

A full-page photograph of a skier ascending a steep, snow-covered mountain slope. The skier is wearing a bright red jacket, blue pants, a blue beanie, and sunglasses. They are carrying a large black backpack and using two ski poles for balance. The background features jagged, snow-dusted mountain peaks under a clear blue sky. The lighting is bright, creating strong shadows on the snow.

Aufstieg in traumhafter
Kulisse zum Längentaler
Weißkogel



SANFT AUF TOUR

Teil 1: Sellraintal



Zeit für Gutes

In einer dreiteiligen Serie wollen wir Ihnen Täler in den Alpen vorstellen, die für einen sanften Wintertourismus stehen und zugleich ideale Ausgangspunkte für wunderbare Ski(hoch)touren sind. Denn nicht nur für die Seele, sondern auch für die Umwelt ist ein mehrtägiger Skitouren-Urlaub nachhaltiger als eine schnelle Tagestour.

Text & Fotos: Michael Pröttel



Wie lange dauert eine Skitourensaison im Sellraintal? Das hängt davon ab, wen man fragt. Lukas Ruetz aus St. Sigmund zieht beispielsweise meist schon im Oktober die Felle auf und legt sie nicht selten erst im Juli wieder in den Keller. Das ergibt in Summe zehn Monate und bis zu 140 Skitouren pro Saison. Wie gut, dass der Lawinenexperte eine so große Auswahl an Touren vor der Haustüre hat.

Bereits von der Talstraße aus hat man im Sellrain die Wahl aus einer Skitouren-Palette jeder Exposition und Schwierigkeit. Wie viele Höhenmeter man dabei in Angriff nimmt, hängt davon ab, ob man bereits in Gries (1190 m) startet oder das Kühtai (2017 m) als Ausgangspunkt nimmt. Die landschaftlich vielleicht beeindruckendste Unternehmungen startet am Gasthaus Haggen und endet am Zwieselbacher Roßkogel. Freilich wird man die geniale Aussicht vom Gipfelkreuz an Wochenenden nicht alleine genießen. Die hohe Frequentierung der Tour hat aber

den positiven Nebeneffekt, dass sich auf den Abfahrtshängen oft kein kritischer Schneedeckenaufbau entwickelt. »Obwohl es vor allem auf den Standardtouren in den letzten Jahren deutlich voller wurde, ist die durchschnittliche Anzahl von Lawinenunfällen nicht angestiegen«, erklärt Lukas Ruetz. »Und das obwohl die Leute zwar besseres Material aber teilweise weniger Gefahrenwissen mitbringen.«

Im Bergsteigerdorf

Der Mitarbeiter der örtlichen Lawinenkommission kennt sich nicht nur in Sachen Schnee aus, sondern kann auch aus erster Hand über die Entwicklung des

»Nehmt euch doch mehrere Tage Zeit fürs Sellraintal!«

Tourismus im Tal berichten. Seine Familie betreibt seit fünfzig Jahren einen Gasthof in St. Sigmund. »Im Winter sind wir gut ausgelastet und das hat sich in den letzten Jahren nicht verändert. Allerdings sind die Leute früher oft eine ganze Woche gekommen. Heute sind eher drei bis vier Übernachtungen die Regel.«

Interessant ist auch, wie Ruetz die Auszeichnung des Sellraintals als Bergsteigerdorf bewertet. »Die hat uns im Tal eigentlich nicht viel gebracht. Davon profitieren eher die Hüttenwirte, da sich wohl vor allem Bergsteiger von dem Label angesprochen fühlen.« Unter kulinarischen Aspekten sind aber sowohl die Talstützpunkte als auch die Hütten zu empfehlen. Der Gasthof Ruetz serviert beispielsweise Bioprodukte aus eigener Landwirtschaft und des St. Sigmunder Jagdreviers und die Küche des Westfalenhauses erreicht nicht ohne Grund fünf von fünf Edelweissen auf huettentest.de. »Wir kommen alle aus der Gastronomie und sind nach 26 Jahren extrem gut eingespielt«, sagt Wirt Rinaldo de Biasio. »Da wird kein Knödel gekauft. Wir kochen alles frisch.«

Gut gestärkt sollte der Längentaler Weißenkogel am nächsten Tag kein Problem darstellen. Der Längentalferner ist vergleichsweise sanft, so dass er üblicherweise ohne Seilrüstung begangen wird. Das gilt übrigens für viele Gletscher rund ums Sellraintal, deren Spaltenzonen deutlich zahmer sind als in den Zillertaler oder Ötztaler Alpen. Freilich sollte man sich bei den Hüttenwirten oder bei Lukas Ruetz über die aktuellen Verhältnisse erkundigen.

