Oberbergthal, 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 Seblasspitze 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 Oberbergthal Kraftwerk (1.090 m)

Gehzeit: 5 Stunden

Höhendifferenz: 1.000 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 Oberbergthal 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 Sulzenauferner, die Fernerstube und den Grönaufener, im nördlichen Oberbergtal den Alpeiner Ferner.

BERGSTATION SCHLICK 2000 – SENNJÖCH – STARKENBURGER HÜTTE – KASERSTATTALM – FRONEBENALM – MITTEL- BZW. TALSTATION SCHLICK 2000

Startpunkt: Bergstation Schlick 2000, Kreuzjoch (2.136 m)

Endpunkt: Mittelstation Schlick 2000 (1.362 m)

Gehzeit: 4 Stunden

Höhendifferenz: 400 hm

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Kreuzjoch (2.136 m), Sennjochhütte (2.225 m), Starkenburger Hütte (2.237 m), Kaserstattalm (1.890 m), Bruggeralp (1.350 m), Fronebenalm (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 erreicht. Zurück zur Mittelstation der Schlick 2000 gelangt man über die Kaserstattalm, weiter bis zur Bruggeralm bzw. zur Fronebenalm. Für den Rückweg sollten weitere 2 Stunden eingeplant werden.



PFARRACH

Ein Ort zum Rasten mit sagenhaftem Ausblick

Die Naturschauplätze Stubai haben mit dem Naturschauplatz Pfarrach seit diesem Jahr, einen weiteren besonderen 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

Höhendifferenz: 930 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 entweder über den Aufstiegsweg oder dem 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 ELFERLIFTE – PINNISTAL – TALSTATION ELFERLIFTE

Startpunkt: Bergstation Elferlifte (1.794 m)

Endpunkt: Talstation Elferlifte (993 m)

Gehzeit: 3 Stunden

Höhendifferenz: 954 Hm

Einkehrmöglichkeiten

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

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

Direkte Busverbindung nach Neustift (Haltestelle: Neustift i. St. Abzweigung Elferlifte). Zusätzlich befinden sich bei der Talstation der Elferlifte 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 Neder 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. 1.45 Stunden den Ortsteil Neder erreicht. Dort biegt man nach links ab und folgt der Beschilderung in Richtung Neustift. Nach weiteren 20 Minuten erreicht man den Parkplatz bei den Elferliften.

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



NATURSCHAUPLÄTZE-STEMPELPASS

Naturschauplätze besuchen und Stanzen sammeln! Das Prägewerkzeug finden Sie bei jedem Naturschauplatz am Infoholzstamm. Den Sammelpass 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 10 entdeckt haben erhalten Sie zusätzlich eine Überraschung.



STUBAIER BESINNUNGSWEG

Den Menschen zur Besinnung und Freude

Auf Initiative von Pfarrer Eduard Niederwieser wurde in den Jahren 1996 und 1997 der Stubaiер 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

Höhendifferenz: 550 hm

Einkehrmöglichkeiten

Issenangeralm (1.380 m)

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

Kostenpflichtiger Parkplatz Zegger (kostenlos für Gäste mit gültiger Stubaiер 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 vorbei an der Schule bis zum Forstweg, der ins Pinnistal führt. Wenige Meter nach Talbeginn zweigt links bei einer hölzernen Infotafel der beschilderte Besinnungsweg ab und führt in zahlreichen Kehren und Stufen an der Ostseite des Pinnistals durch lichten Wald aufwärts. 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. 62 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. 70 Stubai Baumhausweg:** An der Mittelstation der Schlick 2000 geht es aufregend weiter. Auf Klettergerüsten und Seilen können kleine Abenteuerer die Baumhäuser von Zwerg Bardin entdecken. Für Kinder ab 4 Jahren bzw. in Begleitung der Eltern.
- S. 12 Wilde Wasser Weg:** Auf der ersten Etappe des Wilder Wasserweges kann die formende Kraft der Gletscherbäche hautnah, mit dem Highlight Grawa-Wasserfall, erlebt werden.
- S. 68 Schlicker Rundwanderweg:** 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. 78 Gletscherweg und Eisgrotte:** Am Stubaier Gletscher, auf knapp 3.000 m Höhe, kann die beeindruckende Gletscherwelt besichtigt werden. Auf dem 200 m langen Rundgang durch die Eishöhle können jahrhundertealte Gletscherphänomene bestaunt werden.
- S. 57 Stubai Walddtierweg 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. 29 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

Höhendifferenz: 335 hm

Einkehrmöglichkeiten

Alpengasthaus Gleinserhof (1.412 m)

ANFAHRT/AUSGANGSPUNKT

Direkte Busverbindung nach Schönberg (Haltestelle: Schönberg i. St. Ortsmitte). Zusätzlich befinden sich am Anfang des Gleinser Weges, direkt nach der Autobahnunterführung, einige Parkplätze entlang der Straße.

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 den 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** beispielsweise führen auf den Hausberg der Neustifter, der nicht nur Ski- und Wandergebiet ist, sondern auch ein natürlicher Zeitmesser und auch ein ewig wählender Freund der Talbewohner.

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 der Kalkkögel wartet eine nächste Naturschönheit auf die Wanderer und Bergsteiger: die **Serles**. Aufgrund seines pyramidenartigen Aufbaus und seiner dominanten, freistehenden Form wird der Berg auch „Hochaltar von Tirol“ genannt. Die Bezeichnung „König Serles“ hingegen fußt auf einer Sage: Der Legende nach ist der Hauptgipfel der Serles ein zur Strafe versteineter böser König, die beiden Nachbargipfel sind seine ebenfalls versteinerten Söhne.

Auch das größte Gletscherskigebiet Österreichs lässt sich mit den Bergbahnen erreichen: der **Stubaier Gletscher**. Die Präsenz des Gletschers ist schon Einladung genug, sich auf diese Höhen zu begeben, aber auch die Kulinarik am Gletscher, die Eisgrotte und die Informationsvermittlung über das ewige Eis hinterlassen einen nachhaltigen Eindruck bei jedermann. Krönendes Highlight ist die Gipfelplattform TOP OF TYROL (3.210 m).

SERLESPARK

Erlebnis am Fuß des Königs

Wahrlich majestätisch liegt der Serlespark am Fuß der Serles, der zum Wandern, aber auch zum entspannten Verweilen einlädt. Der neu gebaute Speicherteich, die sogenannten Serlesseen, wandelt sich in den Sommermonaten zur perfekten Ruheoase auf knapp 1.600 Höhenmetern. Kinder können hier im Flachwasser spielen – mit eigenem Wasserspielareal samt einer Zapfen-Schwemmanlage und einem Wildwasserlauf zum Dämmebauen. Der Serlespark-Rundwanderweg führt von der Bergstation Koppeneck rund um diese Serlesseen zur Aussichtsplattform Koppeneck. Auf dem breit angelegten Holzbauwerk in Terrassenform 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 höchstgelegenen Kloster Maria Waldrast und locken mit ebenso grandioser Aussicht. Auf der Sommerrodelbahn geht es übrigens blitzschnell auf einer Länge von 2,8 km und mit einer Höchstgeschwindigkeit von 42 km/h hinunter ins Tal zum Parkplatz der Serlesbahnen. Bei diesem aufregenden Abenteuer wird eine Höhendifferenz von 640 m überwunden – in kürzester Zeit.

