

# STUBAIER

Glanzpunkte im



# HÖHENWEG

## Angesicht der Gletscher

Der Stubaier Höhenweg ist eine der schönsten Bergwanderungen in den Alpen. Die stattliche Länge von 120 Kilometern und satte 8000 Höhenmeter sollten niemanden abschrecken, denn zahlreiche Hütten und die gute Erreichbarkeit einzelner Etappen ermöglichen es, das Tagespensum nach Können und Kondition zu variieren.

▷ TEXT & FOTOS VON HEINZ ZAK

*Doppelt schön: Der Wilde Freiger vom Bergsee unter der Maierspitze.*



*Von der Sonne ins rechte Licht gerückt: Wolken spiegeln sich im Rinnensee, während im Tümpel an der Franz-Senn-Hütte die Alpeiner Berge auftauchen. Das Blumenmeer am Kreuzjöchel wird vom versteinerten Meer der Kalkkögel eindrucksvoll überragt. Harte Arbeit im Angesicht der Gletscher: Heuernte bei Neustift.*

Für mein Buch „Stubai Alpen“ habe ich in den letzten 15 Jahren mehrere hundert Tage in diesen Bergen verbracht. Immer wieder war ich auf Etappen des Stubai Höhenweges unterwegs – oft alleine, andere Male mit Freunden oder mit Teilnehmern eines Fotokurses. Immer wieder habe ich mich gewundert über die Vielfalt der Eindrücke: Blumen, Bäche, bunte Steine und natürlich die grandiosen Ein- und Ausblicke in diese wunderschöne Bergwelt.

Am Beginn steht gleich eine angenehme und wenig anstrengende Höhenwanderung hoch über Fulpmes. Die Seilbahnfahrt hinauf zum Kreuzjöchel erspart uns den mühsamen Aufstieg und bringt uns bequem zu einem Panoramaplatz erster Klasse. Der Blick schweift vom Karwendel über das Inntal, zu den Gipfeln der Zillertaler, zum Dreigestirn der Serles und weiter zu all den Bergen, die uns in den nächsten Tagen begleiten werden.

Wir wandern zehn Minuten über einen Blumenlehrpfad und stehen schon beim ersten Gipfelkreuz. Der Weiterweg zur Starkenburger Hütte ist kurzweilig, ständig tun sich neue Blicke auf: vom Zuckerhütl über die Alpeiner Berge bis hin zu den schroffen Zacken der nah-

en Kalkkögel. Man merkt, dass der Panoramaweg zur Starkenburger Hütte ein beliebter Tagesausflug für Touristen aller Altersklassen ist. Zwei „Rudel“ Japaner – bewaffnet mit Kameras und Halbschuhen – schnattern lautstark.

Mein Blick schweift hinüber in die – zumindest aus dieser Entfernung – schönen Wände und Zacken der Kalkkögel, an denen ich als junger Kletterer zahlreiche Abenteuer erlebte und erste Erfahrungen im Fels sammelte. Die brüchigen und extrem schlecht gesicherten Wände waren eine harte Schule, und wie oft hat uns eine gehörige Portion Angst begleitet!

Wir überlebten so manche Aktion eher durch Zufall oder Dank des Beistands unserer Schutzengel. Und weil wir nichts anderes konnten, dachten wir, dass das eben so sei, beim Klettern.

### **Unterwegs zwischen Kalk und Gneis**

Ohne Anstrengung erreichen wir die wunderschön gelegene Starkenburger Hütte. Schon am frühen Nachmittag wird es ruhiger auf der sonnigen Terrasse. Wir können nicht widerstehen, der Sonne beim Untergehen zuzuschauen und erst dann in die Gaststube zu übersiedeln.



Obwohl die nächste Tagesetappe recht knackig ist, wollen wir auf den kurzen Abstecher zum Hohen Burgstall (2611 m) nicht verzichten, liegt er doch fast direkt am Weg und kostet uns keine 30 Minuten Extra-Gehzeit. Abrupt ändert sich am Seejöchl das Gestein: Mit einem Bein stehen wir noch in einer Kalkschuttreißen, mit dem anderen bereits auf festem Schiefergneis. Wir holen eine Gruppe schwerbepackter Bergsteiger ein. Auch sie wollen hinüber zur Franz-Senn-Hütte, was ich mir angesichts der riesigen Rucksäcke und der Schweißperlen auf der Stirn nicht so richtig vorstellen kann.

