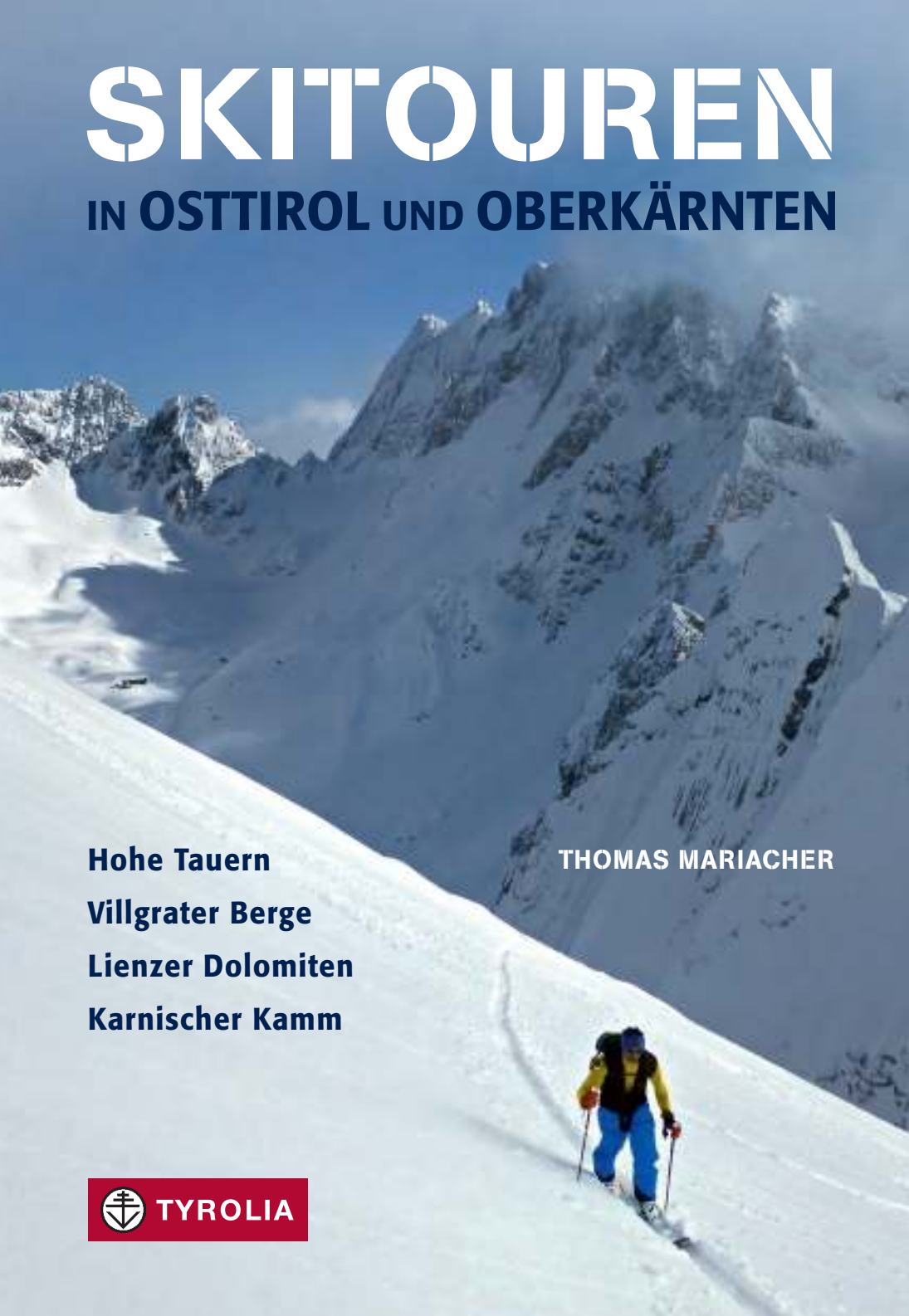
SKITOUREN

IN OSTTIROL UND OBERKÄRNTEN



Hohe Tauern

Villgrater Berge

Lienzer Dolomiten

Karnischer Kamm

THOMAS MARIACHER

TYROLIA

Thomas Mariacher

SKITOUREN
in Osttirol und Oberkärnten

Hohe Tauern
Villgrater Berge
Lienzer Dolomiten
Karnischer Kamm

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Von der Neuen Prager Hütte geht der Anstieg über das spaltenreiche Schlatenkees zum Großvenediger.

Vorwort

Seit dreißig Jahren bin ich nun sommers wie winters in den Bergen unterwegs, anfangs als Jugendlicher bei den beliebten Sektionstouren des Lienzer Alpenvereins in Osttirols Bergwelt, später als Berg- und Skiführer im gesamten Alpenraum. Ich durfte viele Winkel kennenlernen und bin dadurch mehr und mehr zum Fan der eigenen Heimat geworden. Das ist eigentlich keine große Kunst, ist es doch für die meisten Menschen zuhause am schönsten. Aber genau genommen muss sich eine Region ihre Schönheit erst „verdienen". Sicherlich sind Berge und Landschaft, wenn man so will, gottgegeben, aber das, was man daraus macht, liegt in den Händen der Menschen, die in dieser Gegend wohnen.

Osttirol mit dem angrenzenden Oberkärntner Raum ist gerade auch in dieser Hinsicht besonders. Wurde doch mit der Schaffung des Nationalparks Hohe Tauern schon früh Teile der Bergwelt unserer Bezirke unter Schutz gestellt. Damit wurden sie unantastbar für touristische Erschließungen im großen Stil, wie beispielsweise große Skigebiete. Das heißt umgekehrt: die Region wurde interessant für den sanften Tourismus, zu dem auch das Skitourengehen zählt. Das gilt nicht nur für die Hohen Tauern, sondern auch für den zweiten großen Gebirgszug, der in diesem Buch beschrieben wird: die Karnischen Alpen. Die einst so unerbittlich umkämpfte Frontlinie im Ersten Weltkrieg besticht heute mit ihrer Unberührtheit und Ursprünglichkeit, auch wenn sie nicht zum Nationalpark zählen. Die von Talzugängen geprägten Skitouren dort sind insgesamt weniger anspruchsvoll als viele Ski-Bergfahrten in den Hohen Tauern und erfreuen sich nicht nur deshalb großer Beliebtheit. Geprägt von urigen Gehöften und exponiert gelegenen Hangweilern sind das zu Füßen der „Karnier" gelegene Tiroler Gailtal sowie das angrenzende Kärntner Lesachtal sehr ursprünglich und allein deswegen schon eine Reise wert. Dasselbe gilt auch für das legendäre und in Skitourenkreisen weit über die Grenzen Osttirols hinaus bekannte Villgratental. Beide Talschaften wurden aufgrund ihrer intakten Natur- und Kulturlandschaft übrigens mit dem Label „Bergsteigerdorf" des Alpenvereins ausgezeichnet. Das Villgratental, einst als „Herrgottswinkel Österreichs" bekannt, zählt mittlerweile zumindest aus skitouristischer Sicht zu den beliebtesten Destinationen an der Alpensüdseite, was sinnvolle Maßnahmen zur Besucherlenkung erforderlich gemacht hat. Die dort im Rahmen des Programms „Bergwelt Tirol – Miteinander erleben" ausgewiesenen Touren- und Ruhezonen sollten unbedingt beachtet werden.