Start- und Endpunkt: Bergstation Koppeneck (1.600 m)

Gehzeit: solange das Herz begehrt und die Beine Kraft haben

Ziel: Serlesseen, Aussichtsplattformen, Rundwanderwege

Höhendifferenz: je nach Wanderung

Einkehrmöglichkeiten

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

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

Talstation der Serlesbahnen in Mieders

TOURENBESCHREIBUNG

Von der Bergstation Koppeneck führt ein Spazierweg rund um die Serlesseen zur Aussichtsplattform Koppeneck, die eine tolle Aussicht auf das Stubai- und Inntal bietet. Von hier aus kann man dem neu angelegten Wanderweg in Richtung Ochsenhütte folgen, an der Ochsenhütte biegt der Weg dann zum Kloster Maria Waldrast ab und führt sanft abwärts bis zum Kloster. Die Aussichtsplattformen Karwendelblick und Serlesblick befinden sich ein wenig oberhalb der Ochsenhütte. Die Plattform Karwendelblick richtet sich nach Nordosten aus mit Blick auf das Inntal und die Nordkette, die Plattform Serlesblick hingegen richtet sich nach Südosten aus mit Blick auf das Hochmoor, die sanft-hügligen Lärchenwälder und den Alpenhauptkamm in der Ferne. Vom Kloster Maria Waldrast kann man entweder auf demselben Weg direkt zurück zur Bergstation wandern oder aber über den Naturschauplatz „Eulenwiesen“ (siehe Seite 32).



SERIES 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 Maleereien sind ein imposantes Zeitzeugnis und wurden von dem Tiroler Künstler Caspar Jele in einer farbenfrohen Freskotechnik auf die Wände der kleinen Kapellen 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 heilendem bzw. durstlöschendem Wasser der Waldraster Quelle belohnt wird.

RUNDTOUR: DORFBRUNNEN MIEDERS – KOPPENECK – MARIA WALDRAST

Startpunkt: Dorfbrunnen Mieders (952 m)

Gehzeit: 3 Stunden (ab Dorfbrunnen Mieders),

1 Stunde ab Bergstation Koppeneck

Höhendifferenz: ca. 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 vom Koppeneck, wo auch die Bergstation der Serlesbahnen liegt. 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 zum Koppeneck. Hier kann man sich entscheiden, ob man die Seilbahn ins Tal nimmt. Alternativ dazu führt der Wanderweg oder aber auch die Sommerrodelbahn ins Tal hinunter. Mit dem „Serlesblitz“ ist man in nur wenigen Minuten unten – die Fahrt ist 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. Ein weiteres Highlight: Entlang des Panoramaweges finden sich in kurzen Abständen Sitzgelegenheiten, die aus verschiedenen Materialien wie Holz, Stein und Eisen von Stubaiern entworfen wurden.

RUNDTOUR: BERGSTATION KREUZJOCH – PANORAMAWEG – AUSSICHTSPLATTFORM „STUBAIBLICK“

Startpunkt: Bergstation Kreuzjoch (2.136 m)

Gehzeit: 30 Minuten

Höhendifferenz: 30 hm

Einkehrmöglichkeiten

Bergstation 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“

SCHLICKER RUNDWANDERWEG

Vom Gipfel bis ins Tal

Bergstation Kreuzjoch – Naturlehrweg – Schlickeralm – Panoramasee – Erlebnisweg – Scheibenweg – Mittelstation Froneben

Diese große Rundwanderung 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. Vom Ausgangspunkt Bergstation Kreuzjoch führt diese lange, aber entspannte Wanderung über den Naturlehrweg, der an interaktiven Stationen die Welt der Pflanzen und Tiere in den Bergen erklärt. Fragen wie „Wie weit kann ein Reh springen?“ oder „Wer kann Vögel an ihrem Gezwitscher auseinanderhalten?“ wird hier nachgegangen – immer mit direktem Blick auf die Kalkkögel, die „Dolomiten des Nordens“. An der Schlickeralm endet der Lehrpfad, die Alm wiederum vermag es, die Kulinarik des Stubais gekonnt in Szene zu setzen. Von hier aus steigt der Wanderer in den Erlebnisweg ein, der mit seinen Barfußbereichen aus Sand, Kies und Holz ein etwas anderes Geh-Erlebnis bietet. An dem Kneippsteich lässt man nochmals die Füße im kalten Wasser baumeln und erreicht schließlich den Scheibenweg, die letzte Wegstrecke dieses Rundwanderwegs. An diesem Erlebnisweg geht es darum, mit einer hölzernen Scheibe, die entlang der Rinnen am Wegesrand bergab rollt, um die Wette zu laufen. Außerdem muss diese Scheibe von den Besuchern an gefinkelten Stationen eingesetzt werden, ohne dass sie zu Boden fällt. Über die Bruggeralm erreicht man die Mittelstation und kann die Seilbahn ins Tal nehmen.



Naturlehrweg



Scheibenweg

RUNDTOUR: BERGSTATION KREUZJOCH – NATUR- LEHRWEG – SCHLICKERALM – ERLEBNISWEG – SCHEIBENWEG – MITTELSTATION FRONEBEN

Startpunkt: Bergstation Kreuzjoch (2.136 m)

Endpunkt: Mittelstation Froneben (1.362 m)

Gehzeit: 4 ½ Stunden

Höhendifferenz: ca. 700 hm

Einkehrmöglichkeiten

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.

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 der Erlebnisweg, der auf knapp einem Kilometer und in einer halben Stunde Gehzeit mit diversen Spielstationen und Barfußbereichen aufwartet. Am Ende dieses Weges befindet sich ein Panoramasee, der auch zum Kneippen einlädt. Von hier führt der beschilderte Scheibenweg zuerst recht flach und dann in drei Kehren 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 Seite 70) zur Jausenstation Vergör rundwandern oder den Waldweg knapp 350 Höhenmeter abwärts ins Tal nehmen. Die gesamte Strecke des Schlicker Rundwanderwegs ist kinderwagengerecht ausgebaut!

BAUMHAUSWEG

Mit Zwerg Bardin ab in die Baumwipfel

In einem knapp 5.000 m² großen Waldgebiet laden mehrere, außergewöhnlich gestaltete Baumhäuser kleine und große Abenteuerer 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.

