

ALPEN Tirol – Auf der Sellrainer Hüttenrunde durch die Stubaier Alpen

Lohnende Bergtour nördlich des Alpenhauptkammes



Auf der Ernst Riml Spitze (2500 m)

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	4
Ein typischer Wandertag in den Hohen Tauern	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	8
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	9

Höhepunkte der Reise

- Geführte Hüttenwanderung in den Stubaier Alpen, in kleiner Gruppe vom Kühtai entlang der Sellrainer Hüttenrunde bis zu den Toren Innsbrucks.
- Wir erleben den Alpenhauptkamm und bestaunen die zahlreichen vergletscherten Dreitausendern der Stubaier und Öztaler Alpen, einige davon aus unmittelbarer Nähe.
- Auf schönen, einsamen Pfaden wandern wir von Hütte zu Hütte in der intakten Bergwelt der Stubaier Alpen.
- Übernachtungen in urigen, schön gelegenen Hütten mit guter Verpflegung.
- An- und Abreise erfolgt ab Innsbruck mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Anreise nach Kühtai
2	Wanderung zur Schweinfurter Hütte
3	Zur Winnebachseehütte
4	Über das Winnebachjoch nach Lüsens
5	Über den Roten Kogel (2834 m) auf die Potsdamer Hütte
6	Über den Schaflegerkogel (2405 m) zur Adolf Pichler Hütte
7	Über Salfains nach Grinzens



Termine und Preise

Derzeit keine Gruppentermine. Wir führen die Tour gerne für Ihre private Gruppe durch. Auf Anfrage senden wir Ihnen ein individuelles Angebot für Ihre Gruppengröße zu.

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise.



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Juli bis September
- Gruppengröße: 6 bis maximal 10 Teilnehmer
- Reiseleitung durch österreichischen Bergwanderführer
- 7 Tage Hüttenwanderung
- 5 Übernachtungen in urigen Berghütten
- 1 Übernachtung im Gasthaus

Reiseleitung

- Reiseleitung durch ortskundigen, österreichischen Bergwanderführer

Unterkunft und Verpflegung

- 5 Hüttenübernachtungen (Zimmer oder Matratzenlager je nach Verfügbarkeit) mit Halbpension
- 1 Übernachtung im Alpengasthof Lüsens im Mehrbettzimmer mit Halbpension

CO2 Kompensation

- CO2-Kompensation für die gesamte Reise!



Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Anreise ins Kühtai bzw. Abreise ab Grinzens mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Optionale Nächtigungen vor und nach der Tour
- Mittagessen (Jause)
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Hüttenzuschlag für Nicht-Mitglieder des Alpenvereins



Der malerisch gelegene Salfeins See

ALPINTECHNISCH: mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft größtenteils auf breiten und guten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten. Vereinzelt Passagen verlaufen auf schmalen Wegen und in schottrigem Gelände und erfordern Trittsicherheit.

KONDITIONELL: mittel



Aufstiege bis maximal 1070 Höhenmetern pro Tag, meist weniger. Abstiege bis maximal 1400 Höhenmeter pro Tag, meist weniger. Die Gehzeiten betragen bis zu maximal acht Stunden pro Tag. Eine gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1000 bis 1200 Höhenmetern zu gehen. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und unternehmen öfters Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck.

Komfort: Hüttenwanderung



Wir übernachten in typischen **Alpenvereins**hütten. Die Hütten sind gemütlich und bieten Gaststuben, die zum Verweilen einladen. Es stehen Gemeinschaftswaschräume und -toiletten zur Verfügung (Damen und Herren getrennt), teilweise gibt es eine Duschmöglichkeit gegen Entrichtung eines kleinen Entgelts. Je nach Verfügbarkeit schlafen wir in Mehrbettzimmern oder im Matratzenlager.

In der **Halbpension** inkludiert ist ein mehrgängiges Menü, à la Carte Bestellung ist in diesem Fall zum Abendessen nicht möglich. Zum Frühstück gibt es Tee oder Kaffee und ein kleines Buffet. Heißes Wasser für einen Marschtee steht ebenfalls (evtl. gegen einen kleinen Betrag) zur Verfügung.

Vegetarische Verpflegung ist möglich, bitte dem Bergwanderführer zu Beginn der Tour mitteilen.



Salfeins



Marterl am Wegrund



Enziane am Wegrund

Am Morgen gegen 7 Uhr stehen wir auf und packen den Rucksack. Bei einem gemütlichen Frühstück in der Hütte stimmen wir uns auf den Tag ein. Gut gestärkt starten wir in die Tagesetappe. Es geht vorbei an idyllischen Wiesen, am Horizont leuchten die zerklüfteten Berge und weißen Gletscher herunter.

