

## Stubai Höhenweg

### Der beliebte Klassiker rund um das Stubaital

Unter den alpenweit populärsten Hüttentreks rangiert der Stubai Höhenweg zweifelsohne ziemlich weit oben. Es gibt nur wenige Routen, die vom Zuschnitt her vergleichbar perfekt sind und gleichzeitig solch großartige Hochgebirgsbilder – bei für Normalwanderer nicht zu bescheidenen, aber noch gut verträglichen Anforderungen – bieten. Ein Zeitrahmen von knapp über einer Woche (ohne aufwendigere Gipfeltouren), die günstige Erreichbarkeit und nicht zu vergessen die acht beliebten Alpenvereinsstützen entlang der Route sorgen für fortwährenden Zuspruch, der in letzter Zeit laut Auskunft von Hüttenwirten sogar noch gestiegen sein soll. Wie an einer Perlenkette ordnen sich die Stützpunkte rund um das Stubaital einschließlich seiner inneren Verzweigung (Oberberg- und Unterbergtal geheißenen) an. Man kann die Route ganz nach Gusto im oder entgegen dem Uhrzeigersinn begehen. Weil Letzteres gebräuchlicher erscheint, richtet sich dieser Führer danach aus. Nahezu beliebige Ein- und Ausstiege eröffnen natürlich auch die Möglichkeit von Teilbegehungen und raschen Rückzügen talwärts, etwa im Falle eines Wettersturzes. Man erreicht von allen Hütten aus binnen zwei Stunden das Stubaital mit seiner Buslinie, außer von der Bremer Hütte, die zum benachbarten Gschnitztal orientiert ist. Kehrseite all dieser Vorzüge

*Vorhergehende Doppelseite: In Karseen spiegeln sich die Bergriesen des Hochstubai.  
Unten: Unterwegs auf der dritten Etappe zwischen Franz-Senn- und Regensburg Hütte.*

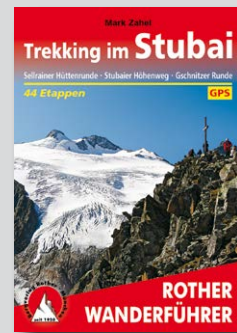


Beim Aufstieg zur Rinnenspitze.

mag vielleicht die zuweilen starke Frequentierung der Unterkünfte sein. Mitunter können diese komplett belegt sein. Kleiner Tipp: Einen Tourenstart am Wochenende zu vermeiden, wirkt sich eventuell hilfreich aus. Am Stubai Höhenweg laufen wir quasi von einem Highlight zum nächsten, stets im Anblick bis zu 3500 Meter hoher Gipfel. Zuckerhütl, Wilder Freiger, Ruderhofspitze und Habicht heißen die wohl vier namhaftesten. Die großen Bergkulissen mögen Hauptblickfang sein, doch erst mit den kleinen Dingen am Wegrand – kantigen Gneisbrocken etwa, pittoresken Seeaugen oder bunten Blumen – ergibt sich ein Landschaftsbild von starker Ausdruckskraft. Genau davon hat der Stubai Höhenweg ein wahres Füllhorn zu bieten. Geologisch gesehen bewegt man sich die meiste Zeit erwartungsgemäß im Kristallin, allerdings gehören Anfang und Ende der Tour in den Bereich einer Kalkscholle (präzise gesagt handelt es sich um Hauptdolomit), die quer durch die Östlichen Stubai Alpen dem Urgestein aufliegt und für wunderbare Kontraste sorgt. Man vergleiche bei der Innsbrucker Hütte nur einmal das Massiv des Habichts mit den zerschlissenen Gipfeln am Serleskamm. Wir lernen: Das Gestein zeichnet wesentlich verantwortlich für die Morphologie des Geländes und nimmt auch maßgeblich Einfluss auf die Flora. Im Kristallin prägen dunkle Felsflanken und blockreiches, bis zu einer gewissen Höhe auch noch recht üppig bewachsenes Terrain das Landschaftsbild. Immer wieder setzen malerische Bergseen Akzente, und weithin ziehen die Silberfäden der Wildbäche durch die Hänge. Dass wir die Gletscher in der Regel ebenfalls mit dem Urgestein in Verbindung bringen, ist freilich eher