RUNDTOUR: MITTELSTATION FRONEBEN – BAUMHAUSWEG – ALPENGASTHOF VERGÖR

Startpunkt: Mittelstation Froneben/Schlick 2000 (1.362 m)

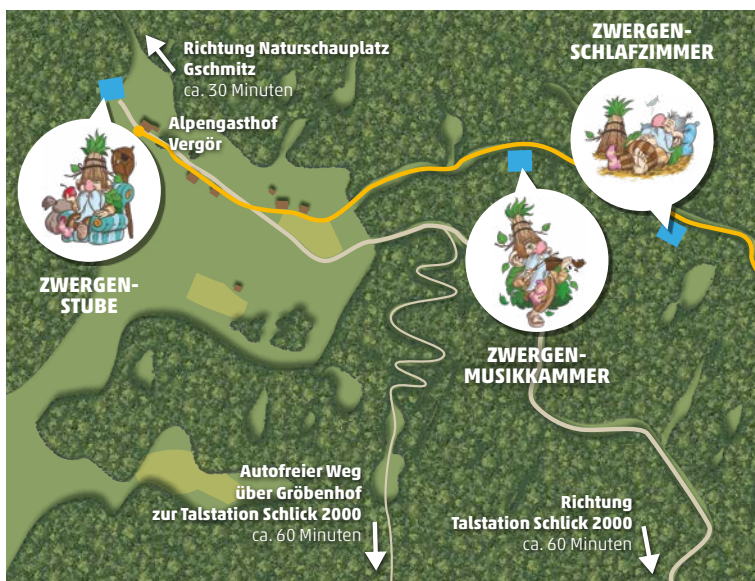
Endpunkt: Alpengasthof Vergör (1.266 m)

Gehzeit: ca. 1 Stunde

Höhendifferenz: 100 hm

Einkehrmöglichkeiten

Fronebenalm (1.306 m), Bruggeralm, (1.362 m), Alpengasthof Vergör (1.266 m)

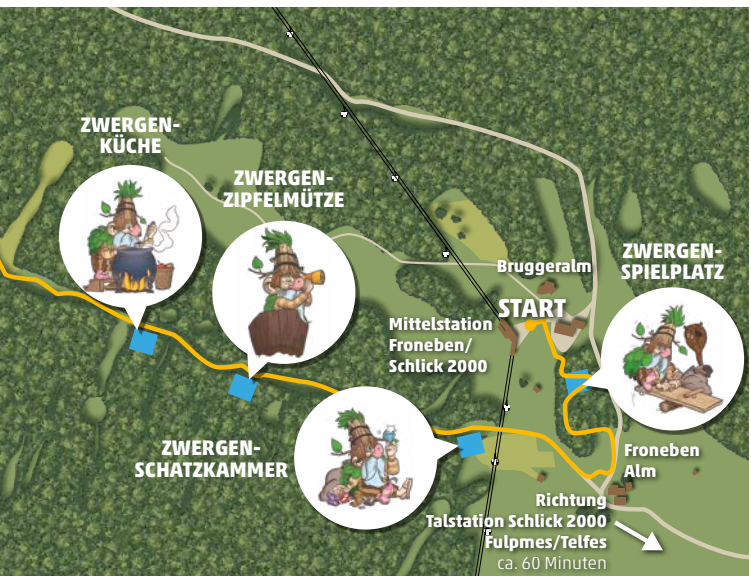


ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

Mit der Seilbahn geht es bis zur Mittelstation Froneben. Dort beginnt direkt an der Station der Baumhausweg. An der Talstation der Schlick 2000 sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

TOURENBESCHREIBUNG

Von der Mittelstation der Schlick 2000 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 schmälern 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. Unterwegs passiert man mehrere Baumhäuser, die sich den unterschiedlichen „Wohnbereichen“ der Zwergenwohnung widmen. Retour geht es entweder über denselben Weg oder der breiten Forststraße zur Talstation.



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.

ZWERGENSCHATZKAMMER

Wenn sich die Sonnenstrahlen in Bergkristall, Katzensgold und Amethyst brechen, glitzert und glänzt es in Bardins Schatzkammer. Hängebrücke, Rutsche und Doppeltauschauekel 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.

ZWERGENMUSIKKAMMER

Zwerge sind begnadete Sänger und Musikanten. In der Musikkammer 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.

BAUMHAUS-STEMPELPASS

Baumhäuser erklimmen, Stanzen 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, gratis WLAN rund um die Bergstation macht den Berg zum Kommunikations-Hotspot. 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 Elfer (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 0 hm bis zu Hunderten Höhenmetern je nach Wanderung

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

Parkplatz Talstation Elferbahnen in Neustift



Die Gondelbahn startet direkt im Zentrum von Neustift



Elfer (2.505 m)

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 Stubaier 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 ELFER – PANORAMAWEG – SONNENUHR

Start- und Endpunkt: Bergstation Elfer (1.794 m)

Ziel: Elfer Sonnenuhr (1.780 m)

Gehzeit: ca. 5 Minuten

Höhendifferenz: eben

Einkehrmöglichkeiten

Bergstation Elfer (Bergrestaurant Agrar, 1.780 m) oder die knapp 200 hm höher gelegene urige 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. Von hier aus erreicht man auch in ca. 15 Minuten die Elferhütte.



Die größte begehbare Sonnenuhr des Alpenraums

GLETSCHERWEG

Dem Gletscher auf der Spur

Auf dem Wanderweg von der Mittelstation Fernau zur Bergstation Eisgrat präsentiert sich der Stubaier Gletscher von seiner schönsten Seite. Das Königreich des Schnees macht seinem Namen auch im Sommer alle Ehre. Eine mächtige Moräne ist das sichtbare Zeichen der unbändigen Kraft des ewigen Eises. Der Weg führt entlang der Moräne, die von früheren Gletschervorstößen zeugt, vorbei an eindrucksvollen Gletscherschliffen des Eisjoch Ferners und der Eisgrotte 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 Panoramaterrasse der Bergstation Eisgrat lässt sich schließlich auf 2.900 Metern Seehöhe die beeindruckende Gletscherwelt genussvoll aus der Vogelperspektive betrachten.

TOUR: MITTELSTATION FERNAU – SPEICHERSEE FERNAU – EISGROTTE – BERGSTATION EISGRAT

Start: Mittelstation Fernau, Stubaier Gletscher (2.300 m)

Ziel: Bergstation Eisgrat (2.900 m)

Gehzeit: 2 Stunden

Höhendifferenz: 600 hm

Einkehrmöglichkeiten

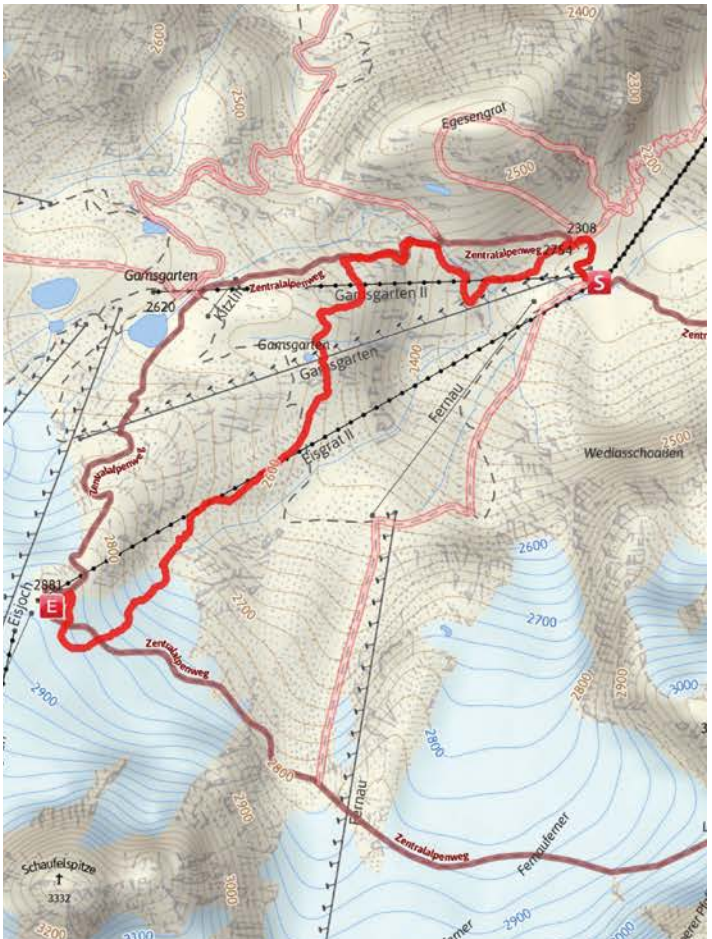
Restaurant Eisgrat (2.900 m), Dresdner Hütte (2.308 m)

ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

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. Auf knapp 2.900 Metern Seehöhe passiert man kurz unter der Bergstation Eisgrat die Eisgrotte. Der 200 m lange Rundgang durch die Eishöhle zeigt Gletscherphänomene und lohnt einen Abstecher. Von hier aus gelangt man nach etwa zehn Minuten zur Bergstation Eisgrat (2.900 m). Mit der Gondelbahn geht es zurück zur Talstation.



TOP OF TYROL

Gletscherpfad

Wandern auf über 3.000 Metern Höhe, Querung des Gletschers und Einkehr in das höchstgelegene Bergrestaurant Österreichs. Dabei allgegenwärtig: Atemberaubende Ausblicke auf eine faszinierende Bergwelt mit 109 Dreitausendern. Besonderes Highlight auf dem Weg: Die Gipfelplattform TOP OF TYROL. Auf 3.210 Metern Höhe ragt diese wie eine Schwertspitze waghalsige neun Meter über die Felskante hinaus. Kein Wunder, dass sie von der Zeitschrift GEO zu einer der zehn schönsten Aussichtsplattformen weltweit gekürt wurde. Zu empfehlen ist auch ein kurzer Abstecher zur Kapelle Schaufeljoch am Fuße der Schaufelspitze.

TOUR: BERGSTATION SCHAUFELJOCHBAHN – GLETSCHERPfad – BERGSTATION EISGRAT

Start: Bergstation Schaufeljoch, Stubaier Gletscher (3.165 m)

Ziel: Bergstation Eisgrat (2.900 m)

Gehzeit: 45 Minuten

Höhendifferenz: 300 hm

Einkehrmöglichkeiten

Restaurant Jochdohle (3.150 m), Restaurant Eisgrat (2.900 m)



Tief verborgen im Gletschereis, unweit der Bergstation Eisgrat, liegt die Eisgrotte. 30 Meter unterhalb der Skipiste erleben Besucher einen faszinierenden Einblick in die Welt von Schnee und Eis. Auf dem 200 Meter langen Rundgang gibt es Erstaunliches über Gletschermoränen, Gletscherschliff, Gletschermilch, die einzelne Eisschichten, Wechsellagerungen und Einschlüsse, Gletscherschutz und vieles mehr zu erfahren.

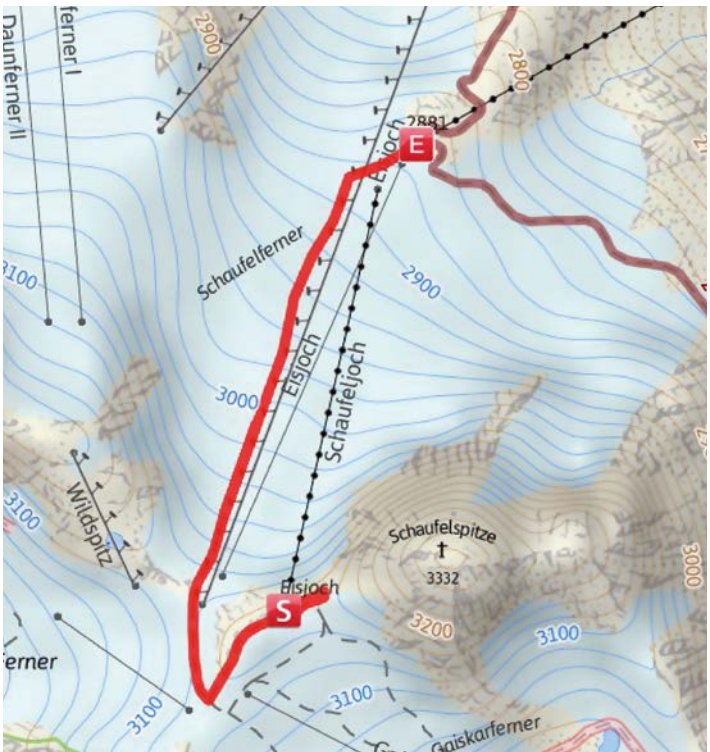
ANFAHRT / AUSGANGSPUNKT

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

TOURENBESCHREIBUNG

Der markierte Weg führt von der Bergstation der Schaufeljochbahn (3.165 m) zur Jochdohle (3.150 m), dem höchstgelegenen Bergrestaurant Österreichs (Gehzeit: 10 Min). Von der Jochdohle führt der markierte und gesicherte Gletscherpfad an der Bergstation der Eisjochbahn vorbei hinab zur Bergstation Eisgrat (2.900 m).

Tip: In fünf Minuten gelangt man von der Bergstation der Schaufeljochbahn zur Gipfelplattform TOP OF TYROL. Auf 3.210 Metern Seehöhe eröffnen sich herrliche Ausblicke über zahlreiche Dreitausender bis hin zu den Dolomiten.



RUNDWANDERUNG 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

Höhendifferenz: 850 hm

Einkehrmöglichkeiten

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

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

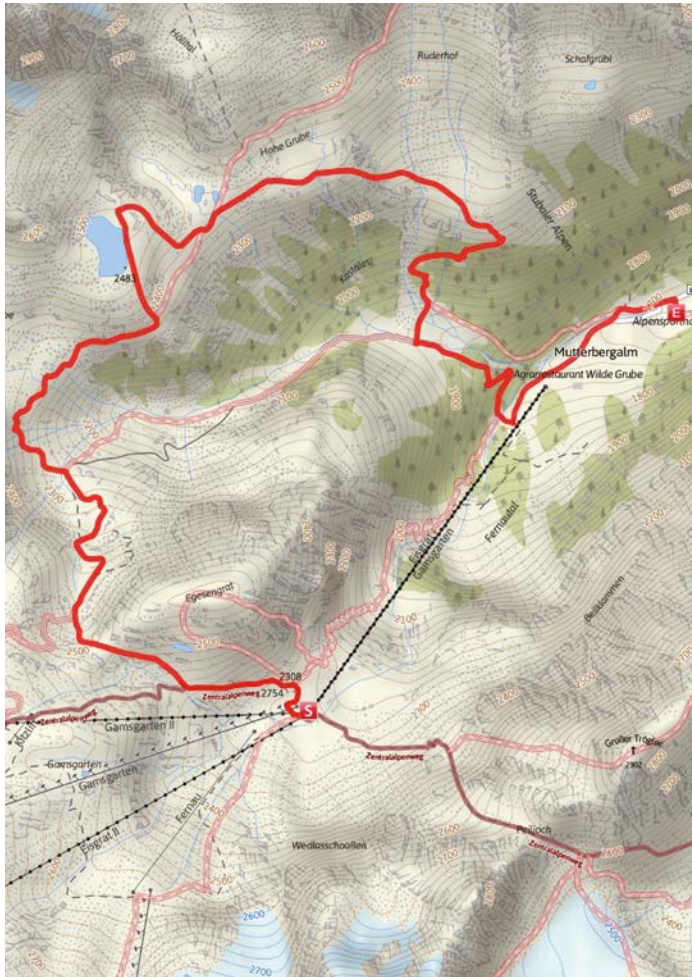
Übergang durch die Scharte Niederl hinein in die Wilde Grub'n. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind Voraussetzung. Nach einem kurzen Abstieg verlassen Sie die Wilde Grub'n links über die Brücke hinauf zum Mutterberger See.