Aus dem fahlen Grau der Kalkkögel schwenkt der Weg nun in die lieblichen, runden Formen des Schiefergneis, der uns mit blumigen Böden begrüßt. Der Weg durch die steilen Südflanken über dem Oberbergstal liegt windstill in der sommerlichen Hitze. Die Seduck-Hochalm befindet sich genau in der Mitte dieser anstrengenden Etappe und lädt zur wohlverdienten Siesta ein. Am Nachmittag kommt ein angenehmer Wind auf, den auch zwei Adler nützen, die knapp un-

terhalb der Gratkante entlang segeln. Die Almwiesen um die Franz-Senn-Hütte erscheinen fast paradiesisch im Vergleich zu den eher kargen Berghängen, die bereits hinter uns liegen. Überall sprudelt Wasser, in einem Tümpel nahe der Hütte spiegeln sich die vergletscherten Alpeiner Berge: schroffe, spitze Gipfel aus Granit.



*Blumen, Bäche, Steine und  
grandiose Ein- und Ausblicke*

*in diese wunderschöne Bergwelt*

#### **Juwel aus Wasser**

Der Rinnensee liegt eineinhalb Stunden oberhalb der Hütte und damit eigentlich abseits des Höhenwegs. Trotzdem sollte man dieses Highlight der Stubaier Alpen nicht links liegen



*Kreative Kurven oder der direkte Weg? Der Falbeson-Bach im Hohen Moos bei der Neuen Regensburger Hütte und ein Wasserfall in der Wilden Grube im hintersten Stubai.*

*Von der Neuen Regensburger Hütte (unten) führt die nächste Etappe zur Dresdner Hütte (oben) unterm Egeseigrat (Mitte o.).*

lassen, sondern lieber einen zusätzlichen Tag dafür einplanen. Viele Male bin ich zu diesem Kleinod hinaufgestiegen, nie bin ich enttäuscht worden. Selbst bei Regenwetter hat dieser Platz eine besondere Ausstrahlung und es lohnt sich, in den saftigen Wiesen vor dem See einige Stunden zu verbringen. Bergerfahrene können hier noch einen einfachen Dreitausender „mitnehmen“. Über den abgesicherten Ostgrat geht es ausgesetzt, aber relativ leicht hinauf zum Gipfel der Rinnenspitze (3003 m).

Der Ausblick von dort oben lohnt sich: Weit unter uns liegt der Linsener Ferner, überragt von einem der schönsten Berge der Stubaier Alpen, dem Linsener Fernerkogel. Gegen Süden schweift der Blick über die wuchtige Pyramide des Habicht bis in die Dolomiten. Besonders schön liegen die Alpeiner Berge mit Seespitzen, Ruderhofspitze und Schrankogel direkt vor uns.

Am Abend bietet die Franz-Senn-Hütte noch einmal den Luxus einer warmen Dusche und eines geräumigen

Gastraumes, in dem jede Gruppe für sich den Tag gemütlich ausklingen lässt. Nach einem königlichen Frühstück ziehen wir am nächsten Morgen Richtung Schrimmennieder weiter. In dieser Scharte hängt oft bis in den Frühsommer hinein eine gefährliche Wechte. Um diese riskante Stelle sicher umgehen zu können, sind in den Felsen daneben Drahtseile verankert. Der Aufstieg zur Scharte ist gemütlich, uns überrascht er mit einem schönen Ausblick hinüber auf den Hauptkamm.

### „Heiße“ Route zu kühlen Seen

Die Neue Regensburger Hütte steht an einem romantischen Ort: In Kurven schlängelt sich der Falbeson-Bach durch die sumpfigen Böden, die im Sommer mit einem Meer aus Wollgras übersät sind.