Wer es ruhiger angehen will, sollte sich die eine oder andere Tour im Defereggental herauspicken. Es zählt zur Kältekammer Osttirols und beeindruckt mit dem aus Rieserferner-Granit bestehenden Hochgall im Talschluss.

Nicht unerwähnt dürfen auch die als Lienzer Dolomiten bekannten Gailtaler Alpen bleiben.

Mit ihren bizarren Gipfeln bilden sie ein Skitoureneldorado erster Güte südlich der Bezirkshauptstadt, mit der bekannten Dolomitenhütte als Dreh- und Angelpunkt für diverses Wintersportvergnügen.
Gemütlich und mit einer gewissen Gelassenheit geht es im Kärntner Mölltal zu. Abgesehen von den alles überstrahlenden hochalpinen Skitouren im Bereich der Großglockner-Hochalpenstraße, die allerdings erst Anfang Mai ihre Schranken öffnet, ist das legendäre Sadnighaus in der „Asten" mit seinem Portfolio an leichten, aussichtsreichen Touren ein idealer Stützpunkt, gerade für Skitouren-Einsteiger und Ausbildungskurse.
Auch den höchsten Berg Österreichs hat die Alpensüdseite zu bieten. Dieser steht meist im Fokus der ins Kalser Tal eilenden Skitourengeher, was aber nicht heißt, dass es sonst dort nichts zu „holen" gibt. Gerade rund um das Glocknerdorf Kals findet sich auch die eine oder andere Tour, auch im moderaten Bereich. Und zu guter Letzt darf das von Buchautor und Osttirolkenner Walter Mair als „schönster Talschluss der Ostalpen" bezeichnete Virgental nicht fehlen. Es beheimatet mit der Essener-Rostocker Hütte und der Johannishütte zwei spektakuläre Bergsteigerstützpunkte, die auch während der Skitourensaison geöffnet haben und einzigartige Tourenziele in der vergletscherten Bergwelt der Hohen Tauern eröffnen. Das begehrteste Sehnsuchtsziel vieler Skialpinisten bildet in dieser Gegend wohl mit Abstand der Großvenediger.

Sonnenaufgang am Hohen Sonnblick (Tour 193)
mit Blick zur Goldbergspitze.

Das vorliegende Buch mit seinen 200 Skirouten versammelt in erster Linie die mal mehr, mal weniger bekannten Touren im Bezirk Osttirol und einem kleinen Teil von Oberkärnten. Dann und wann ist aber auch ein kleiner Exkurs ins benachbarte Südtirol zu finden, der dann allerdings auch wieder auf Osttiroler Grenzberge führt. Auch ist das eine oder andere „Schmankerl" im anspruchsvolleren Bereich dabei. Generell wurden aber besonders steile Abfahrtsvarianten bzw. Befahrungen steiler Flanken bewusst ausgelassen, um nicht den Eindruck zu erwecken, der Führer sei ein persönliches Tourenbuch des Autors. Als Bergführer und Führerautor war es wichtig, einen breiten Überblick über das große und vielseitige Tourenangebot der Region zu liefern und solche Ziele zu beschreiben, mit denen die Mehrheit der Skitourengeher ihre Freude hat. Das Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die wäre auch gar nicht möglich, wenn man davon ausgeht, dass generell jeder Berg im Winter ersteigbar ist. Es will Ihnen Einblicke in eine traumhaft schöne Skitourenregion an der Alpensüdseite geben und gleichzeitig als Einladung verstanden werden für den einen oder anderen Ausflug in unseren fantastischen Bergraum. Ich wünsche Ihnen viele eindrückliche und vor allem unfallfreie Skitouren in Osttirol und Oberkärnten.

Auf eine gesunde Heimkehr
und Berg Heil
Thomas Mariacher, Juni 2020

Tourenübersicht

LIENZER TALBODEN

1 Ederplan ... 16
2 Stronachkogel ... 17
3 Strasskopf ... 18
Karte Touren 1–3, 7–10 ... 20
4 Glödis ... 22
5 Debantgrat ... 25
6 Hochschober ... 26
Karte Touren 4–6 ... 28
7 Vom Goisele ins Debanttal ... 30
8 Schleinitz ... 32
9 Rotgebele ... 34
10 Kleinschöberl übers Helenental ... 36
11 Hochstein über den Russenweg ... 37
12 Hochstadel ... 38
Karte Tour 12 ... 39
Karte Touren 11, 13–22 ... 40
13 Karlsbader Hütte und Ödkarscharte ... 42
14 Laserztörl ... 45
15 Große Keilspitze ... 46
16 Grubenspitze ... 48
17 Schartenschartl ... 50
18 Schöttnerspitze ... 52
19 Große Gamswiesenspitze ... 53
20 Auerlingköpfl ... 56
21 Weittalspitze ... 57
22 Arlingriese ... 59

PUSTERTAL

23 Mundsalspitze ... 62
24 Rotsteinberg ... 64
Karte Touren 23–29 ... 66
25 Reisachspitze mit Gritschmulde ... 68
26 Compedal und Thullnkogel ... 70
27 Bockstein ... 72
28 Rieder Gampe und Finsterkofel ... 74
29 Gumriaul ... 76
30 Tessenberger Alm und Steinrastl ... 78
Karte Tour 30 ... 78

TIROLER GAIL- UND LESACHTAL

31 Hornischegg und Helm ... 80
Karte Touren 31–43 ... 82
32 Hollbrucker Spitze ... 84
33 Demut ... 86
34 Weißer Knoten ... 87
35 Schöntalhöhe ... 88
36 Pfannspitze ... 89
37 Eisenreich ... 91
38 Gatterspitze ... 92
39 Große Kinigat ... 93
40 Öfenspitze ... 96
41 Hochegg ... 98
42 Tscharrknollen und Reslerknollen ... 100
43 Wildkareck im Leiter Tal ... 102
44 Hoher Bösring ... 104
45 Kesselhöhe ... 105
46 Spitzköfele ... 106
Karte Touren 44–53 ... 108
47 Hutlahner ... 110
48 Reiterkarspitze ... 111
49 Hochspitz ... 112
50 Schwalbenkofel und Schulterhöhe ... 114
51 Zehrerhöhe ... 116
52 Zwölferspitz ... 118
53 Monte Peralba ... 120
54 Gamskofel ... 123
Karte Touren 54–60 ... 124
55 Schönjöchl ... 126
56 Edigon ... 127
57 Wasserköpfe ... 130
58 Runseck ... 131
59 Valentintörl und Rauchkofel ... 133
60 Wodner Törl ... 137
Karte Touren 61–63 ... 138
61 Vom Dorfberg zum Golzentipp ... 140
62 Golzentipp über die „Gripp“ ... 143
63 Steinrastl ... 144
Karte Touren 64–67 ... 146
64 Samalm ... 148
65 Luggauer Törl vom Tuffbad ... 150
66 Riebenkofel über Lackenalm ... 152
67 Lumkofel ... 154