*Der Wilde Freiger beherrscht den Übergang zur Nürnberger Hütte.*

nur der größeren Höhe dieser Berge geschuldet. Solch erhabene, gleißende Kulissen sind optisch nach wie vor das Aushängeschild im Hochstubai. Der Autor kann sich noch an die spontane Reaktion zweier Freunde erinnern, die zum ersten Mal in die Stubaier Alpen entführt wurden. Im Angesicht des Sulzenauferners angekommen, war es einfach pure Begeisterung – die Augen strahlten mit dem Weiß des Gletschers um die Wette! Aber auch die wasserarmen Dolomitbastionen haben viel zu bieten. Man denke nur an die filigranen, geradezu zerbrechlich wirkenden Felsformationen hier oder die brachialen Massen dort: eine Szenerie wie in den Dolomiten.

Für den Stubaier Höhenweg werden normalerweise acht Tage angesetzt, wobei man im Mittelteil mal zwei Halbtagesetappen zusammenlegt. Interessante Zusatzgipfel gibt

es eine ganze Reihe – Konditionsstarke werden damit eventuell den einen oder anderen Schönwettertag bis zur Neige auskosten und ausfüllen. Wer es entspannter bevorzugt, plant den einen oder anderen Tag extra ein.

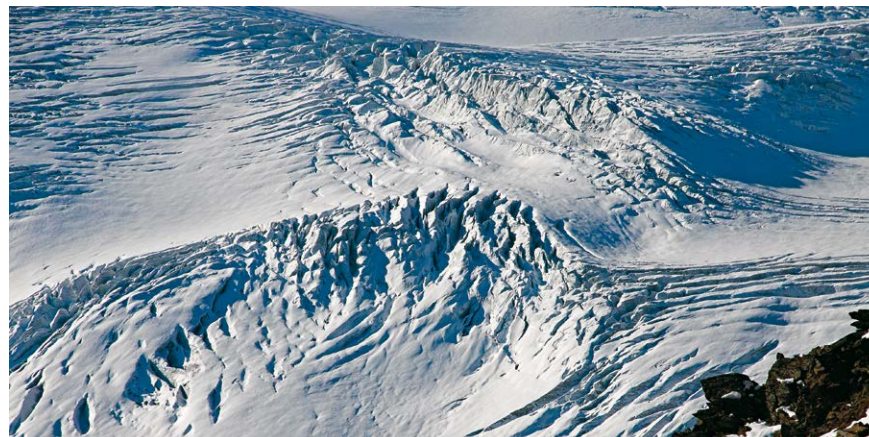
Die Auftaktetappe bis zur Starkenburger Hütte fällt ohnehin ganz moderat aus, falls wir mit der Schlicker Bergbahn einsteigen und dann gleich einen kleinen Vorgeschmack auf die tollen Panoramawege bekommen. Ein solcher ist am zweiten Tag die Verbindung zur Franz-Senn-Hütte, dem Stützpunkt mit dem wohl reichhaltigsten Tourenrevier. Zumindest einen Gipfel sollte man sich hier zusätzlich gönnen, etwa die Rinnenspitze. Die Neue Regensburger Hütte als nächstes Quartier ist genau in dem Zwickel zwischen Oberberg- und Unterbergtal gelegen und besitzt damit ihr eigenes intimes Bergreich. Das »Hintertürl« findet unsere Trekkingroute über die anspruchsvolle Grawagrubbennieder – mit knapp 2900 Metern der höchste und oft auch tückischste Übergang der ganzen Tour. Nach einer langen Etappe bis zur Dresdner Hütte, die leider voll in die Fänge des Gletscherskigebiets geraten ist, folgen mehrere kürzere am unmittelbaren Nordabfall des Stubaier Hauptkamms. Dabei können wir zur Sulzenauhütte und auch weiter zur Nürnberger Hütte jeweils zwischen zwei Alternativen wählen. Die ursprünglich entworfene Route leitet dabei auf kürzestem Weg via Peiljoch und Niederl, die