Der kleine Spaziergang von der Hütte ins Hohe Moos lohnt sich, bevor man sich beim Hüttenwirt über die Verhältnisse beim Übergang über die „Grawagrubennieder“ erkundigt, einer der Schlüsselstellen des Höhenwegs. Oft genug liegt Alt- oder Neuschnee im felsigen Gelände unterhalb der Scharte, und bei viel Schnee helfen die darunter liegenden Drahtseile auch nicht mehr... Ein kleiner Eispickel





ist besonders im Frühsommer für diese Etappe empfehlenswert. Auf der Scharte werden wir mit einem wunderschönen Ausblick auf die wichtigsten Berge des Hauptkamms, wie Wilder Freiger und Zuckerhütl, belohnt. Der steile Abstieg kann noch Probleme machen, doch das meiste ist geschafft. Bald zieht der Weg gemütlich durch die Südflanke der Ruderhofspitze zur Hohen Grube. Ein idyllisches Plätzchen! Kleine und große Bäche sprudeln über die Hänge, winzige Seen, umgeben von Wollgras, laden ein zur wohlverdienten Rast. Vergnügt lassen wir unsere Füße im Wasser baumeln.

Der 15-minütige Abstecher hinauf zum Mutterberger See ist fast ein Muss. Gerade für diese Etappe lohnt sich die Mitnahme eines Wasserdesinfektionsmittels – hier kann es ganz schön heiß werden, die Etappe ist sehr lang und es wäre eine Quälerei, durstig an all den frischen Bergbächen vorbei zu spazieren.

Wir bleiben bis in die Nachmittagstunden hier. Zur Dresdner Hütte unterm Egesengrat kommen wir noch früh genug, die Lifтанlagen

und die kahlen Skipisten dort sind nicht gerade einladend. Hütte und Umgebung haben jedoch den Vorteil, dass man hier problemlos die Tour abbrechen und mit der Seilbahn ins Tal fahren oder – in der umgekehrten Richtung – in den Höhenweg „einsteigen“ kann.

### *Inmitten des Rundpanoramas*

*genießen wir herrliche Ausblicke*

*auf Gletscher und Gipfel*

#### **Abstecher mit Aussicht**

Am nächsten Tag wandern wir entlang der schattigen Hänge des Großen Trögler. Nach 20 Minuten kann jeder selbst entscheiden, ob er fit genug ist für den kleinen Umweg auf den Gipfel oder ob er den „schnellen“ Weg über das Peiljoch nimmt. Wir wählen den Abstecher und steigen auf diesen wunderbaren Aussichtsbereich, der dem Hauptkamm etwas vorgelagert ist. Bald sitzen wir inmitten eines Rundpanora-



mas und genießen herrliche Ausblicke auf die nahen Gletscher und Gipfel, insbesondere auf den zerklüfteten Sulzenau Ferner und das Zuckerhüt, dem mit 3507 Metern höchsten Berg der Stubaier Alpen. Da die Tagesetappe kurz ist, können wir uns auf dem Gipfel Zeit zum Schauen und Genießen nehmen. Der Abstieg zur Sulzenau Hütte ist steil, aber die schwierigen Passagen sind neuerdings mit Drahtseilen abgesichert. Die Hütte wird seit ihrem Bestehen 1926 von der Familie Schöpf geführt.

Landschaftliche Glanzlichter bringt der nächste Tag. Die wohl schönste Etappe des Stubaier Höhenwegs führt zunächst am – wie der Name schon sagt – tiefgrünen Grünausee am Fuß des Wilden Freiger vorbei. Verschiedene kleine Seen unterhalb der Mairspitze bieten wunderschöne Fotomotive und Abgehärtete können hier im Angesicht der Gletscher ein angenehmes Bad nehmen. Da das Wasser relativ flach ist, steigt die Temperatur bei andauerndem Schönwetter sogar auf ein akzeptables Niveau. Vom Übergang des Niederl führt der Weg steil hinab zur Nürnberger Hütte. Mit einem Lächeln erinnern wir uns an die Geschichte unseres Freundes Hans Träthner, dem hier einmal Schafe übel mitgespielt haben:

Beim Abstieg hatten es einige Tiere auf seine salzige Haut abgesehen, immerzu wollten sie ihn ablecken und verfolgten ihn im Laufschrift bis zur Hütte. Hans stürmte in die Gaststube und wollte erleichtert aufatmen, als ihn jemand höflich darauf aufmerksam machte, dass die Schafe jetzt auch die Gaststube eroberten!