VILLGRATENTAL

Skitourenlenkung 156
68 Vom Thurntaler auf die Hochrast 158
Karte Touren 68–80 160
69 Marchkinkele von Innervillgraten 162
70 Marchkinkele 164
71 Blankenstein 166
72 Toblacher Pfannhorn 167
73 Gaishörndl 169
74 Pürglers Kunke 170
75 Kärlsspitze 172
76 Kalksteiner Jöchl und Geil 174
77 Mosesgungge 176
78 Kreuzspitze 177
79 Rotlahner 180
80 Riepenspitze 182
81 Pfannspitze 184
82 Großes Degenhorn 186
Karte Touren 81–90 188
83 Kugelwand 190
84 Rotes Kinkele 192
85 Hochstein über Öwelenke 194
86 Hochgrabe durch das Einattal 198
87 Hohes Haus über Villponer Lenke 200
88 Gabesitten 201
89 Grabenstein 202
90 Hohes Haus über Villponer Almen 204
91 Hochgrabe durch das Winkeltal 206
92 Hochalmspitze im Winkeltal 208
93 Regenstein im Winkeltal 210
94 „Beim Kreuz“ 212
Karte Touren 91–95 213
95 Gölbner 214

DEFEREGGENTAL

96 Gagenhöhe im Zwenewaldtal 218
Karte Touren 96–99 220
97 Großer Leppleskofel und Leppetal 222
98 Langschneid 224
99 Wangeslenke 226
100 Hochkreuz über Alpe Stalle 227
101 Kahorn 229
102 Deferegger Pfannhorn 231
Karte Touren 100–110 234
103 Kerlskopf 236
104 Innerrodelkunke 238
105 Hinterbergkofel 240
106 Rote Wand 241
107 Almer Horn 242
108 Hochgall 244
109 Seespitze 249
110 Kauschkahorn 252
Karte Touren 111–115 254
111 Stampfleskofel-Ostgipfel 256
112 Prägrater Törl und Pizleshorn 258
113 Gasser Hörndle 261
114 Gritzer Riegel 263
115 Speikboden 265

TAUFERER UND AHRNTAL

116 Großer Lenkstein 266
117 Barmerspitze 270
Karte Touren 116–117 271
118 Untere Rötspitze 273
119 Dreiherrnspitze über das Lahnerkees 275
Karte Touren 118–119 278

Stützpunkte und Einkehrmöglichkeiten 510

VIRGENTAL

120 Zunigtörl ... 280
Karte Touren 120–122 ... 282
121 Lasörling ... 284
122 Berger Kogel ... 288
Karte Touren 123–134 ... 290
123 Mittlerer Malham ... 292
124 Dreiherrnspitze übers Umbalkees ... 298
125 Westliche Simonyspitze übers Reggentörl ... 300
126 Westliche und Östliche Simonyspitze über das Simonykees ... 302
127 Mittlerer Maurerkeeskopf ... 304
128 Großer Geiger ... 306
129 Großer Happ ... 308
130 Südlicher Happ ... 310
131 Großvenediger ... 313
132 „Venedigerkrone“ ... 316
133 Zopetkopf ... 320
134 Tulpspitze ... 322
135 Wunalm am Venediger-Höhenweg ... 323
Karte Touren 135–139 ... 324
136 Weißspitze und Garaneberkopf ... 326
137 Vorderer und Hinterer Seekopf ... 329
138 Kleiner Hexenkopf ... 330
139 Sailkopf ... 331

TAUERNTAL

140 St. Pöltener Hütte am Felbertauern ... 334
Karte Touren 140–147 ... 336
141 Weißeneckscharte ... 338
142 Rote Saile ... 340
143 Kratzenberg ... 342
144 Plattiger Habach ... 344
145 Hoher Zaun ... 346
146 Äußerer Knorrkogel ... 348
147 Wildenkogel ... 350
Karte Touren 148–155 ... 352
148 Hochgasser ... 354
149 Riegelkopf ... 357
150 Amertaler Höhe und Sillingkopf ... 359
151 Wilde-Mander-Scharte ... 360
152 Stubacher Sonnblick ... 362
153 Granatspitze ... 366
154 Kalser Bärenkogel ... 367
Karte Touren 156–157 ... 368
155 Graue Schimme ... 370
156 Strichwandkogel ... 372
157 Niederer Eichham ... 374

KALSER TAL

158 Hohes Tor mit Brunnerkogel ... 378
Karte Touren 158–170 ... 380
159 Blauspitze ... 382
160 Graue Scharte und Stellachwand ... 383
161 Großer Muntanitz ... 385
162 Figerhorn mit Greiwiesen ... 388
163 Luisenkopf ... 390
164 Romariswandkopf und Teufelskamp ... 393
165 Großglockner ... 396
166 Großglockner-Umrundung ... 400
167 Burgwartscharte mit Abfahrt durch das Leitertal ... 404
168 Glorer Hütte am Berger Törl ... 407
169 Weißer Knoten ... 408
170 Schwertkopf ... 410
171 Gridenkarköpfe ... 412
Karte Touren 171–177 ... 414
172 Böses Weibl ... 416
173 Tschadinhorn im Kalser Lesachtal ... 419
174 Kalser Törl ... 424
175 Ganot ... 425
176 Schobertörl ... 427
177 Hochschober über die Nordflanke ... 429

UNTERES ISELTAL

178 Schönberglspitze 432
Karte Touren 178–181 434
179 Rotsteinberg über die Schlaitner Alm.. 436
180 Alkuser Rotspitze 438
181 Hoher Prijakt 441

OBERES MÖLLTAL

182 Großer Friedrichskopf 442
Karte Tour 182 443
183 Schwerteck vom Margaritzenstausee.. 445
184 Schneewinkelkopf 448
185 Johannisberg 452
186 Hohe Riffl 453
187 Sonnwelleck und Fuscherkarkopf 456
188 Racherin 459
Karte Touren 183–191 460
189 Spielmann 462
190 Kloben 463
191 Brennkogel 465
192 Hocharn 467
Karte Touren 192–195 470
193 Hoher Sonnblick 472
194 Sandkopf 474
195 Stanziwurten 476
196 Mohar 477
197 Hilmersberg 479
198 Stellkopf 480
Karte Touren 196–200 481
199 Krahkopf, Rote Wand und Rotwandeck 482
200 Makernigspitze 484

SKIROUTE HOCH TIROL

Etappe 1 Von Kasern zur Essener-Rostocker Hütte..... 487
Karte Etappe 1 488
Etappe 2 Von der Essener-Rostocker Hütte über den Großen Geiger zur Johannishütte 490
Karte Etappe 2, 3 492
Etappe 3 Von der Johannishütte über den Großvenediger zum Matreier Tauernhaus 494
Etappe 4 Vom Matreier Tauernhaus zur Rudolfshütte..... 497
Karte Etappe 4, 5, 5a 498
Etappe 5 Von der Rudolfshütte über die Granatspitze nach Kals und weiter zur Stüdlhütte . 501
Variante 5a Von der Rudolfshütte über die Romariswand zur Stüdlhütte..... 503
Etappe 6 Zum Kaiserkreuz am Großglockner..... 507
Karte Etappe 5a, 6 509

Schwere Spurarbeit am Gipfelgrat des Glödis (Tour 4) in der Schobergruppe.

