

Hochgebirge in Großstadtnähe

Genussvolle ruhige Schneeschuhtouren im Sellraintal

VON KLAUS FUHRMANN

In der Nähe von großen Städten findet man überraschenderweise immer wieder Kleintal, die sich durch besonders schonenden Umgang mit der Natur auszeichnen. Dieses Attribut kann man einem Teil des Sellraintals ganz in der Nähe von Innsbruck zuordnen. Genauer gesagt, dem Teil zwischen Praxmar und Lüsens und weiter hinauf bis in die Höhen oberhalb des Talgrundes. Recht regelmäßig hatte ich das Glück, dort im Umfeld von sanftem Tourismus Kurse zu Lawinenkunde und Schneeschuhtouren durchführen zu können. Es gibt nur 2 kleine Lifte für die Abfahrer, ansonsten ist das Gebiet Ziel von Winterwanderern, Skitouren- und Schneeschuhgehern, also eher nicht den Anhängern von DJ Ötzi.

ÜBUNGSFLÄCHE

Um notwendige Übungen mit den Verschüttensuchgeräten zu absolvieren, bietet sich die Gallwiesealm an. Sie liegt so günstig, dass man nach etwa 20 Minuten Weg durch dichten Wald den ganzen Tag in der Sonne auf unberührtem Schnee den Umgang mit den Geräten gefahrlos probieren und sich an der winterlichen Landschaft erfreuen kann. Man findet sie, wenn man vom Parkplatz unterhalb Praxmars in östlicher Richtung einen deutlich erkennbaren schmalen Waldweg bergauf geht. Die Übungen sollten dazu führen, dass man auf einer gedachten Lawinenspur von 100 x 30 m ein vorher verstecktes Verschüttensuchgerät innerhalb von 4 Minuten bis zur Sondierungsgenauigkeit eingekreist und spätestens 3 Minuten später geborgen hat. Ansonsten empfehle ich aus Selbsterhaltungstrieb das weitere Üben, denn in einer realen Situation muss alles sehr schnell gehen.

EINGEHTOUR SCHÖNBICHL - SATTELJOCH - LAMSENSPITZE

Als Eingetour bieten sich die Koglalm und der weitere Weg über den Schönbichl zum Satteljoch und zur Lamsenspitze an.



Auf dem Schönbichl, Foto K. Fuhrmann

Man geht direkt ab dem Gasthof Praxmar aufwärts zu einem der wenigen Lifte, dem Sonnenlift, und weiter über einen markierten Weg zur Koglalm. Von hier anfangs Richtung Südwesten und nach etwa 300 m nach Westen zum Schönbichl auf 2 348 m. Der Blick von hier über das Sellraintal ist grandios. Hat man genügend Zeitreserven, geht man noch weiter den leicht zu findenden Weg zum Satteljoch auf 2 762 m. Für die eher Schnelleren ist die Besteigung der Lamsenspitze noch denkbar, jedoch sollte man bedenken, dass man mit Schneeschuhen langsam unterwegs ist und die Tage im Winter kurz sind.

WESTFALENHAUS

Ausgangspunkt Lüsens. Man folgt dem Tal neben der markierten Loipe, bis man unter der Materialeilbahn des Westfalenhauses durchläuft, und dann noch etwa 200 m bis zum Jugendhaus. Ab hier verlässt man den gesicherten Bereich der Loipe und steigt Richtung Westen zuerst im Bachbett in etwa 1 ¼ Stunden zur Längentalalm und weiter in einer ¾ bis 1 Stunde zum Westfalenhaus. Achtung: Wegen der Lawinengefahr den Sommerweg meiden! Gesamtaufstiegszeit Lüsens – Westfalenhaus 2 bis 2,5 Stunden. Damit es nicht zu Unfreundlichkeiten zwischen Skitouren- und Schneeschuhgehern kommt, empfiehlt es sich, die Skipuren nicht zu zertreten, sondern einfach etwas daneben zu gehen.

WEITERE TOUREN

–Kreuzjoch und Mitterzeiger (zwischen St. Sigmund und Kühtai)
–Pirchkogl (über Kühtai)

Info

Anreise

Innerhalb von 1 ½ Stunden erreicht man mit dem Linienbus von Innsbruck Hbf. den Ort „Gries im Sellrain“. (Achtung, es gibt auch den Ort „Gries am Brenner“!)

Von hier kann man sich von den Wirten mit dem Auto abholen lassen. Evtl. kann man auch mit dem Bus weiter hinauf fahren, wenn man dies mit dem Busunternehmen vorher telefonisch abgestimmt hat.

Unterkunft

Gries im Sellrain: siehe www.sellrain.at. Nachteil: Man muss vor der Tour jeden Tag erst einmal mit dem Bus oder Auto fahren. Vorteil: Die beleuchtete Nachtloipe, die direkt durch den Ort führt und zum abendlichen ausgleichenden Skilanglauf einlädt. Mehrere Gasthäuser und Pensionen.

Praxmar: Wirtshaus und eine kleine Pension. Vorteil: Sehr gute Ausgangsposition für Touren. Im Gasthaus gibt es gutes Essen und der Lawinenlagebericht wird frühmorgens ausgehängt.

Lüsens: Sehr guter Ausgangspunkt für Touren. Nette Bewirtschaftung. Nachteil: Ausschließlich der eine Gasthof.

Weitere Informationen

Alpenvereinskarte 31/2 Stubaier Alpen, Sellrain (Winter)
Skitourenführer Sellrain, Rother Verlag, ISBN 978-3-7633-5902-8
Tourismusbüro Gries im Sellrain: Tel 0043 5 23 62 24, www.sellrain.at, gries@innsbruck.info
Lawinenlagebericht Tirol: Tel. 0800 80 05 03, www.lawine.at

Der Verfasser bietet Anfang März eine Lawinenkunde- und Schneeschuhausbildungswoche im beschriebenen Gebiet an. Siehe Annonce Seite 22 oder unter www.BergKlaus.de, Kontakt Tel. 0 33 22/2 12 13 88