### **Vom Paradies zum ewigen Eis**

Schafe belästigen uns heute keine, wir beschließen, auf der Nürnberger Hütte zu übernachten und erst morgen zur Bremer Hütte weiterzuwandern. Wir gönnen uns so zwei kürzere Etappen vor der anstrengenden Tour von der Bremer Hütte zur Innsbrucker Hütte, die man gut erholt angehen sollte. Am nächsten Morgen



*Am Grawawasserfall stürzen die Wassermassen des Sulzenau Ferners zu Tal. Ein Absteiger, der sich lohnt: Blick vom Gipfel des Großen Trögler zum Olperer.*

*„Eiszwerg“ beim Simmingjöchl: Mini-Eisberge am Weg zur Bremer Hütte. Von dort ist es noch weit bis zum Habicht (unten), einem Höhepunkt für Konditionsstarke. Bequemer ist es, von der Innsbrucker Hütte vorbei am zerklüfteten Serleskamm zurück ins Tal zu steigen.*

kommen wir vorbei an einem malerischen kleinen Hochmoor, dem „Paradies“, wie die Einheimischen zu Recht sagen. Am Simmingjöchl lohnt es sich, einen kleinen Absteiger über die rötlichen Felsen Richtung Feuersteingletscher zu machen, bevor man zur Hütte absteigt. Am Fuße eines riesigen Gletschertores liegt ein kleiner See, der in allen Grün- und Blautönen schimmert. Auch um die Bremer Hütte findet sich so manches idyllische Plätzchen, an dem sich gut rasten lässt. Zahlreiche Bergsteiger lagern am Ufer des kleinen Sees, andere machen

es sich auf den saftigen Wiesen rund um die Hütte gemütlich. Es lohnt sich, hier noch einmal Kraft zu tanken.

Die Etappe hinüber zur Innsbrucker Hütte ist lang und kann nicht abgebrochen werden. Frühmorgens geht es los. Tau liegt auf den Wiesen, der in der aufgehenden Sonne wie tausende Perlen glitzert. Schnell führt uns der Weg in die steilen Bergflanken. Auch andere sind schon unterwegs, um diese Etappe zeitig genug in Angriff zu nehmen. Bei Nässe kann der erdige Weg durch die steilen Gras-

## Der „WildeWasserWeg“

Der WildeWasserWeg führt in einer dreitägigen Rundtour zu den schönsten „Wasserschauplätzen“ im Stubai. Es lohnt sich, einige reizvolle Stationen zu erwandern.

### Mischbachwasserfall

Von den Ortsteilen Gasteig und Vorderau führen zwei Wanderwege zur Aussichtsplattform in Augenhöhe mit dem Wasserfall. Der Mischbachfall ist eines der Stubai-Naturdenkmale. Zeit: 45 Min.

### WildeWasserWeg

Von der Mutterberg Alm am Fernaubach hinauf zur Dresdner Hütte und weiter zum Peiljoch. Von dort zum Gletscherbruch des Sulzenau Ferners, dem Gletscherbach folgend hinunter zur Sulzenau Hütte. In Serpentina absteigen zur Sulzenau Alm. Rechts liegt der Wasserfall des Sulzenau Baches. Über die Sulzenau Alm Abstieg zur Grawa Alm, ein Absteiger zum Grawawasserfall bietet sich an. Zeit: 4-5 Std.

### Grawawasserfall

Er ist einer der schönsten Wasserfälle der Alpen, breitester Wasserfall der Ostalpen und Naturdenkmal. Die Wassermassen des Sulzenau Ferners stürzen hier mit ihrer ganzen Wucht zu Tal. Der neu angelegte Wanderweg führt von der Grawa Alm zur Aussichtsplattform direkt am Tosbecken des Wasserfalls. Zeit: 30 Min. Weitere Informationen zum WildeWasserWeg unter: [www.wildewasserweg.at](http://www.wildewasserweg.at)



Der Stubaier Höhenweg führt durch alpines und hochalpines Gelände. Schwierige und ausgesetzte Passagen sind mit Drahtseilen versichert. Obwohl keine Gletscher betreten werden, können Altschneereste den Einsatz von Steigeisen und Pickel erfordern. Gute körperliche Verfassung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sowie gute Bergausrüstung sind Voraussetzung. Als Stützpunkte stehen voll bewirtschaftete Alpenvereinsgehütten zur Verfügung. Die Runde erfordert 8-9 Tage. Idealer Punkt für „Zwischeneinsteiger“ oder „Aussteiger“ ist die Dresdner Hütte (Seilbahn). Beste Jahreszeit: Anfang Juli bis Ende September. Die Rundtour kann in beide Richtungen begangen werden.