Zum Gebrauch des Führers

Tourenbeschreibungen

Die skitechnischen **Schwierigkeitsangaben** erfolgen nach der SAC-Skala und können aufgrund örtlicher Verhältnisse, sprich Schneebeschaffenheit, auch variieren. Zum Beispiel ist eine Hochgallrinne bei Pulverschnee leichter zu bewältigen als bei Hartschnee. Die **Exposition** bleibt zwar immer dieselbe, aber die Neigung von Rinnen und Gletscherflanken kann sich je nach Schneelage und/oder Abschmelzprozess ändern. Die **Zeitangaben** wurden mit 400 Hm/h sowie 4 km/h errechnet. Sie gelten als Richtwert und sollten auch so eingeordnet werden. Das Gleiche gilt für die **Höhenmeterangaben** im Text. Sie wurden mittels GPS aus der Karte gemessen und weisen ebenfalls eine Schwankungsbreite auf. Auf die Angabe von GPS-Tracks und GPS-Korridoren wurde bewusst verzichtet. Es muss nicht alles bis ins Detail vorgekaut werden, denn gerade beim Skitourengehen gilt es, generell den Hausverstand einzuschalten und mit Eigenverantwortung, Bauchgefühl und Spürsinn zu arbeiten.

Auch die Angaben zur **Steilheit** gelten als Richtwert, um die Beschaffenheit des Geländes zu veranschaulichen; die Angaben wurden nicht aufs Grad genau nachgemessen, was auch gar nicht möglich ist. An mehreren Stellen in den Tourenbeschreibungen finden sich Angaben zur Steilheit in der Form der standardisierten Angaben der Lawinenwarndienste, die sich folgerndermaßen untergliedern:

0–29° = mäßig steil
30–34° = steil
35–39° = sehr steil
40–44° = extrem steil
Das sogenannte Spitzkehrengelände beginnt bei 30°.

Die **Lawinengefahr** hält sich übrigens nicht an eine exakte Gradeinteilung. Hier erfordert es Hausverstand, Eigenverantwortung und vor Tourenbeginn das Einholen des aktuellen Lawinenlageberichts (LLB). Mit dem Einholen allein ist es jedoch nicht getan, er muss auch im Detail studiert und verstanden werden. Was bedeuten die Angaben für meine Tour? Ist es gefährlich für mich? Bei den Tourenbeschreibungen wird die Lawinengefahr nicht gesondert aufgeführt, denn sie lässt sich nicht in eine eigens konstruierte Skala zwängen. Den Lawinenlagebericht abzurufen, sich zu informieren und dann zu entscheiden, welche Touren mit vertretbarem Risiko machbar sind, ist vor jeder Tour eine selbstverständliche Pflicht.

Lawineninformation für die Europaregion Tirol – Südtirol – Trentino:
https://lawinen.report/bulletin/latest

Lawineninformation Land Kärnten:
https://lawinenwarndienst.ktn.gv.at/info

Skitourengehen und Bergsteigen sind gefährlich und bergen ein großes Potenzial an Verletzungen bis hin zum Tod. Daher sind entsprechende Vorkehrungen zu treffen, das heißt, eine vollständige, funktionstüchtige Sicherheitsausrüstung, mit deren Gebrauch man auch vertraut ist, muss mitgeführt werden. Diese schützt aber nicht vor dem Lawinenabgang selbst. Bei akuter Gefahr ist allein der VERZICHT das Mittel der Wahl. Das bedeutet, bei zweifelhaften Verhältnissen sollte generell „defensiv“ gewählt bzw. erst gar nicht ausgerückt werden. Im Zweifelsfall ist die Tour abzubrechen. Man sollte sich vor Augen halten, dass auch bei Warnstufe 1 Lawinen abgehen können. In puncto Naturgefahren ist nichts in Stein gemeißelt.

Notruf Bergrettung 140 (österreichweit)
Europaweiter Notruf: 112

Das Gebirge verändert sich beständig, insbesondere vergletscherte Bereiche. Die eingezeichneten **Routenverläufe** auf Fotos sind Momentaufnahmen und können sich je nach Schneelage, Lawinensituation, Abschmelzprozessen der Gletscher, Auftauen des Permafrosts (Steinschlag) grundlegend ändern. Das trifft auch auf den Routenverlauf in den abgebildeten Karten zu. Die violetten Linien geben zwar die Richtung vor, sollten aber nicht zwingend zur Orientierung hergenommen werden, da dafür die Kartenschraffur zu ungenau ist und bei weitem nicht jeder Felsabbruch eingezeichnet ist. Auch kann es sein, dass der Anstieg, je nach aktuellen Verhältnissen, mittlerweile stark von der eingezeichneten Route abweichen kann.
Nebenbei ist auch noch die Parksituation an diversen Tourenausgangspunkten im Auge zu behalten. Sie kann sich, abhängig von Schneelage und Besucherfrequenz, grundlegend ändern. Bei manchen Touren wird im Bereich von Privatgrund geparkt. Hier sollte man am Start mit dem jeweiligen Besitzer reden und nicht vorschnell das Auto irgendwo abstellen und so womöglich Hofzufahrten blockieren. Beachten Sie auch die oft mit Tafeln gekennzeichneten Umkehrplätze für Schneepflüge. Manchmal befinden sich diese an Tourenausgangspunkten, sie dürfen aber nicht zugeparkt werden. Ebenfalls muss auf die **Ruhezonen für das Wild** Rücksicht genommen werden. Hier gilt meist Betreten/Befahren verboten. Das alles muss bei einer ausgegorenen Tourenplanung, bei der dieser Führer unterstützend behilflich sein kann, mit einbezogen werden.

Schwierigkeitsangaben

Die Touren sind in vier verschiedene **Schwierigkeitsstufen** von L (leicht), über WS (wenig schwierig) und ZS (ziemlich schwierig) bis S (schwierig) unterteilt. Die Klassifizierung orientiert sich dabei an der französischen Skala sowie an der Skihochtouren-Skala des Schweizer Alpen Clubs (SAC), wobei die dort geführten sehr schwierigen (SS), außerordentlich schwierigen (AS) oder gar extrem schwierigen (EX) Touren in diesem Führer nicht vorgestellt werden. Die angegebene Schwierigkeit bezieht sich immer auf die im Text beschriebene Hauptvariante. Ein Plus (+) hinter der Angabe zeigt, dass die zu erwartenden Schwierigkeiten im oberen Bereich dieses Schwierigkeitsgrades liegen, ein Minus (–) deutet die Tendenz zum leichteren Grad an. Die angegebenen alternativen Abfahrten und Aufstiege können mitunter von dieser Schwierigkeit stark abweichen und werden entsprechend nur im Text erwähnt. Schwierigkeiten im Fels, beispielsweise auf Gipfelanstiegen oder Graten, werden entsprechend der UIAA-Skala mit römischen Zahlen extra ausgewiesen. Die Klassifizierung der skitourentechnischen Schwierigkeitsgrade der beschriebenen Hauptroute wird durch entsprechende Farben signalisiert:

L

L (leicht). Hierbei handelt es sich um eine unkomplizierte Route in moderatem, mäßig steilem Gelände, das sowohl im Aufstieg als auch bei der Abfahrt an der steilsten Stelle nicht steiler als 30° ist. In derartigem Gelände sind die Aufstiege bei entsprechender Spuranlage noch ohne Spitzkehren möglich.