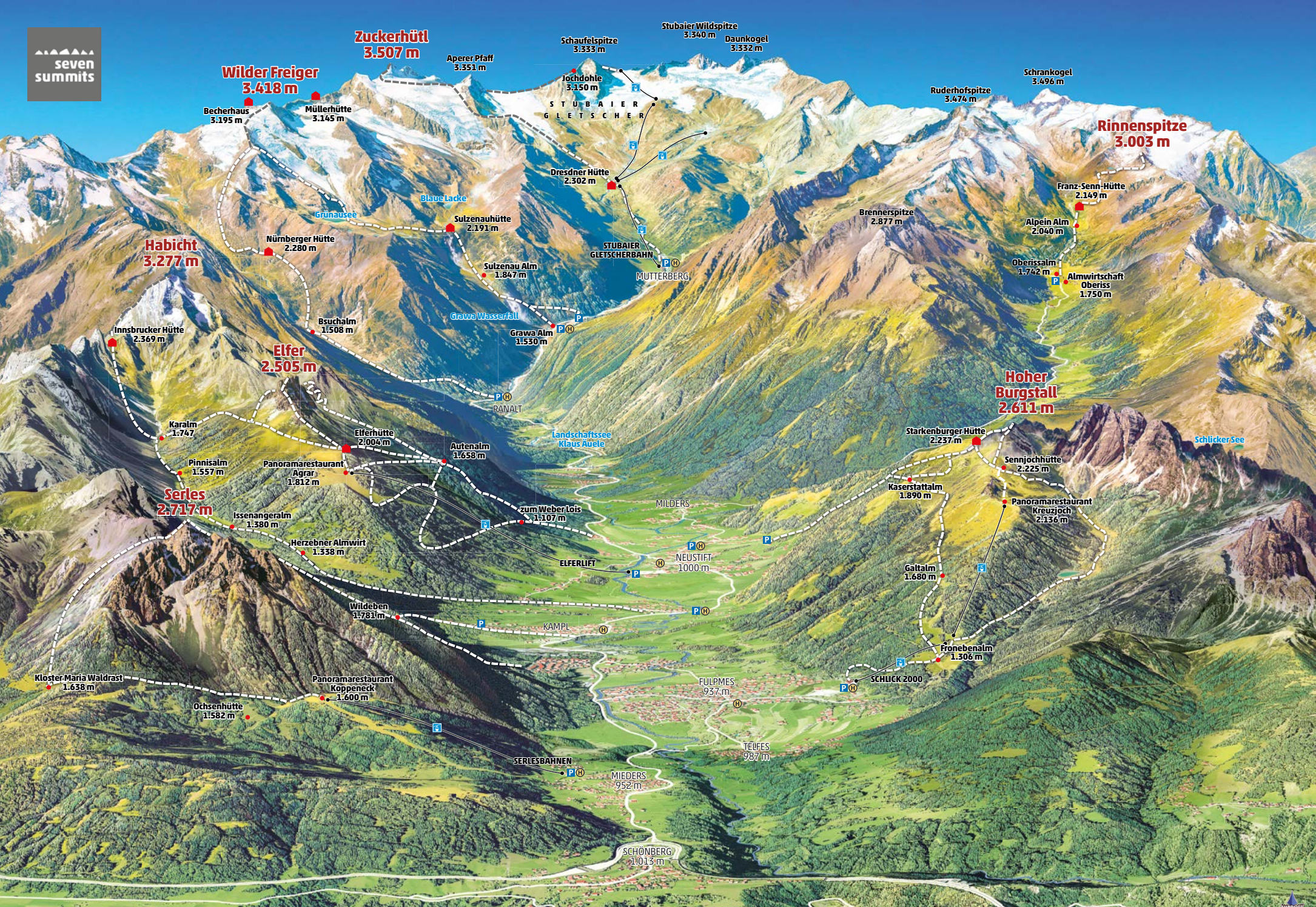
ETAPPE MUTTERBERGER SEE

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.





Zuckerhütl
3.507 m

Wilder Freiger
3.418 m

Becherhaus
3.195 m

Müllerhütte
3.145 m

Aperer Pfaff
3.351 m

Schaulfelspitze
3.333 m

Stubai Wildspitze
3.340 m
Daunkogel
3.332 m

Schrankogel
3.496 m

Ruderhofspitze
3.474 m

Rinnenspitze
3.003 m

Franz-Senn-Hütte
2.149 m

Brennerspitze
2.877 m

Alpein Alm
2.040 m

Hoher Burgstall
2.611 m

Starkenburger Hütte
2.237 m

Sennjochhütte
2.225 m

Panoramarestaurant
Kreuzjoch
2.136 m

Galtalm
1.680 m

Fronebenalm
1.306 m

SCHLICK 2000

FULPMES
937 m

TEUFES
987 m

SCHÖNBERG
1.013 m

MIEDERS
952 m

SERLESBAHNEN

Panoramarestaurant
Koppeneck
1.600 m

Ochsenhütte
1.582 m

Kloster Maria Waldrast
1.638 m

Herzbnr Almwirt
1.338 m

Issenangeralm
1.380 m

Serles
2.717 m

Pinnisalm
1.557 m

Karalm
1.747 m

Panoramarestaurant
Agrar
1.812 m

Elferhütte
2.004 m

Autenalm
1.658 m

zum Weberlois
1.107 m

ELFERLIFT

MILDERS

NEUSTIFT
1000 m

KAMPL

Sulzenauhütte
2.191 m

Sulzenau Alm
1.847 m

Grawa Alm
1.530 m

Grawa Wasserfall

Buschalm
1.508 m

Nürnberger Hütte
2.280 m

Grünausee

Blau Lacke

Dresdner Hütte
2.302 m

Jochdohle
3.150 m

STUBAIER
GLETSCHER

STUBAIER
GLETSCHERBAHN

MUTTERBERG

Schlicker See

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.**

So sehr sich die Seven Summits Stubai in ihrer Höhe, ihrer Lage, der Geschichte und ihrem Charakter unterscheiden, so sehr bestimmen sie das Leben im Tal. Sie geben den Einheimischen Kraft, inspirieren sie zu neuen Ideen und fördern die Gemeinschaft. Bei den Urlaubern hinterlassen sie mit ihren Naturschauplätzen bleibenden Eindruck und animieren zur Wiederkehr. Sie 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 Stubai 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 Großvenediger 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 Zuckerhütl auf. Dann sollten noch einige Jahre vergehen, bis mit der regen Tätigkeit des Deutschen und Österreichischen Alpenvereins regelmäßig Alpinisten auf den Gipfel des Zuckerhütl 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 bergerfahrene 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

Höhendifferenz: ca. 400 hm

Einkehrmöglichkeiten

Jochdohle (3.150 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 Grundkon-
dition werden auch bei einer geführten Tour vorausgesetzt.