Gegen Mittag, auf einem Pass oder einem Gipfel – je nach Tagesprogramm – nehmen wir uns Zeit für eine kleine Mittagspause. Eine mitgebrachte Jause schmeckt am Berg besonders gut! Am Nachmittag wandern wir weitere 2 bis 3 Stunden, bis wir bei unserer nächsten Hütte einlangen. Dort bleibt Zeit für eine gemütliche Kaffee- und Kuchenjause, bevor wir unsere Zimmer- bzw. Lagerplätze beziehen und es zwischen 18 und 19 Uhr Abendessen gibt.

Am Abend lassen wir den Tag noch gemütlich in der Gaststube ausklingen. Wer will, wagt sich noch einmal vor die Tür, um die Sterne zu betrachten, die bei klarem Wetter und Neumond besonders schön zu sehen sind.

Ab 22 Uhr herrscht Hüttenruhe, wir gehen früh schlafen, um für die nächste Etappe ausgeruht zu sein.



Alpen-Kuhschelle

Tag 1: Anreise ins Kühtai (2020 m)

Individuelle Anreise nach Kühtai, z.B. ab Innsbruck mit Postbus - eine gemeinsame Anreise ab Innsbruck kann organisiert werden. Am Abend treffen Sie Ihren Bergwanderführer und besprechen bei einem gemütlichen Abendessen die letzten Details der Tour. Übernachtung in einem Gasthof/Hütte je nach Verfügbarkeit.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Gasthof (2020 m)
🍴	VERPFLEGUNG	A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

Tag 2: Wanderung zur Schweinfurter Hütte (2030 m)

Ein sanfter Anstieg führt uns über den Hirschebensee, den Mittleren Plenderlessee und die Drei-Seenhütte zum Speichersee Finstertal (2300m). An dessen südlichem Ende wird der Weg steil, die Landschaft schroff und felsig. Durch eine Karmulde geht es hinauf in die Finstertaler Scharte (2780m), dem Übergang zur Schweinfurterhütte und ins Ötztal. Bei guten Verhältnissen steigen wir auf den Gipfel der Kraspesspitze (2950m), von dem wir ein prachtvolles Panorama erleben werden. Anschließend steigen wir über das weite Kar zur Schweinfurter Hütte unserem heutigen Etappenziel ab..

⬆	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
⬇	HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Schweinfurter Hütte (2030 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 3: Auf die Winnebachseehütte (2360 m)

Wir wandern weiter in Richtung Süden durch das Zwieselbachtal zum Zwieselbachjoch (2.870m). Das Joch liegt am Fuß der vergletscherten Ostflanke des Breiten Grieskogel (3280m). Bei guter Sicht genießen wir herrliche Blicke auf die vielen vergletscherten Dreitausender der Ötztaler und Stubai Alpen. Vom Joch weg folgen wir dem Weg vorbei am Letschhorn (2720m) durch das Winnebachkar hinunter zur Winnebachseehütte, idyllisch am kleinen See gelegen. Nach dem Einchecken in der Hütte, haben wir noch Gelegenheit auf die nahe Ernst-Riml Spitze (2500m) zu steigen.

⬆	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
⬇	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Winnebachseehütte (2360 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 4: Über das Winnebachjoch nach Lüsens (1630 m)

Heute folgen wir dem gestrigen Weg ein kurzes Stück zurück bis zur Abzweigung zum Westfalenhaus. Auf einer Höhe von 2600m biegen wir nach Osten ab und erreichen das Winnebachjoch (2780m). Das Joch liegt zwischen dem vergletscherten Hohen Seeblaskogel (3230m) und dem ebenfalls vergletscherten Winnebacher Weißkogel (3180m). Anfangs steil, später sanfter absteigend erreichen wir das Westfalenhaus (2270m). Von hier geht es weiter bis zum Alpengasthof Lüsens wo wir am frühen Nachmittag unsere Tagesetappe beenden.

⬆	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
⬇	HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Gasthof Lüsens (1630 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 5: Über den Roten Kogel (2834 m) auf die Potsdamer Hütte (1012 m)

Wir steigen von Lüsens steil auf zu den Spielgruben (1920 m). Von hier aus wandern wir am Hang entlang auf dem aussichtsreichen Pfad nach Norden bis zu den Gallwieser Hochleger (2093 m), wo wir eine schöne Rast einlegen. Die Blicke auf die umliegenden 3000er, allen voran den Lüssener Fernerkogel mit seiner scharfen Nordkante sind beeindruckend.

Vom Hochleger steigen wir über mäßig steile Wiesen und zuletzt durch felsiges Gelände bis zum Roten Kogel (2834 m) auf. Hier genießen wir ein 360°-Panorama über die nördlichen Stubai Berge bis hin zum Karwendel nördlich von Innsbruck.