WS

WS (wenig schwierig). Aufstieg und Abfahrt führen überwiegend über offenes, mäßig steiles Gelände, in dem sich aber Hindernisse (Bäume, Felsblöcke u. Ä.) und/oder kurze Steilstufen befinden können, in denen Spitzkehren nötig sind. Diese Hänge sind jedoch nie steiler als 35°. Bei der Abfahrt ist eine gute Fahrtechnik notwendig.

ZS

ZS (ziemlich schwierig). Aufstieg und Abfahrt führen weitgehend über mehr als 30° steiles Gelände mit kurzen Engpässen und Steilstufen, die deutlich steiler (bis 39°) sein können. Eine sichere Spitzkehren- und Fahrtechnik sowie Orientierungssinn sind vorausgesetzt. Bei Abrutschen in diesem Gelände besteht ernsthafte Verletzungsgefahr.

S

S (schwierig). Diese Touren sind anspruchsvolle alpine Unternehmungen und führen durch sehr steiles Gelände über 35°, kurze Abschnitte können mehr als 40° steil, eng und/oder exponiert sein. Absolut sichere Spitzkehren- und Fahrtechnik sind ebenso nötig wie Trittsicherheit in Passagen, die zu Fuß (Steigeisen) bewältigt werden müssen. In Steilstufen besteht Absturzgefahr. Besondere Gefahrenstellen sind im Text extra erwähnt.

Besondere Gefahren

Dieses Symbol benennt besondere Gefahrenstellen, z. B. Absturzgefahr, Wechten, Gletscherspalten usw. Achtung: Mögliche Lawinengefahr wird nicht genannt, sondern muss immer berücksichtigt werden!

Steilheit

mäßig steil

Diese Klassifizierung gibt an, wie steil die Abfahrt maximal ist. Die Angabe dient dazu, den Gesamtcharakter der Tour darzustellen, sodass man auf den ersten Blick sieht, was einen erwartet. Flachstücke, insbesondere lange Strecken auf Fahrwegen, sind hier nicht berücksichtigt.

Exposition

SW, W

Dieses Symbol gibt die Ausrichtung der Hänge an, die während Aufstieg und Abfahrt begangen bzw. befahren werden (siehe hierzu auch die Übersichtskarten).

Höhenunterschied

↑ 1320 m
↓ 1320 m

Dieses Symbol gibt die Höhenmeter für Aufstieg (Pfeil nach oben) und Abfahrt (Pfeil nach unten) an.

Zeitangaben

3½ Std.

Die Zeitangabe gibt die durchschnittliche Aufstiegszeit an, auf der Berechnungsbasis von 400 Hm/h sowie 4 km/h. Sie kann je nach persönlicher Fitness und Verhältnissen unter- oder auch überboten werden. Die Zeit für die Abfahrt ist nicht ausgewiesen und extra zu berücksichtigen.

Übersichtskarten

Alle vorgestellten Touren sind mit Tourennummern in den topografischen Übersichtskarten im Maßstab 1:50.000 des Bundesamts für Eich- und Vermessungswesen (BEV) eingezeichnet. Gepunktete Linien signalisieren Routenvarianten bzw. Trage- oder Kletterpassagen. Die Kartenausschnitte sind alle eingenordet, der Maßstab variiert jedoch leicht und einige Detailinformationen fehlen. Diese Karten dienen der Übersicht und ersten Orientierung. Zur detaillierten und verantwortungsvollen Tourenplanung gehört der Gebrauch einer eigenen Karte, möglichst im Maßstab 1: 25.000.

Sicher Skitouren

10 Empfehlungen des Alpenvereins

1. Gesund und fit in die Berge

Skitouren sind Ausdauersport. Die wertvollen Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskeln setzen Gesundheit und eine ehrliche Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in deiner Gruppe außer Atem kommt. Achte auf Kraftreserven für die Abfahrt.

2. Sorgfältige Tourenplanung

Karten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Routenverlauf, Länge, Höhendifferenz und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Kälte, Wind und schlechte Sicht das Unfallrisiko stark erhöhen. Plane Alternativrouten und Checkpunkte.

3. Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung den winterlichen Verhältnissen und dem konkreten Tourenziel an. Standard-Ausrüstung für den Notfall sind Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), Sonde und Schaufel, ebenso Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Ein Airbag-System erhöht die Überlebenschancen. Überprüfe deine Ausrüstung vor dem Start, LVS-Check vor dem Start.

4. Lawinenlagebericht

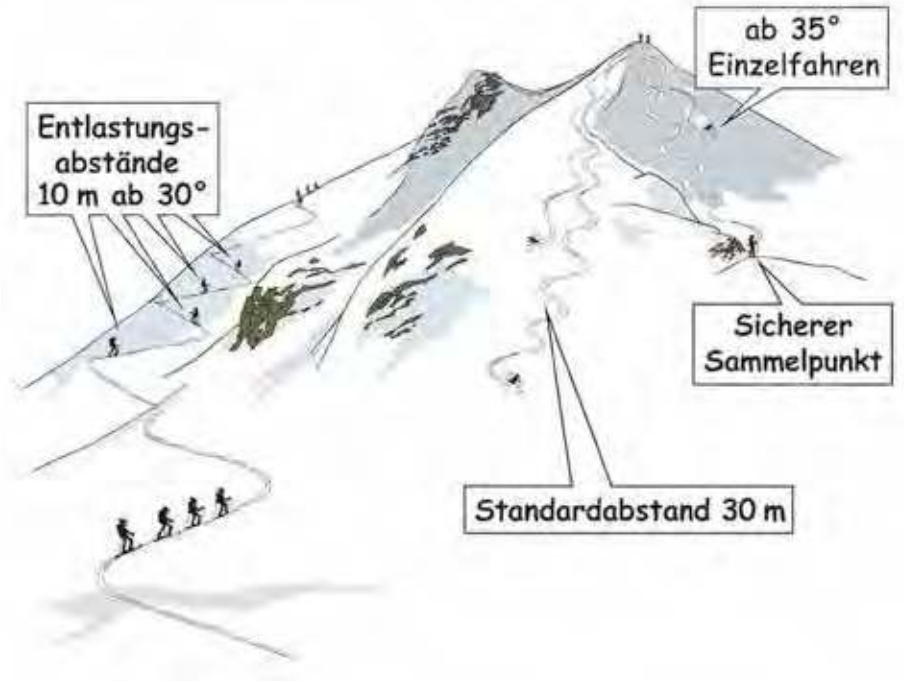
Informiere dich vor der Tour eingehend über die Lawinengefahr: Wie hoch ist die Gefahrenstufe, wo sind die Gefahrenstellen, was sind die aktuellen Lawinenprobleme?

5. Lawinenrisiko abwägen

Das Einschätzen der Lawinengefahr im Gelände ist für alle schwierig. Stütze deine Entscheidungen daher auf strategische Methoden der Risikoeinschätzung (Reduktionsmethoden) und achte auf Gefahrenzeichen im Gelände. Weiche Gefahrenstellen aus und kehre im Zweifelsfall um.