ANFAHRT/AUSGANGSPUNKT

Ausgangspunkt dieser Tour im Sommer 2016 ist die Bergstation der Rotadlbahn 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

Vom Bergrestaurant Jochdohle wird die Schaufelspitze am Hangfuß südseitig umgangen, bis man zur Bergstation des im Sommer stillstehenden Fernausesselliftes 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 Sulzenauferner. Nach Erreichen des Pfaffensattels geht es, je nach Verhältnissen, in Blockkletterei hinauf zum Gipfel. Für den Aufstieg werden 3 ½ Stunden benötigt.

ABSTIEG

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

WILDER FREIGER (3.418 m)

Der Fordernde

Einfach mal kurz innehalten und zu ihm aufschauen. Vom Grönausee 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 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.



Der Wilde Freiger von Norden

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 Öztaler und Stubaier Alpen bis hin zu den Hohen Tauern.

Feste Verbindung

Bei der **Erstbesteigung im Jahre 1869** mussten Julius Ficker und die beiden Stubaier Bergführer Pankraz Gleinser und Sebastian Rainalter den Weg von Neustift bis nach Ranalt zu Fuß zurücklegen, wo sie durch das Längental 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

Höhendifferenz: 1. Tag: 600 hm, 2. Tag: 1.300 hm

Gehzeit über Nürnberger Hütte:

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

Höhendifferenz: 1. Tag: 1.000 hm, 2. Tag: 1.150 hm

Einkehrmöglichkeiten

Sulzenau Alm (1.857 m), Sulzenauhütte (2.191 m)
bzw. Bsualm (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 1. Tag geht es gemütlich in 2 Stunden über die Sulzenau Alm bis zur Sulzenauhütte bzw. in 2 ½ Stunden über die Bsualm 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 Grünaussee und von der Nürnberger Hütte über viele Serpentinien erreicht wird. Anschließend verläuft der Weg unterhalb des Gamsspitze 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 Zöllhäusl bis zum Grat, welcher bis zum Gipfel des Wilden Freigers führt.

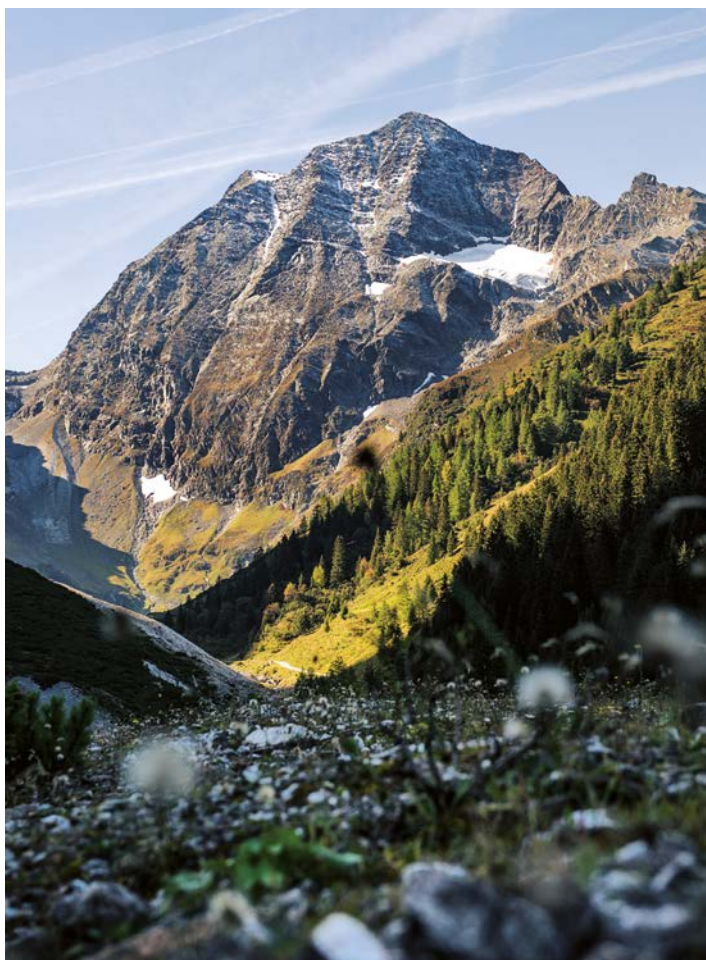
ABSTIEG

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 Stubaier 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)

Höhendifferenz: 1. Tag: 1.400 hm, 2. Tag: 900 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 Noderaleinwärts 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 Serpentine 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 nutzen). 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 Müh' – 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 Stubaier 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 und Wölfe 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 zusammenfließt. Als sich nun der angeschossene Bär in der Sage in einem Tümpel nahe der Quelle wälzte und danach gesund davontrottete, war die Geschichte vom wunderbaren 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: Oberissalm im Oberbergtal (1.742 m)

Ziel: Rinnenspitze (3.003 m)

Gehzeit: ↑ 4 ½ h – ↓ 3 ½ h

Höhendifferenz: 1.300 hm

Einkehrmöglichkeiten

Oberissalm (1.742 m), Alpeinalm (2.040 m), 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 bei der Oberissalm im Oberbergtal, das von Neustift-Milders aus erreicht werden kann. Hierzu biegt man in Milders rechts ab und folgt der Straße 9 Kilometer bis an ihr Ende bei der Oberissalm. Dort kann gebührenpflichtig (ca. € 5,- /Tag) geparkt werden. Alternativ kann für die Strecke Milders – Oberissalm ein kostenpflichtiger Shuttleservice in Anspruch genommen werden (Tel.: +43 (0)5226 3500).

AUFSTIEG

In vielen Serpentineen geht es 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 4 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 Bauer verflucht wurde. Versteinert muss **König 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“.



Die Serles – der 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

Höhendifferenz: 1.700 hm

Einkehrmöglichkeiten

Wildeben (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 Höhlebachstraße 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 Wilden 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 Serpentinaen 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 Zuckerhütl 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 Erklimmung 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

Höhendifferenz: 500 hm

Einkehrmöglichkeiten

Panoramarestaurant Kreuzjoch (2.136 m), Sennjochhütte (2.225 m), Starkenburger Hütte (2.237 m), Kaserstattalm (1.890 m), Fronebenalm (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 Fronebenalm (1.350 m) bei der Mittelstation der Schlick 2000 erfolgen.