## Anreise

▷ **Mit dem Auto:** Auf der Autobahn durch das Inntal und weiter Richtung Brenner. Hinter der Europabrücke Ausfahrt Stubaital und auf der Bundesstraße bis kurz vor Fulpmes. Rechts abfahren Richtung Skigebiet Schlick und zum Parkplatz unterhalb der Seilbahnstation.

▷ **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Internationale Zugverbindungen bis Innsbruck. Vom Bahnhof Innsbruck fahren stündlich Busse ins Stubaital.

## Informationen zum Höhenweg

Tourismusverband Stubai Tirol, 6167 Neustift, Tel.: 00 43/(0) 52 26/22 28, E-Mail: [info@stubai.at](mailto:info@stubai.at), [www.stubaital.at](http://www.stubaital.at), [www.stubaier-hoehenweg.at](http://www.stubaier-hoehenweg.at)

## Spezialangebot

**Adlerwegwoche am Stubaier Höhenweg**  
Stubaier Höhenweg mit staatl. gepr. Berg- und Bergwanderführer, 8 Übernachtungen im Lager mit Halbpension und Tourentee, Gepäcktransport zur nächsten Hütte. Preis: € 585,-, Tageseinzelpreis: € 75,- (bis 7.10.)

## Bergführer

▷ **Bergsteigerschule Stubai**, Sepp Rettenbacher, Tel.: 00 43/(0) 52 25/6 28 65 oder 00 43/(0)6 64/3 33 22 22, E-Mail: [sepp@bergsteigen-stubaital.at](mailto:sepp@bergsteigen-stubaital.at), [www.bergsteigen-stubaital.at](http://www.bergsteigen-stubaital.at)

▷ **Stubai Alpin**, Bergführerbüro, Tel.: 0043/(0)5226/34 61, E-Mail: [alpin@stubai.org](mailto:alpin@stubai.org), [www.stubai.org/alpin](http://www.stubai.org/alpin)

## Hütten

▷ **Starkenburger Hütte** (2237 m), Sektion Darmstadt-Starkenburger, bewirtschaftet Anfang Juni bis Mitte Oktober, Tel. Hütte: 0043/(0)664/5 03 54 20, Tel. Tal: 0043/(0)5225/6 50 31, E-Mail: [office@starkenburgerhuetten.at](mailto:office@starkenburgerhuetten.at),

[www.starkenburgerhuetten.at](http://www.starkenburgerhuetten.at)

▷ **Franz-Senn-Hütte** (2147 m), Sektion Innsbruck, bewirtschaftet 15. Juni bis 10. Oktober, Tel. Hütte: 00 43/(0)52 26/22 18, Tel. Tal: 00 43/(0)52 26/37 39, E-Mail: [office@franzsennhuetten.at](mailto:office@franzsennhuetten.at), [www.franzsennhuetten.at](http://www.franzsennhuetten.at)

▷ **Neue Regensburger Hütte** (2286 m), Sektion Regensburg, bewirtschaftet Mitte Juni bis Ende September, Tel. Hütte: 00 43/(0)52 26/25 20, Tel. Tal: 00 43/(0)512/39 43 29, E-Mail: [office@regensburgerhuetten.at](mailto:office@regensburgerhuetten.at), [www.regensburgerhuetten.at](http://www.regensburgerhuetten.at)

▷ **Dresdner Hütte** (2302 m), Sektion Dresden, bewirtschaftet Anfang Juli bis Anfang Oktober, Tel. Hütte: 00 43/(0)52 26/81 12, Tel. Tal: 00 43/(0)52 26/27 17, E-Mail: [dresdnerhuetten@stubai.org](mailto:dresdnerhuetten@stubai.org), [www.stubai.org/dresdnerhuetten](http://www.stubai.org/dresdnerhuetten)