6. Orientierung und Pausen

Orientiere dich laufend. Es ist wichtig, den Umgang mit Karte, Höhenmesser, Kompass, App oder GPS zu beherrschen. Trinken, Essen und Pausen sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten.



7. Abstände einhalten

Abstände dienen der Entlastung der Schneedecke und der Schadensbegrenzung. Entlastungsabstände von 10 m beim Aufstieg in Steilhängen steigern zudem den Komfort bei Spitzkehren. Bei der Abfahrt halte grundsätzlich Abstände von mindestens 30 m und befahre sehr steile Hänge einzeln.

8. Stürze vermeiden

Stürze bei der Abfahrt sind die häufigste Unfallursache auf Skitouren. Für die Schneedecke bedeuten sie eine große Zusatzbelastung. Gute Skitechnik und eine dem Können angepasste Geschwindigkeit reduzieren das Risiko. Ein Skihelm schützt vor Kopfverletzungen. Achtung: Absturzgefahr bei gefrorener Schneedecke und im felsdurchsetzten Gelände!

9. Kleine Gruppen

Kleine Gruppen (bis 6 Personen) erhöhen die Sicherheit. Kommunikation mit anderen Wintersportlern und gegenseitige Rücksichtnahme verhindern gefährliche Situationen. In der Gruppe zusammenbleiben. Informiere vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernsten Notlagen führen.

10. Respekt für die Natur

Das Gebirge bietet einen wertvollen Freiraum zum Bewegen in einzigartiger Wildnis. Genieße diese Freiheit! Nimm Rücksicht auf Wildtiere, respektiere Schutzgebiete und betrete keine Aufforstungsflächen. Zur Anreise Fahrgemeinschaften bilden oder öffentliche Verkehrsmittel verwenden.

© Österreichischer Alpenverein. Diese Empfehlungen wurden im CAA international abgestimmt und von der Mitgliederversammlung 2015 beschlossen. Mitglieder des CAA: Alpenverein Südtirol (AVS), Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM), Club Alpino Italiano (CAI), Deutscher Alpenverein (DAV), Liechtensteiner Alpenverein (LAV), Österreichischer Alpenverein (ÖAV), Planinska Zveza Slovenije (PZS), Schweizer Alpen-Club (SAC).

1 Ederplan 2061 m

Idyllische Waldskitour im Osten von Lienz

Der Ederplan, unter Einheimischen schlichtweg auch als „Plon" bezeichnet, ist der westlichste Eckpfeiler der Kreuzeckgruppe. Kurz unter seiner breiten Gipfelkuppe steht das urige Anna-Schutzhaus (1992 m), nach der Frau des Malers Franz von Defregger benannt. Aufgrund seiner relativ geringen Höhe und des tiefen Ausgangspunkts ist die Tour auf den Ederplan nur bei ausreichender Schneelage zu empfehlen, wenn die Abfahrt bis in die Tallagen möglich ist. Eine klassische, unschwierige Hochwintertour im mäßig steilen Gelände, die mit traumhaftem Panorama auf den Großraum Lienz belohnt, jedoch mit 1300 Höhenmetern nicht unterschätzt werden sollte.

Ausgangspunkt/Anfahrt

Georgskirche in Gödnach (747 m)

Die Fraktion Gödnach südöstlich der Ortschaft Dölsach aufsuchen, wo im Bereich der Georgskirche (747 m) geparkt wird.

Das Anna-Schutzhaus kurz unter dem Gipfel an einem eisigen Hochwintertag.

Route (siehe Karte Seite 20/21)

Man folgt nun kurz der Asphaltstraße entlang des Gödnerbachs nach Nordosten zum Gehöft Tscharniedling, wo ein für den Aufstieg relevanter Forstweg ansetzt. Bei entsprechender Schneelage kann die erste Kurve über Wiesen umgangen werden. Dieser Forstweg wird nun bis zur ersten markanten Lichtung auf 1080 m nicht mehr verlassen, wo sich die erste Abkürzung zur höher gelegenen Kehre anbietet, sonst bleibt man einfach auf der Straße, die nach einem großen Stallgebäude bei 1145 m in einen weiteren Forstweg mündet. Dieser Güterweg durchzieht den ganzen Berg und wird oft bis zur zuvor genannten Einmündung bei wenig Schnee als Aufstieg bzw. Abfahrt genutzt.

In weiterer Folge bietet sich bei 1250 m die nächste Möglichkeit an, den weit nach Südosten ausholenden Güterweg abzukürzen. Schneisen, durchbrochen von lockerem Waldgelände, führen auf den Gritzer Boden, wo man wieder den Forstweg kreuzt und über eine Lichtung zum sogenannten Kalten Mösl (Quelle, 1660 m) aufsteigt. Entlang des Sommerwegs hält sich die Spur nun über riesige, frei geholzte Lichtungen bergwärts und gewinnt nach einer nordseitigen Querung schönes Almengelände mit schmucken Hütten. Von dort ist es nicht mehr weit zum originell gestalteten Anna-Schutzhaus (1992 m), wo man den Waldbereich hinter sich lässt und in wenigen Minuten zur kahlen Gipfelkuppe des „Plons" (2061 m) aufsteigt.

Abfahrt

Die Abfahrt erfolgt in der Regel entlang der Aufstiegsspur. Teilweise finden sich noch runde, speziell zur Abfahrtsorientierung dienende rote Metalltafeln an den Bäumen.

L+ | keine | mäßig steil | SW, W | ↑ 1320 m ↓ 1320 m | 3½ Std.

Stronachkogel 1831 m

2

Leichte und aussichtsreiche Skiwanderung

Der Stronachkogel, ein behäbiger „Waldhügel" im Osten von Lienz, ist das ideale Tourenziel für eine gemütliche, sonnseitige Skiwanderung in ruhiger Umgebung. Er zählt zu den wenigen Erhebungen in Osttirol, die die 2000-Meter-Marke unterschreiten. Die Tour auf den „Kogel" ist – wie beim Ederplan – nur bei ausreichender Schneelage durchführbar, was nicht in jedem Winter der Fall ist. Wenn die Verhältnisse allerdings zu extrem sind für Skitouren im Hochgebirge, ist man am Stronachkogel bestens aufgehoben. Das mäßig steile Gelände verleiht der Tour einen romantischen Touch, was auch immer wieder Schneeschuhwanderer auf den Plan ruft.

Ausgangspunkt/Anfahrt

Iselsberg/Stronach (1120 m)

Von Lienz auf der B 100 nach Nussdorf/Debant und über die Iselsberg-Passstraße (B 107) Richtung Iselsberg. Ca. 1 km vor der Ortschaft rechts nach Stronach abbiegen (Schilder), wo man die Straße bis zum östlichen Ortsrand am Beginn des Forstwegs nützt (1120 m, Schranken). Der kleine Parkplatz beim Kulturhaus Klanggestalt darf nur von Gästen benützt werden!