ALTERNATIVE AUFSTIEGSROUTE

Start: Parkplatz Freibad Neustift (1.050 m)

Ziel: Hoher Burgstall (2.611 m)

Gehzeit: ↑ 4 ½ h – ↓ 3 h

Höhendifferenz: 1.550 hm

Einkehrmöglichkeiten: Starkenburger Hütte (2.237 m)

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 **Dolomitifelsen, die auf einem Urgesteinsockel** 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 Stubaiäler 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, der auch als Elferkofel bezeichnet wird (2.505 m), in Zurückhaltung.



Die schroffen Dolomitifelsen 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 Kirchedachspitze (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 „Dolomitenzacken“ 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

Höhendifferenz: 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 kostenlose Parkplätze. Mit der Elferbahn gelangt man zur Bergstation, wo die Wanderung beginnt.

AUFSTIEG

Von der Bergstation der Elferbahn führt ein Steig in Serpentine 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.



Elferspitze mit Neustift

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.

DER SEVEN SUMMITS STUBAI-GIPFELPASS

Werde ich für die erfolgreiche Bewältigung der Seven Summits Stubai belohnt?

Ja, gegen Vorlage des Gipfelpasses 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.



STUBAIER BERGSEEN

Kristallklar. Beeindruckend. Mystisch.

Im Stubaital ist man sich seiner gewaltigen Naturschönheit bewusst. Oftmals liegen wahre Juwelen gut verborgen und sind nicht auf den ersten Blick erkennbar. Inmitten der herrlichen Bergwelt, an scheinbar geheimen Plätzen, genießen Wanderer den Glanz des Sonnenlichts, das von der ruhigen Wasseroberfläche der Stubaier Bergseen sanft reflektiert.

Neben den Seven Summits Stubai und den Stubaier Naturschauplätzen gilt es die beeindruckenden Stubaier Bergseen zu entdecken. 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 der Stubaier Bergseen. Es sind Kraftplätze von Einheimischen und Sehnsuchtsorte von Gästen. Die Ruhe aber auch die Vitalität, die die neun schönsten Stubaier Bergseen ausstrahlen, machen sie zu erstrebenswerten Zielen und Etappen bei Wanderungen.

Ganz bewusst hat man sich für diese Bergseen entschieden, sie faszinieren auf ihre ganze eigene Art und Weise. Mal scheinen sich die schneebedeckten Gipfel vor dem Wasser zu verbeugen, anderenorts sorgt ein sattes Smaragdgrün für Begeisterung und unzählige „Stoanmandl“ erweisen wiederum einem weiteren Stubaier Bergsee die Ehre.

Die Stubaier Bergseen:

1. Mutterberger See
2. Grünausee
3. Blaue Lacke
4. Schlicker See
5. Rinnensee
6. Freiger See
7. Alfaier See
8. Falbesoner See
9. Turmferner See

Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Website www.stubai.at.

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

1 Punkt beispielsweise für:

Dresdner Hütte, Froneben Alm oder Bruggeralm, Grawa Alm, Jausenstation „zum Weber Lois“ oder Schaufelspitz

2 Punkte beispielsweise für:

Auffangalm, Elferhütte, Falbesoner Ochsenalm, 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