## Stubaier Höhenweg

aufgepeppten Varianten über Trögler und Mairspitze, sprich zwei fantastische Aussichtsgipfel. Am reizvollen Grünsee kommt man auf jeden Fall vorbei, ebenso wie am sogenannten »Paradies«, einem versteckten Hochboden beim Aufstieg zum Simmingjöchl, dem Übergang zwischen Nürnberger und Bremer Hütte. Die Fortsetzung zur renommierten Innsbrucker Hütte ist als typischer Flankensteig dann mit der zweiten Etappe vergleichbar – diesmal stehen die Tribulaune im Mittelpunkt des Panoramas. Und bevor wir letztendlich durchs Pinnistal die Runde schließen, wäre eine Tour auf den Habicht wohl das ultimative Extra und buchstäblicher Höhepunkt der Wanderwoche. Gut gerüstet sollte man dafür allemal sein. Das Schwierigkeitsniveau ist von offizieller Seite (womöglich infolge einiger tragischer Unfälle) mittlerweile durchgängig auf »schwarz« heraufgesetzt worden, wie man an Wegschildern vor Ort ablesen kann. Dieser Auffassung kann ich mich jedoch nicht vollständig anschließen, werden dabei objektiv betrachtet die gültigen Definitionen doch ein wenig verzerrt. Außerdem ist zu bedenken, dass im überregionalen Vergleich demzufolge so manche Einstufung plötzlich hinken würde ... Bei optimalen Bedingungen sind die Anforderungen für Berggewohnte nicht dramatisch, aber etappenweise bis auf die differenzierte konditionelle Komponente doch homogen gehoben, häufig im Bereich um T3–4. Immerhin müssen binnen einer Woche weit über 5000 Höhenmeter und fast 80 Streckenkilometer gestemmt werden. Sämtliche Teilstücke verlangen gediegene Trittsicherheit sowie ein Grundmaß an Alpinerfahrung. Wiederholt gilt es ausgesetzten Passagen in steileren Schrofen zu trotzen, wobei Drahtseilsicherungen willkommene psychologische oder praktische Hilfe leisten. Summa summarum also ein Trekking, das allen Ansprüchen gerecht werden dürfte ...

*Folgende Doppelseite: Beim Abstieg vom Habicht.*

*Unten: Zerrissene Gletscher – prägnantes Landschaftselement im Hochstubai.*



## Stubaier Höhenweg

22

### Starkenburger Hütte – Franz-Senn-Hütte

6.15 Std.

↑ 740 ↓ 830

#### Herrliche Höhenroute über dem Stubaier Oberbergstal

Diese fantastische Hüttenverbindung zieht sich über nicht weniger als 15 Kilometer hoch am Hang entlang und ist stets mit einer hindernisfreien Aussicht garniert. Währenddessen rücken die Alpeiner Berge sukzessive in den Mittelpunkt der Szenerie. Wir tangieren unterwegs das Seejöch (mit der geologischen Trennlinie zwischen Kalk und Kristallingestein) sowie das Sendersjöch, kommen an der einfach bewirtschafteten Seducker Hochalm vorbei und durchmessen die Viller Grube, bevor uns das Alpeiner Hochtal mit der legendären Franz-Senn-Hütte empfängt. Spätestens auf dieser zweiten Etappe wird uns das Erlebnis »Stubaier Höhenweg« also voll in seine Fesseln nehmen und neugierig darauf machen, was uns im Laufe der Woche noch alles erwartet.

**Ausgangspunkt:** Starkenburger Hütte, 2237 m.

**Endpunkt:** Franz-Senn-Hütte, 2149 m.

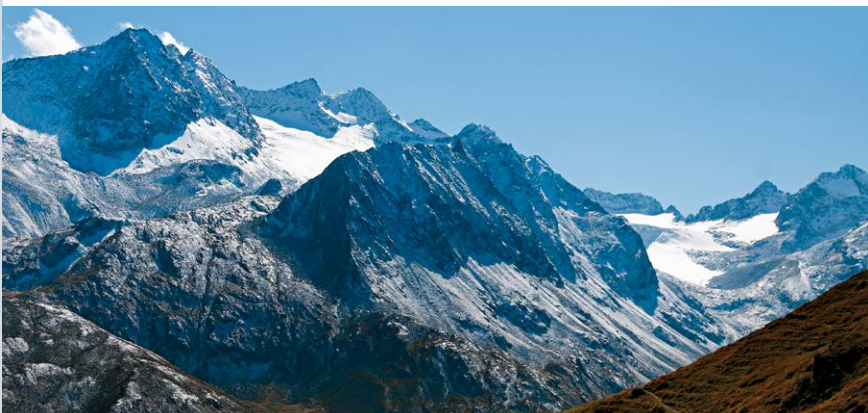
**Anforderungen:** T3–4. Langer Höhenweg quer durch steile Bergflanken, zu meist gut ausgetreten und an ausgesetzten Stellen mitunter gesichert. Oft geht es durch Mattengelände, ab und zu durch schroffe Zonen, aber selten blockig. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine gewisse Ausdauer notwendig.