Der Sellrainer richtet dabei eine Bitte an alle Tourengerher: »Kommt nicht nur für eine Tagestour zu uns, sondern nehmt euch doch gleich mehrere Tage Zeit fürs Sellraintal.« Ein Appell, den wir nur unterstützen können. ◀



Verdienter Gipfelblick vom Gleirscher Fernerkogl



Zwischen Lüsens und Kühtai hat **Michael Prötzel** seine ersten Skihochtouren gemacht. Er findet, dass sie auch nach Jahrzehnten nichts von ihren Reizen verloren haben.

▶ ZU GAST IM SELLRRAINTAL

ÖSTERREICH



31/2 »Stubaier Alpen/Sellrain« (mit Skirouten); M. Pröttel »Leichte Skihochtouren«, Bruckmann Verlag 2020

WO INFORMIEREN?

Bessere Informationen über die Schnee- und Lawinenlage im Sellrain als im Blog und/oder dem Schneereport von Lukas Ruetz unter www.lukasruetz.at kann man im Internet nicht finden!

WO WOHNEN?

In Hotels und Pensionen im Sellraintal, sehr zu empfehlen ist das Gasthof Ruetz in St. Sigmund (www.gasthof-ruetz.at) sowie die



Alpenvereinshöfen Westfaltenhaus (2273 m), Tel. 00 43/6 64/7 88 08 75, www.westfaltenhaus.at und Neue Pforzheimer Hütte (2308 m), Tel. 00 43/52 36 52, www.alpenverein-pforzheim.de

hof Ruetz, wo man quasi zum Nachschick aktuelle und äußerst fundierte Toureninfos von Lukas bekommt (wenn er nicht gerade selbst auf Tour ist).

WO ANKLOPFEN?

Tourist Information Gries, Gries 34, A-6444 Gries, Tel. 00 43/52 36/2 24, www.wipptal.at

SICH ORIENTIEREN

Alpenvereinskarte 1:25 000, Blatt

SKIHOCHTOUREN IM SELLRRAINTAL

Egal ob vom Tal oder von einer Hütte: Die nördlichen Stubaier Alpen bieten eine großartige Auswahl an Skihochtouren, deren Gletscher oft seilfrei begangen werden können.



1 | Lampsenspitze (2875 m)

einfach	🕒 4 Std.
🏔️ 1200 Hm	🏔️↔️ 8 km

Charakter: Beliebte Tour über meist eher sanfte Osthänge
Ausgangs- und Endpunkt: Praxmar (1690 m)
Route: Praxmar – Schönbichl – Satteljoch – Lampsenspitze – Abfahrt auf gleicher Route
Tourenkarte Heftmitte: 6



2 | Zischgeles (3005 m)

mittel	🕒 5¼ Std.
🏔️ 1320 Hm	🏔️↔️ 9 km

Charakter: Gletscherfreie Tour über gewaltige, steile Nordosthänge. Der Gipfelanstieg zu Fuß und hat eine kurze Kletterstelle, die mit einer Stahlkette gesichert ist.
Ausgangs- und Endpunkt: Praxmar (1690 m)
Route: Praxmar – Kamploch – Skidepot – Zischgeles – Abfahrt auf gleicher Route
Tourenkarte Heftmitte: 7

3 | Längentaler Weißenkogel (3217 m)

mittel	🕒 5½ Std.
🏔️ 1050 Hm	🏔️↔️ 12 km

Charakter: Lange Tour in großartiger Landschaft. Der Längentalferner wird üblicherweise seilfrei

passiert. Die Spaltenzone ist weiträumig zu umgehen. Gute Sichtbedingungen sind Voraussetzung.
Ausgangs- und Endpunkt: Westfaltenhaus (2273 m)
Route: Westfaltenhaus – Längentalferner – Längentaler Weißenkogel – Abfahrt auf gleicher Route
Tourenkarte Heftmitte: 8

4 | Gleirschfernerkogel (3189 m)

schwierig	🕒 5 Std.
🏔️ 950 Hm	🏔️↔️ 11 km

Charakter: Zunächst eher flache Skihochtour. Schlüsselstellen sind eine steile Rinne oberhalb des Gleirschfernens und der steile Gipfelhang.
Ausgangs- und Endpunkt: Neue

Pforzheimer Hütte (2308 m)
Route: Hütte – Gleirschtal – Ferner – Rinne – Gleirschfernerkogel – Abfahrt auf gleicher Route

5 | Zwieselbacher Roßkogel (3082 m)

schwierig	🕒 6½ Std.
🏔️ 1400 Hm	🏔️↔️ 14 km

Charakter: Landschaftlich beeindruckende Skihochtour, die gute Kondition und an den Engstellen gute Steigtechnik erfordert.
Ausgangs- und Endpunkt: Haggen (1650 m)
Route: Haggen – Untere Zwing – Obere Zwing – Kraspesferner – Zwieselbacher Roßkogel – Abfahrt auf gleicher Route