▷ **Sulzenau Hütte** (2191 m), Sektion Leipzig, bewirtschaftet Anfang Juni bis Anfang Oktober, Tel. Hütte: 0043/(0)52 26/24 32, Tel. Tal: 0043/(0)52 26/24 55, E-Mail: [info@sulzenau.com](mailto:info@sulzenau.com), [www.sulzenau.com](http://www.sulzenau.com)

▷ **Nürnberger Hütte** (2297 m), Sektion Nürnberg, bewirtschaftet Mitte Juni bis Anfang Oktober, Tel. Hütte: 00 43/(0)52 26/24 92, Tel. Tal: 00 43/(0)52 26/3 04 96, E-Mail: [nuernbergerhuetten@aon.at](mailto:nuernbergerhuetten@aon.at), [www.nuernbergerhuetten.at](http://www.nuernbergerhuetten.at)

▷ **Bremer Hütte** (2413 m), Sektion Bremen, bewirtschaftet Ende Juni bis Ende September, Tel. Hütte: 00 43/(0)6 64/4 60 58 31, Tel. Tal: 0043/(0)5276/345, E-Mail: [info@bremerhuetten.at](mailto:info@bremerhuetten.at), [www.bremerhuetten.at](http://www.bremerhuetten.at)

▷ **Innsbrucker Hütte** (2369 m), Sektion Innsbruck, bewirtschaftet Mitte Juni bis Ende September, Tel. Hütte: 00 43/(0)52 76/2 95, Tel. Tal: 00 43/(0)52 26/29 30, E-Mail: [office@innsbrucker-huetten.at](mailto:office@innsbrucker-huetten.at), [www.innsbrucker-huetten.at](http://www.innsbrucker-huetten.at)

## Bergbahnen

**Schlick 2000** (Tel.: 00 43/(0)52 25/6 22 70, [www.schlick2000.at](http://www.schlick2000.at)), **Stubaier Gletscherbahn** (Tel.: 00 43/(0)52 26/27 89, [www.stubaier-gletscher.com](http://www.stubaier-gletscher.com))

## Wegbeschreibung

▷ **1. Tag:** Fulpmes - Starkenburger Hütte; Zeit: 2 Std.; leicht; mit der Seilbahn aufs Kreuzjoch; „Panoramaweg“ zur Starkenburger Hütte.

▷ **2. Tag:** Starkenburger Hütte - Franz-Senn-Hütte; Zeit: 6 Std.; anspruchsvoll; Aufstieg zum Seejöchl (2525 m), weiter zum Senders Jöchel, südseitig steil hinunter zur Roten Wand und zur Seduck Hochalm (Jausenstation). Weiter zur Hohen Schöne, steil absteigen in die Viller Grube. Kurzer Anstieg (Drahtseile) zum Steiniger. Querung und Abstieg zur Franz-Senn-Hütte.

▷ **3. Tag:** Franz-Senn-Hütte - Neue Regensburger Hütte; Zeit: 3 Std.; anspruchsvoll; Aufstieg ins Kuhgschwetz und zum Übergang Schrimmennieder. Wechte evtl. im Fels (Drahtseile!) umgehen. Absteigen zur Hütte.

▷ **4. Tag:** Regensburger Hütte - Dresdner Hütte; Zeit: 6 Std.; anstrengend; am Hohen Moos entlang, unterhalb des Falbesoner Sees das Tal queren, dann steiler Anstieg zur Grawagrubennieder (Achtung: nach Neuschnee gefährlich!). Auch Altschnee kann Probleme verursachen. Nun steile, von Felsrippen durchbrochene Hänge queren. Nach kurzem Abstieg Querung in die Wilde Grube und entlang der Skipiste aufsteigen Richtung Egesengrat und hinab zur Dresdner Hütte. (Etappe kann durch Abstieg ins Tal und Busfahrt zur Mutterberger Alm umgangen werden).

▷ **5. Tag:** Dresdner Hütte - Sulzenau Hütte; Zeit: 3.30 Std.; leicht; Aufstieg Großer Trögler (2902 m), vom Gipfel steil hinunter über grasige Hänge zur Sulzenau Hütte.