**Einkehr/Unterkunft:** Starkenburger

Hütte, Seducker Hochalm, Franz-Senn-Hütte.

**Tipps:** Für einen kleinen Gipfelabstecher bietet sich in erster Linie der Gamskogel, 2659 m, an, der aus dem Seejöch in 30 Min. über den Ostrücken bestiegen werden kann. Die ebenfalls markierte Route auf die wuchtige Schlicker Seespitze, 2804 m, gegenüber bietet hingegen recht brüchiges und schuttreiches Kalkgestein (Stellen I) und erfordert etwas mehr Einsatz; vom Sattel knapp 1.00 Std.

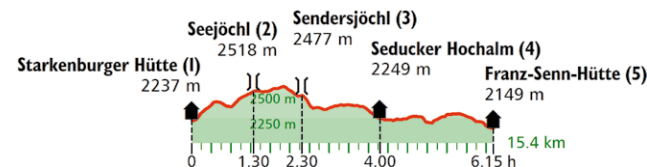
Die Alpeiner Berge vom Franz-Senn-Weg gesehen.



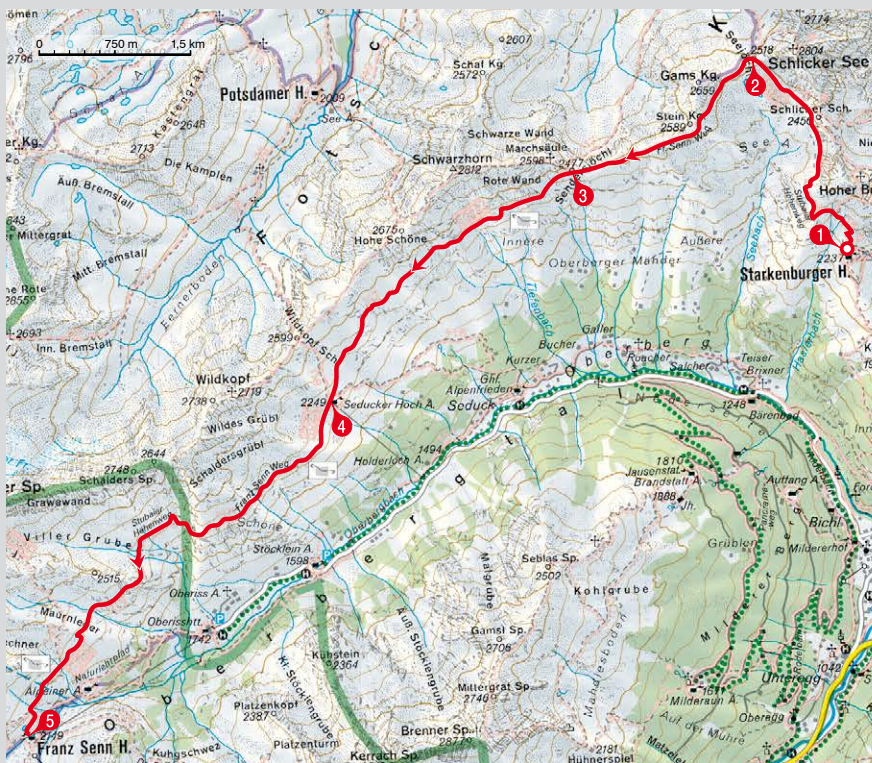
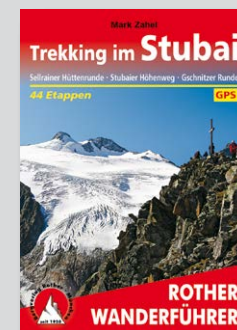
Schroff sticht die Schlicker Seespitze in den Himmel.