Route (siehe Karte Seite 20/21)

Man folgt nun dem beim Gasthaus ansetzenden und manchmal im Winter zur Rodelbahn umfunktionierten Forstweg Richtung Zwischenbergsattel für 500 m, ehe Wegtafeln linker Hand zu sonnenverbrannten Hütten (ca. 1240 m, Virger Boden) am Beginn einer Lichtung leiten. Hier kann schon zum ersten Mal über die Wiese abgekürzt werden oder man bleibt auf der aussichtsreichen Forststraße, die in einer langgezogenen Rechts-Links-Schleife langsam höher führt. Später wird die Forststraße über weitere Lichtungen und Holzschläge abermals abgekürzt (Wegtafeln beachten), bevor sich die Skispur über die Stronacher Wiesen zur urigen Planitzalm (ca. 1710 m) schwingt. Das Gelände wird nun etwas freier. Über einen letzten, kurzen Hang steigt man Richtung Nordosten zum netten, auf einer breiten Waldkuppe gelegenen Gipfelkreuz.

Abfahrt

Entlang der Aufstiegsspur. Bei entsprechender Schneelage kann bei der Hütte am Virger Boden das letzte Stück auch über südseitige Wiesen direkt zu den Häusern in Stronach abgefahren werden. Diese kann man natürlich auch zum Aufstieg nutzen.

Auch als Schneeschuhwanderung eignet sich der Stronachkogel hervorragend.

L | keine | mäßig steil | S | ↑710 m ↓710 m | 2–2½ Std.

3 Strasskopf 2401 m

Zahmer Gipfel am Eingang in den Nationalpark Hohe Tauern

Der Strasskopf ist eine beliebte Skitour an den östlichen Ausläufern der Schobergruppe. Der aussichtsreiche Gipfel überragt die Winklerner und Roaner Alm und stellt mit seinen sanften, mäßig steilen Hängen ein perfektes Ziel für gemütliche Geher und Einsteiger dar. Auf halber Strecke liegt die Winklerner Hütte des ÖAV (1907 m). Sie ist an den Wochenenden geöffnet und lädt zur Einkehr. Man muss nur aufpassen, dass man nicht schon beim Aufstieg „hängen bleibt". Die Tour selbst ist unschwierig und vermittelt traumhaftes Panorama auf die Lienzer Dolomiten und auf die wuchtige Schobergruppe. Zwei Anstiege führen zum Strasskopf, wobei der Zugang über die Fraktion Penzelberg kurzweiliger erscheint als der „Tiroler Anstieg" vom Gasthaus Schöne Aussicht (Variante).

Ausgangspunkt/Anfahrt

Iselsberg/Penzelberg (1415 m)

Von Lienz über die B 100 nach Nussdorf/Debant, wo man beim Kreisverkehr vorbei an der Ortschaft Iselsberg (B 107) Richtung Kärnten fährt und ca. 200 m nach der Passhöhe links nach Penzelberg abbiegt (Tafeln). Geparkt wird in der Regel im Bereich der Rodelbahn (1415 m), welche 400 m nördlich des Kirchleins St. Benedikt (1377 m) ansetzt. Eine weitere Parkmöglichkeit bietet sich auch direkt bei der Kirche an.

Die Anstiegsvarianten von Penzelberg (rechts) und von der „Schönen Aussicht" (links) treffen sich bei der Winklerner Alm.

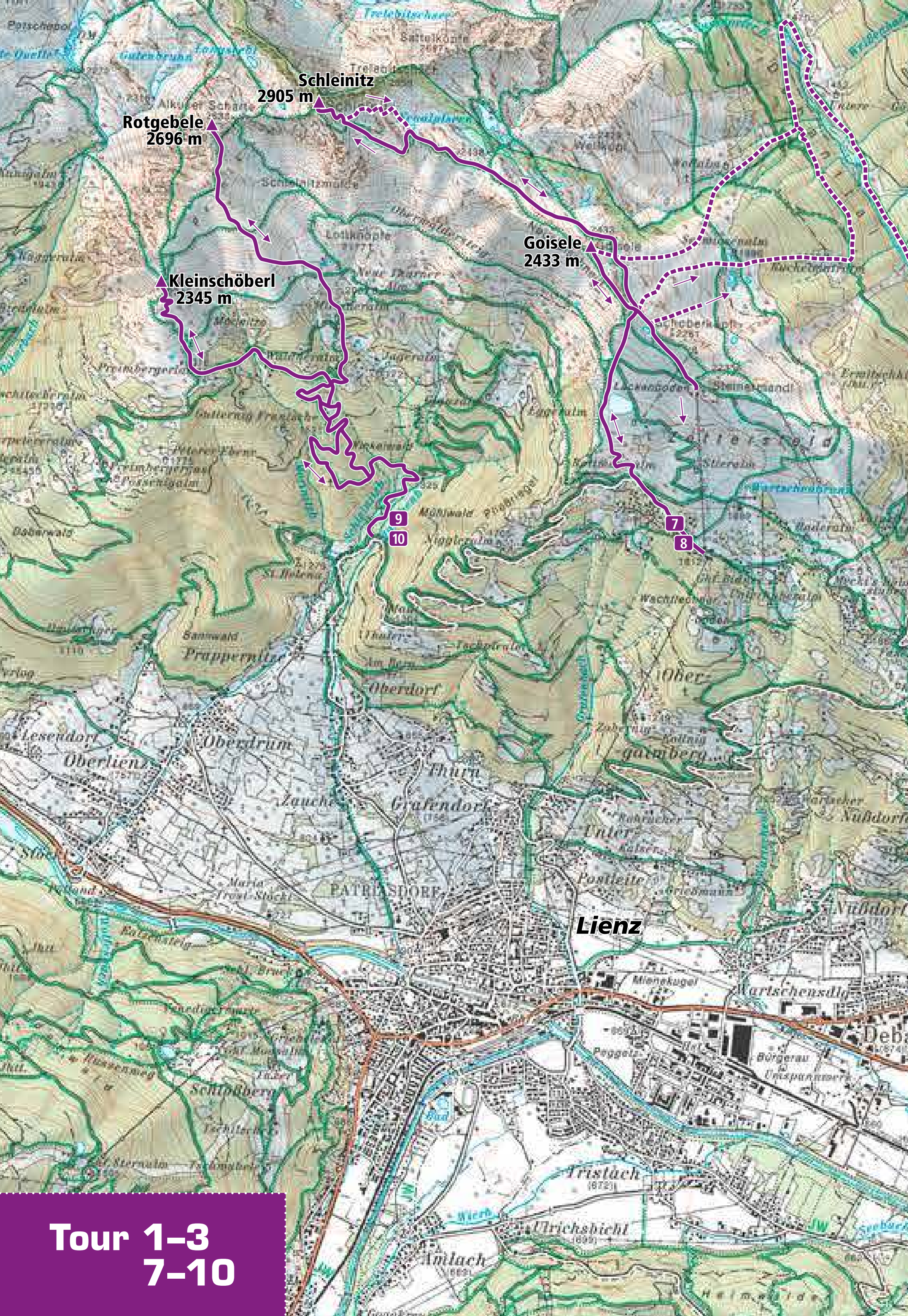
L+ | keine | mäßig steil | S, O | ↑ 1030 m ↓ 1030 m | 3 Std.

Wolkenstimmung am Gipfel des Strasskopfs.