Der Abstieg führt uns über den Westgrat hinab bis in das flache, stellenweise sumpfige Schafalm und über die „Needer“. Ein letzter Abstieg führt uns schlußendlich zur schön gelegenen Potsdamer Hütte (1012 m).

⬆	HÖHENMETER AUFSTIEG	1200 m
⬇	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Potsdamer Hütte (1012 m)
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 6: Über den Schaflegerkogel (2405 m) zur Adolf Pichler Hütte (1977 m)

Von der Hütte steigen wir kurz zur Seealm (1917 m) ab, hier überqueren wir den Fotscher Bach. Auf der gegenüberliegenden Talseite geht es innerhalb einer knappen Stunde hinauf zum Kreuzjöchl und auf den Schaflegerkogel (2405 m). Von diesem einfachen Gipfel genießen wir herrliche Blicke auf die schroffe Bergkette der Kalkkögel. Zur Adolf Pichler Hütte (1977 m) ist es nicht mehr weit - am Nachmittag bleibt noch Zeit für einen weiteren Aussichtsgipfel. Nicht ganz 700 Höhenmeter sind es von der Hütte auf den Gamskogel (2.659 m), wer für diese knapp 3 Stunden Wanderung nicht mehr motiviert ist, bleibt auf der Hütte und genießt die Aussicht auf die gewaltigen Wände der Kalkkögel.

Mit Gamskogel insgesamt: Aufstieg ca. 1.400 Hm, Abstieg ca. 1.200 Hm, Gehzeit ca. 7h.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	A-Pchler Hütte (1977m)
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 7: Letzte Etappe über Salfains (2000 m) nach Grinzens (928 m)

Vorbei an der Kemater Alm (1673 m) wandern wir das Senderstal hinaus bis zum Kaserl (1448 m). Hier beginnt der Aufstieg zur Salfainsalm (1738 m) und weiter zur einmaligen Aussichtsloge Salfains (2000 m) um dem kleinen, gleichnamigen See. Wir freuen uns über die letzten Blicke auf die Kalkkögel und steigen nach Grinzens (928 m) ab. Unsere schöne Wanderung durch die nördlichen Stubai Alpen geht zu Ende. Von Grinzens gibt es eine gute Postbusverbindung nach Innsbruck.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1600 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🍴	VERPFLEGUNG	F

Schlafsack/Gepäck

- ☐ Hüttenschlafsack oder leichter Sommerschlafsack
- ☐ Kissenbezug, Handtuch
- ☐ Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. Gregory Z40 oder Gregory Jade 40 (mit integrierter Regenülle)
- ☐ Wanderstöcke (teleskopisch) - wenn man möchte und gewohnt ist damit zu gehen.

Schuhe

- ☐ Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- ☐ Hausschuhe für den Hüttenaufenthalt

Bekleidung

- ☐ Regen- und windfeste Jacke (Goretex)
- ☐ Regenschutz: Rucksackhülle, Regenponcho oder Überhose
- ☐ Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover), leichter Primaloft Anorak
- ☐ Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (lang- und kurz-ärmelige T-Shirts, Hemd/Bluse, lange Wanderhose ev. zum Abzippen, 2 Paar Bergsocken etc.)
- ☐ Evtl. Thermo-Unterwäsche
- ☐ Mütze, Handschuhe
- ☐ Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)

Persönliche Hygiene/Medikamente

- ☐ Persönliche Medikamente und kleines erste Hilfe-Paket
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Kulturbbeutel

Sonstiges

- ☐ Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- ☐ Sonnenbrille, Sonnenhut/Schildkappe
- ☐ Alpenvereins-Ausweis
- ☐ Personalausweis und Bargeld
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Fotoapparat (Speicherkarte, Ersatzakku)
- ☐ Ladegerät für Fotoapparat bzw. Mobiltelefon
- ☐ Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. CASIO ProTrek PRG-650 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- ☐ 1-2 Trinkflaschen oder Trinkbeutel (mind. Vol. 1 Liter)
- ☐ Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter
- ☐ Proviant für Pausen unterwegs (Brot, Wurst, Käse)

! Hinweis

Ihr Rucksack sollte nicht mehr als 8-10 kg wiegen!
Verzichten Sie daher bitte auf zu viel doppelte Kleidung!



**CLEARSKIES empfiehlt
Höhenmesser-Uhren von**



**CLEARSKIES empfiehlt
Schlafsäcke von**



Schlafsäcke können über
Clearskies bestellt werden!



Kunstfaserschlafsack Lunar 1



**CLEARSKIES empfiehlt
Trekkingbekleidung von**



www.sherpaadventuregear.com

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle wichtigen letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.



Oberhalb der Winnebachseehütte



Almrosenwiese