▷ **6. Tag:** Sulzenau Hütte - Nürnberger Hütte; Zeit: 3.30 Std.; leicht; zum Grünausee und leicht ansteigend zur Weggabelung; entweder den kürzeren Weg über das Niederl oder länger und interessanter über die Mairspitze (2781 m). Abstieg (Drahtseile) zur Nürnberger Hütte.

▷ **7. Tag:** Nürnberger Hütte - Bremer Hütte; Zeit: 4 Std.; leicht; über weitläufige Gletscherschliffe und plattiges Gelände zu kleinem Hochmoor („Paradies“), weiter zum Simmingjöchl (evtl. Abstecher zum Gletschersee), ostwärts absteigen zur Hütte.

▷ **8. Tag:** Bremer Hütte - Innsbrucker Hütte; Zeit: 6-8 Std.; anstrengend und anspruchsvoll; 1100 Hm, mehrere Übergänge; Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich, die schwierigsten Passagen hinauf zur Pramarnspitze sind mit Drahtseilen abgesichert. Der Weiterweg zur Innsbrucker Hütte ist unproblematisch.

▷ **9. Tag:** Innsbrucker Hütte - Stubaital; Zeit: 3 Std.; leicht; Abstieg über das Pinnistal nach Neder.

## Karten:

▷ **Alpenvereinskarten Stubaier Alpen**, Nr. 31/1 Hochstubai, 31/2 Sellrain, 1:25.000

▷ **Freytag&Berndt**, WKS 241, Innsbruck-Stubai-Sellrain-Brenner, 1:50.000

▷ **Kompass**, Nr. 36, Innsbruck Brenner, 1:50.000

## Buchtipps:

▷ Heinz Zak: **Stubaier Alpen**, Bergverlag Rother, München 2003

▷ Walter Klier, **Rother Wanderführer Stubaier-Wipptal**, Bergverlag Rother, München 2003



hänge recht unangenehm sein, bei uns sind die Verhältnisse jedoch bestens. Hilfreich ist außerdem, dass die Steilstufen vor der Pramarnspitze neuerdings mit Drahtseilen abgesichert sind. Auf dem Sattel rasten bereits mehrere Gruppen. Der schwierigste Teil und die Hälfte des Weges liegt hinter uns. Lange schauen wir einem Rudel Steinböcke zu, das sich knapp oberhalb der Scharte gemütlich ausruht. Ohne große Höhenunterschiede kommen wir schnell weiter. Auf der Innsbrucker Hütte verwöhnen uns die netten Wirtsleute Marlene und Franz. Marlene hat hier schon über 40 Sommer verbracht. Wer Lust hat, kann es Marlene gleich tun und ein frisches Bad im nahen Bergsee nehmen.

### Höhepunkt Habicht

Die Innsbrucker Hütte wurde bereits 1884 vom Innsbrucker Touristenclub als eine der ersten Alpenvereinshütten erbaut. Damals war die Tour auf den Habicht (3277 Meter) noch eine richtige Expedition. Heute haben wir die Gelegenheit, diesen prächtigen Berge quasi im Vorübergehen mitzunehmen. Ein Kinderspiel

ist dieser Abstecher allerdings trotzdem nicht. Wer sich jedoch entschließt, noch einmal 1000 Höhenmeter extra dazuzulegen und in den frühen Morgenstunden zum Habicht aufbricht, wird einen wundervollen Sonnenaufgang erleben – welch ein traumhafter Abschluss für die-

*Am Fuße eines riesigen Gletschertores schimmert ein kleiner See  
in allen Grün- und Blautönen*

se außergewöhnliche Stubai-Tour! Der Abstieg von der Innsbrucker Hütte ist nur mehr ein Spaziergang hinab ins Tal, vorbei an den wild zerklüfteten Wänden des Serleskamms. Kurz über Neustift versetzen uns die romantischen Almhütten von Herzeben in eine andere Zeit. In Neder kommen wir auf die Straße und nehmen den Bus zurück nach Fulpmes, wo wir abrupt wieder in der Gegenwart landen. ◀

Heinz Zak ist bekannter Fotograf und Extremkletterer.

*Das „Schlimmste“ ist geschafft: Verdiente Rast auf dem Sattel bei der Pramarnspitze. Ohne große Höhenunterschiede geht es nun weiter zur Innsbrucker Hütte (klein).*