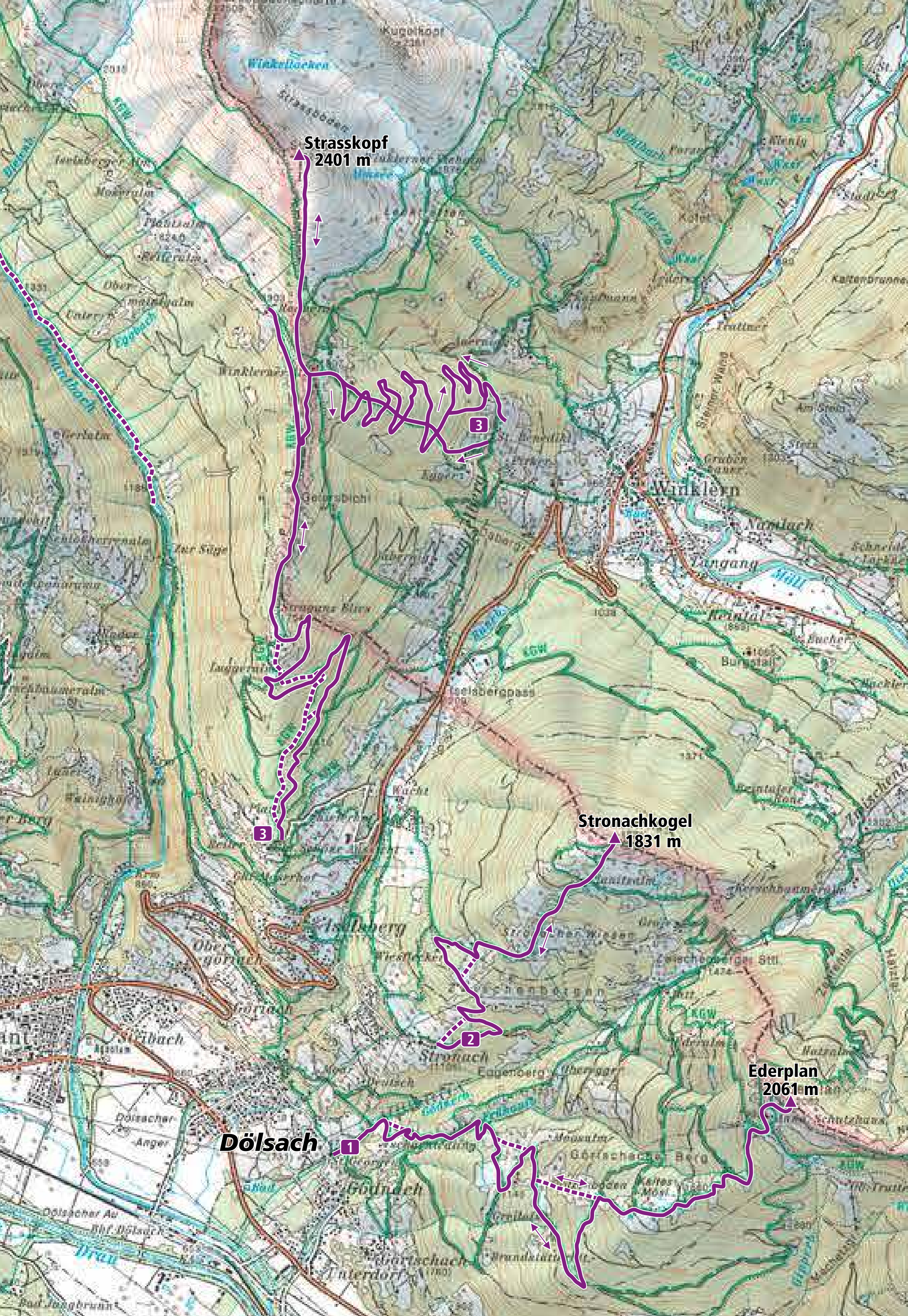
Route (siehe Karte Seite 20/21)
Wer bei der Kirche startet, folgt für wenige Meter einem schmalen Forstweg, ehe dieser nach rechts verlassen wird und man entlang einer großen Lichtung aufsteigt. Es folgt ein mächtiger Waldgürtel, den es zu durchdringen gilt, um schließlich auf die Rodelbahn zu gelangen. Etwas übersichtlicher gestaltet sich der Anstieg, wenn man direkt bei der Rodelbahn startet. Aber auch hier gilt es diese in der zweiten Kehre nach links zu verlassen, um über eine Lichtung und lockeres Waldgelände abzuschneiden. In weiterer Folge wird die Forststraße noch mehrmals im Waldbereich, meist am Sommerweg, abgekürzt, ehe die Winklerner Hütte (1907 m) erreicht und der Blick auf den Strasskopf frei wird.
Der weitere Anstieg hält sich an einem schwach ausgeprägten Rücken nach Norden. Dieser Rücken geht in mäßig steiles Wiesengelände über, über welches das breite Gipfelplateau gewonnen wird.

Abfahrt
Die Abfahrt erfolgt entlang der Aufstiegsspur und später über die Rodelbahn zurück Richtung Penzelberg.

Variante
Ein weiterer Zugang zum Strasskopf entspringt beim Gasthaus Schöne Aussicht (1300 m), wenn man so will, könnte man ihn als den Tiroler Anstieg bezeichnen.
Um zur Schönen Aussicht zu kommen, nimmt man bei der Anfahrt die Abzweigung linker Hand ca. 1 km vor der Passhöhe am Iselsberg (Schilder). Auch dort wird ein langer Forstweg für den Aufstieg genützt, der mehrmals entlang des Sommersteigs abgekürzt werden kann. 600 m vor der Winklerner Alm verzweigt sich die Forststraße. Hier bietet sich auch die Möglichkeit, nach links zur Roaner Alm (1903 m) zu gehen, die im Winter an Wochenenden geöffnet hat und ein eigenes schönes Tourenziel darstellt.


Schleinitz
2905 m
Rotgebele
2696 m
Goisele
2433 m
Kleinschöberl
2345 m
9
10
7
8
Lienz
Oberdrum
Oberlienz
Thurn
Grafendorf
Patriasdorf
Amlach
Tristach
Ulrichsbichl

**Tour 1–3
7–10**


Strasskopf
2401 m
3
3
Stronachkogel
1831 m
2
Ederplan
2061 m
1
Dölsach
Winklern
Iselsbergpass
Iselsberg
Stronach
Görtschach

Mit 200 sorgfältig ausgearbeiteten Tourentipps sowie der großen Ski-Hochroute „Hoch Tirol“ bietet dieses Buch das umfassende Skitouren-Portfolio für Osttirol und Oberkärnten. Das Spektrum reicht dabei von einfachen Tagestouren für Toureneinsteiger und Genießer bis hin zu anspruchsvollen Hochtouren für ambitionierte Skibergsteiger. Gegliedert nach Ausgangsorten, umfasst die Tourenauswahl dabei die ganze Vielfalt der Bergwelt dieser Region: Lienzer Dolomiten, Schobergruppe, Deferegger und Villgrater Berge, Lasörlinggruppe, Panargenkamm, Rieserfernergruppe, Venediger-, Granatspitz-, Goldberg- und Glocknergruppe, Gailtaler Alpen und Karnischer Kamm – Ziele für mehr als ein halbes Leben.

ISBN 978-3-7022-3875-9
9 783702 238759
www.tyrolia-verlag.at