Feuerstein
3.267 m

Bremer Hütte
2.411 m

Innsbrucker Hütte
2.369 m

Autobahn
Richtung Brenner
5

Nürnberger Hütte
2.280 m

Wilder Freiger
3.418 m
Becherhaus
3.195 m
Müllerhütte
3.145 m

Simmingjochl
2.754 m
Freiger See

Habicht
3.277 m

Ilmspitze
2.692 m
Kirchdach
2.840 m

Karalm
1.747 m

Kesselspitze
2.728 m

Pinnisalm
1.557 m

Serles
2.717 m

Issenangeralm
1.380 m

Herzbnr Almwirt
1.338 m

Elferhütte
2.004 m

Elfer
2.505 m

Buschalm
1.508 m

Niedert
2.680 m

Mairspitze
2.781 m

Grünaussee

Blau Lacke

Grawa Wasserfall

Grawa Alm
1.530 m

Sulzenauhütte
2.191 m

Zuckerhütt
3.507 m
Wilder Pfaff
3.458 m

Aperer Pfaff
3.351 m

Hildesheimer Hütte
2.900 m

Peiljoch
2.676 m
Großer Trögler
2.902 m

Sulzenau Alm
1.847 m

Grawa Wasserfall

Grawa Alm
1.530 m

RANALT

VOLDRAU

MILDERS

NEUSTIFT
1000 m

NEDER
Kampl

KAMPL

MEDRAZ

FULPMES
937 m

TELFES
987 m

MIEDERS
952 m

SCHÖNBERG
1.013 m

SERLESBAHNEN

GLEINS

Stubai Wildspitze
3.340 m
Daunkogel
3.332 m

Schaufelspitze
3.333 m

Jochdohle
3.150 m

Egesengrat
2.631 m

Mutterberger See

Grawagrubbennieder
2.880 m

Schrimmennieder
2.714 m

Falbesoner Ochsenalm
1.822 m

Alpein Alm
2.040 m

Oberissalm
1.742 m

Almwirtschaft Oberiss
1.750 m

Hochseduggalm
2.249 m

Schlicker See

Kaserstattalm
1.890 m

Panoramarestaurant
Kreuzjoch
2.136 m

SCHLUCK 2000

Autobahn
Richtung Innsbruck

Autobahn
Richtung Brenner

Autobahn
Richtung Innsbruck

Stubai Wildspitze
3.340 m
Daunkogel
3.332 m

Schaufelspitze
3.333 m

Jochdohle
3.150 m

Egesengrat
2.631 m

Mutterberger See

Grawagrubbennieder
2.880 m

Schrimmennieder
2.714 m

Falbesoner Ochsenalm
1.822 m

Alpein Alm
2.040 m

Oberissalm
1.742 m

Almwirtschaft Oberiss
1.750 m

Hochseduggalm
2.249 m

Schlicker See

Kaserstattalm
1.890 m

Panoramarestaurant
Kreuzjoch
2.136 m

SCHLUCK 2000

Autobahn
Richtung Innsbruck

Autobahn
Richtung Brenner

Autobahn
Richtung Innsbruck

Stubai Wildspitze
3.340 m
Daunkogel
3.332 m

Schaufelspitze
3.333 m

Jochdohle
3.150 m

Egesengrat
2.631 m

Mutterberger See

Grawagrubbennieder
2.880 m

Schrimmennieder
2.714 m

Falbesoner Ochsenalm
1.822 m

Alpein Alm
2.040 m

Oberissalm
1.742 m

Almwirtschaft Oberiss
1.750 m

Hochseduggalm
2.249 m

Schlicker See

Kaserstattalm
1.890 m

Panoramarestaurant
Kreuzjoch
2.136 m

SCHLUCK 2000

Autobahn
Richtung Innsbruck

Autobahn
Richtung Brenner

Autobahn
Richtung Innsbruck

Stubai Wildspitze
3.340 m
Daunkogel
3.332 m

Schaufelspitze
3.333 m

Jochdohle
3.150 m

Egesengrat
2.631 m

Mutterberger See

Grawagrubbennieder
2.880 m

Schrimmennieder
2.714 m

Falbesoner Ochsenalm
1.822 m

Alpein Alm
2.040 m

Oberissalm
1.742 m

Almwirtschaft Oberiss
1.750 m

Hochseduggalm
2.249 m

Schlicker See

Kaserstattalm
1.890 m

Panoramarestaurant
Kreuzjoch
2.136 m

SCHLUCK 2000

Autobahn
Richtung Innsbruck

Autobahn
Richtung Brenner

Autobahn
Richtung Innsbruck

Stubai Wildspitze
3.340 m
Daunkogel
3.332 m

Schaufelspitze
3.333 m

Jochdohle
3.150 m

Egesengrat
2.631 m

Mutterberger See

Grawagrubbennieder
2.880 m

Schrimmennieder
2.714 m

Falbesoner Ochsenalm
1.822 m

Alpein Alm
2.040 m

Oberissalm
1.742 m

Almwirtschaft Oberiss
1.750 m

Hochseduggalm
2.249 m

Schlicker See

Kaserstattalm
1.890 m

Panoramarestaurant
Kreuzjoch
2.136 m

SCHLUCK 2000

Autobahn
Richtung Innsbruck

Autobahn
Richtung Brenner

Autobahn
Richtung Innsbruck

Stubai Wildspitze
3.340 m
Daunkogel
3.332 m

Schaufelspitze
3.333 m

Jochdohle
3.150 m

Egesengrat
2.631 m

Mutterberger See

Grawagrubbennieder
2.880 m

Schrimmennieder
2.714 m

Falbesoner Ochsenalm
1.822 m

Alpein Alm
2.040 m

Oberissalm
1.742 m

Almwirtschaft Oberiss
1.750 m

Hochseduggalm
2.249 m

Schlicker See

Kaserstattalm
1.890 m

Panoramarestaurant
Kreuzjoch
2.136 m

SCHLUCK 2000

Autobahn
Richtung Innsbruck

Autobahn
Richtung Brenner

Autobahn
Richtung Innsbruck

Stubai Wildspitze
3.340 m
Daunkogel
3.332 m

Schaufelspitze
3.333 m

Jochdohle
3.150 m

Egesengrat
2.631 m

Mutterberger See

Grawagrubbennieder
2.880 m

Schrimmennieder
2.714 m

Falbesoner Ochsenalm
1.822 m

Alpein Alm
2.040 m

Oberissalm
1.742 m

Almwirtschaft Oberiss
1.750 m

Hochseduggalm
2.249 m

Schlicker See

Kaserstattalm
1.890 m

Panoramarestaurant
Kreuzjoch
2.136 m

SCHLUCK 2000

Autobahn
Richtung Innsbruck

Autobahn
Richtung Brenner

Autobahn
Richtung Innsbruck

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 Grundkon-
dition, 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.



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 Seejöchel oberhalb des Schlicker Sees. Anschließend geht es weiter zum Sendersjöchel, von dort südseitig und steil über Serpentine 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 Serpentinien 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

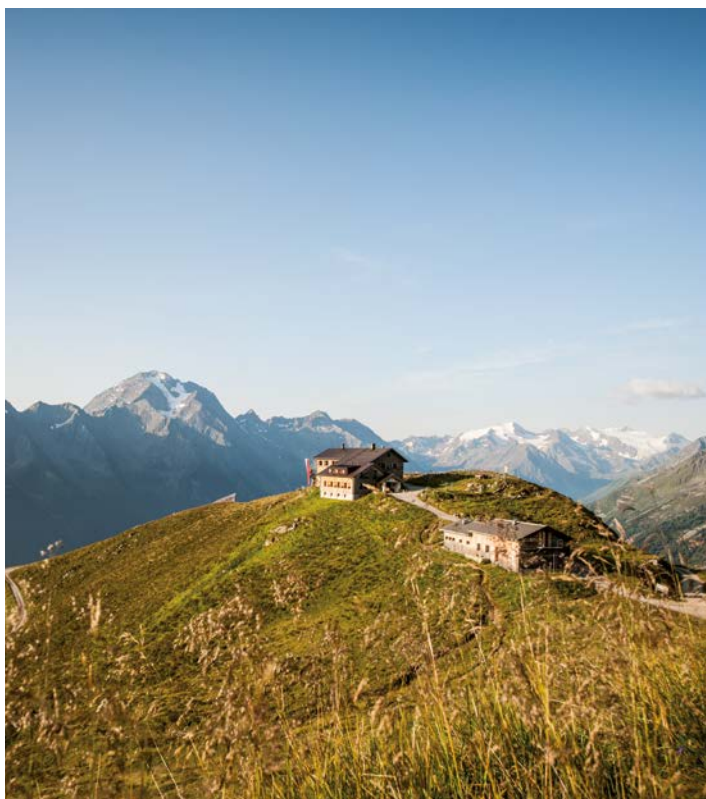
Neue Regensburger Hütte – Dresdner Hütte

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 Serpentin 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.

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
- Mobiltelefon, Trinkflasche, Erste-Hilfe-Paket, Taschenlampe
- Toiletsachen, 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.

BARZAHLUNG 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.

GEHZEITEN

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



GENUSS- WANDERNACHT

16.07.2019

AM GRAWA WASSERFALL &

06.08.2019

AM RUETZ KATARAKT

MIT ZAHLREICHEN ATTRAKTIONEN

AM WEGESRAND

**Informationen zu Termin und Programm
finden Sie unter www.stubai.at**





stubaier

STUBAI
ULTRA
TRAIL

URBAN
GLACIER

2

POWERED BY **salomon** 

STUBAI ULTRA TRAIL

29.06.2019



STUBAI ULTRATRAIL

Start: Innsbruck
Ziel: Stubaier Gletscher
65,6 KM
↑ 6.027HM | ↓ 3.464 HM



STUBAI 35K

Start: Neustift
Ziel: Stubaier Gletscher
35,1 KM
↑ 3.808 HM | ↓ 1.668 HM



STUBAI 19K

Start: Naturpark
Klaus Äuele (Falbeson)
Ziel: Stubaier Gletscher
18,6 KM
↑ 1.998 HM | ↓ 54 HM



STUBAI 8K GLACIERTRAIL

Start: Mutterbergalm
Ziel: Stubaier Gletscher
8,0 KM
↑ 1.394 HM

stubaier-ultratrail.com
facebook.com/stubaierultratrail

KONTAKT

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

Konzept & Design: Sartori & Thaler Marketing Services GmbH,
Martin Eiter; Fotos: TVB Stubai Tirol/Stubaier Gletscher/Andre
Schönherr, Heinz Zak, Thomas Muigg, Thomas Fankhauser, Daniel
Haslwanter, Guus Reinartz, Stefan Richter, Lorenz Marko,
Naturidea, Loewenzahm.at, outdooractive, Harald Wisthaler
Irrtümer, Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.
Stand: Mai 2019



ABENTEUER IM FELS

Klettersteige im Stubai

Kaum ein anderes Tal in Tirol bietet eine solche Menge und Vielfalt an Klettersteigen und Klettergärten wie das Stubaital. Einsteiger wie Könnner finden in den versicherten Felswänden des Stubaitales den besonderen Kick, denn einige der Routen haben faszinierend ausgesetzte Passagen.

Mehr Informationen finden Sie im Stubai Klettersteigfolder oder unter **www.stubai.at**

stubai

tirol



stubai

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