Von der **Starkenburger Hütte (1)** steigen wir nordwärts in den Flanken des Burgstalls an, halten uns dann links und passieren den Berg über zwei markante Rippen auf der Westseite. Durch schuttreiche Hänge quert man knapp unter dem Schlicker Scharl, 2456 m, entlang und peilt das am Fuß der Schlicker Seespitze eingelagerte **Seejöch (2)**, 2518 m, an. Die Seeaugen in der nahen Hangmulde setzen einen reizvollen Akzent. Das Seejöch vermittelt mit dem Franz-Senn-Weg übrigens auch den Übergang zur Adolf-Pichler-Hütte.

Wir bleiben allerdings diesseits und queren – jetzt im Urgestein – durch die Südostflanken von Gamskogel und Steinkogel, ehe man zwischendurch sogar noch mal die Kammhöhe berührt (mit dem höchsten Punkt der Strecke auf ca. 2560 m). Zum **Sendersjöch (3)**, 2477 m, ist dann wieder etwas Abstieg erforderlich. Von dort abermals südseitig mit einigen Kehren abwärts. In den Steilschrofen der Roten Wand gilt es sich besonders konzentriert fortzubewegen (allfällige Steinschlaggefahr); einige ausgesetzte Stellen sind versichert. Nach dem deutlichen Abstieg hält die Route mit nur wenig Auf







und Ab über längere Zeit die Höhe. Wir müssen dabei etliche Hangeinbuchungen ausgehen und gelangen dann sanft hinab zur **Seducker Hochalm (4)**, 2249 m, die während der Almsaison ein einfaches Jausenangebot bereithält.

Die letzten zwei Stunden bewegt man sich nahezu hangparallel zwischen 2200 und 2300 Meter Höhe und quert dabei weiterhin recht steile grasige oder schrofige Flanken. Zwischendrin ist der markante Trichter der **Viller Grube** eingelagert. Mit diversen Bachrinnen, eventuell auch abrutschgefährdeten Stellen, auf jeden Fall aber ganz schön abschüssigem Gelände erfordert auch dieser Teil Aufmerksamkeit. Um ein ausgesetztes Eck (nochmals Sicherungen) leiten wir den Schlussteil der Traverse ein, wo die Routen zum Horntaler Joch und zur Rinnenspitze abzweigen – Zweitgenannte schon im Nahbereich der **Franz-Senn-Hütte**. Hinter einem Gerinne über eine letzte gesicherte Stelle, läuft der Franz-Senn-Weg in leichtem Gefälle zum Alpeiner Bach und dem stattlichen Schutzhaus (5) aus.

## ROTHER WANDERFÜHRER

Abruzzese  
Achensee  
Adlerweg  
Ahrsteig  
Albsteig  
Algarve  
Allgäu 1, 2, 3, 4  
Allgäuer Alpen  
AlpeAdriaTrail



Altmühltal  
Altmühltal-Panoramaweg  
Andalusien Süd  
Annapurna Treks  
Antholz - Gsies  
Aostatal  
Appenzellerland  
Apulien  
Ardennen  
Arlberg - Paznaun  
Arnsweg  
Asturien  
Augsburg  
Aulferren  
Australien  
Auvérgne  
Azoren  
Baskenland  
Bayerische Alpen  
Bayerischer Wald  
Berhtesgaden - Lienz  
Berhtesgaden - Lienz  
Bergisches Land  
Berlin  
Bern  
Berner Oberland Ost  
Berner Oberland West  
Bodensee Nord, Süd  
Bodensee - Ränikon  
Böhmerwald  
Bolivien  
Bozen - Kaltern  
Brandnertal  
Bregenzwald  
Bremen - Oldenburg  
Brenta  
Britagne  
Bulgarien  
Burgund  
Cevennen  
Chalkidiki - Thassos  
Champagne - Ardennen

Haute Route  
Hawaii  
Hochkönig  
Hochschwab  
Hohenlohe  
Hunsrück  
Ibiza  
Innsbruck  
Irland  
Isarwinkel  
Island  
Israel  
Istrien  
Jakobsweg - Camino  
Côte d'Azur  
Dachstein-Tauern Ost  
Dachstein-Tauern West  
Dänemark-Jütland  
Dalmatien  
Dauphiné Ost, West  
Davos  
Dolomiten 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  
Dolomiten-Höhenwege  
Donausteig  
E5 Konstanz - Verona  
Ecuador  
Eifel  
Eifelsteig  
Eisenwurzen  
El Hierro  
Elba  
Elsandsteingebirge  
Elsass  
Emmental  
Ober-, Unterengadin  
England Mitte, Nord, Ost, Süd  
Erzgebirge  
Fichtelgebirge  
Fränkische Schweiz  
Fränkischer Gebirgsweg  
Frankfurt  
Franziskusweg  
Freiburg  
Friaul-Julisch Venetien  
Fuerteventura  
Galicien  
Gardasee  
Garthwal - Ladakh  
Garmisch - Brixen  
Gasteinertal  
Genter See  
Georgien  
Gesäuse  
Glarnerland  
Glockner-Region  
Goldsteig  
La Gomera  
Gothardweg  
Gran Canaria  
Grazer Hausberge  
Grenzgänger-Weg  
Grnyère - Diablerets  
GTA  
Hamburg  
Harz



Korsika - Mare e Monti  
Kraichgau  
Kreta  
Kuhessen  
La Palma

La Réunion  
Lahnwanderweg  
Lago Maggiore  
Languedoc-Roussillon  
Lanzarote  
Lapland  
Lechweg  
Lesbos - Chios  
Limesweg  
Lofoten  
Lothringen  
Lungau  
Luxemburg - Saarland  
Madeira  
Mallorca  
Malta - Gozo  
Marken - Adriaküste  
Marokko  
Masuren  
Maximiliansweg  
Mecklenburgische Seenplatte  
Menorca  
Meran  
Mont Blanc  
Montafon  
Montenegro  
Mosel  
Moselhöhenweg  
Moselsteig  
Mühlviertel  
München  
München - Venedig  
Münsterland  
Neanderlandsteig  
Golf von Neapel  
Neckarweg  
Neuseeland  
Neusiedler See  
Niedere Tauern Ost  
Niederlande  
Niederrhein  
Nockberge  
Normandie  
Norwegen Mitte, Süd, Jotunheimen  
Nürnberg  
Oberlausitz  
Oberpfälzer Wald  
Oberrhein  
Odenwald  
Oschter  
Orzatal  
Orzatal - Pitztal Trekking  
Ossola-Täler  
Ostfriesland  
Osteeküste  
Ost-Steiermark  
Ostital Nord, Süd  
Patagonien  
Peaks of the Balkans  
Peloponnes  
Peru  
Pfalz Weinsteig

Steirisches Weinland  
Sterzing  
Stubai - Wipptal  
Trekking im Stubai  
Stuttgart  
Südafrika West  
Surselva  
Syth, Amrum, Föhr  
Tannheimer Tal  
Tasmanien  
Hohe Tatra  
Tauern-Höhenweg  
Hohe Tauern Nord  
Tauerer Ahrntal  
Taunus  
Tegernsee  
Teneriffa  
Tessin  
Teutoburger Wald  
Thüringen Mitte/Nord  
Thüringer Wald  
Tiroler Höhenweg  
Toskana Nord, Süd  
Türkische Riviera  
Uckermark  
Umbrien  
Ungarn West  
Usedom  
Vanoise  
Velthin  
Via de la Plata  
Via Francigena  
Via Gebennensis  
Vierwaldstätter See  
Vinschgau  
Vizentiner Alpen  
Vogelsberg  
Vogesen  
Vogesen Mehrtages-touren  
Sardinien  
Sauerland  
Savoyen  
Schaffhausen  
Schottland  
Schwabenskinden-Wege  
Schweiz - Liechtenstein, Vorarlberg  
Schwäbische Alb Ost  
Schwäbische Alb West  
Schwarzwald Fernwanderwege  
Schwarzwald Mehrtages-touren Mitte/Nord, Süd/Mitte  
Schwarzwald Nord, Süd  
Schweden Mitte, Süd  
Sealpen  
Seefeld  
Sierra de Gredos  
Sierra de Guadarrama  
Sizilien  
Spessart  
Steigerwald