

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

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 Talzügen 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 uralten 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 Talchaften 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 sol-

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

PUSTERTAL

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

TIROLER GAIL- UND LESACHTAL

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

VILLGRATENTAL

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

DEFEREGGENTAL

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

TAUFERER UND AHRNTAL

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

Stützpunkte und Einkehrmöglichkeiten	510
--	-----

VIRGENTAL

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

TAUERNTAL

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

KALSER TAL

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

UNTERES ISELTAL

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

OBERES MÖLLTAL

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

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 vorgekauft 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 folgendermaßen 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 zwingen. 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 Tourenaussgangspunkten 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 Tourenaussgangspunkten, 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 ausgereiften 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 orien-

tiert 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 (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 (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 (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 (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



3 1/2 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?

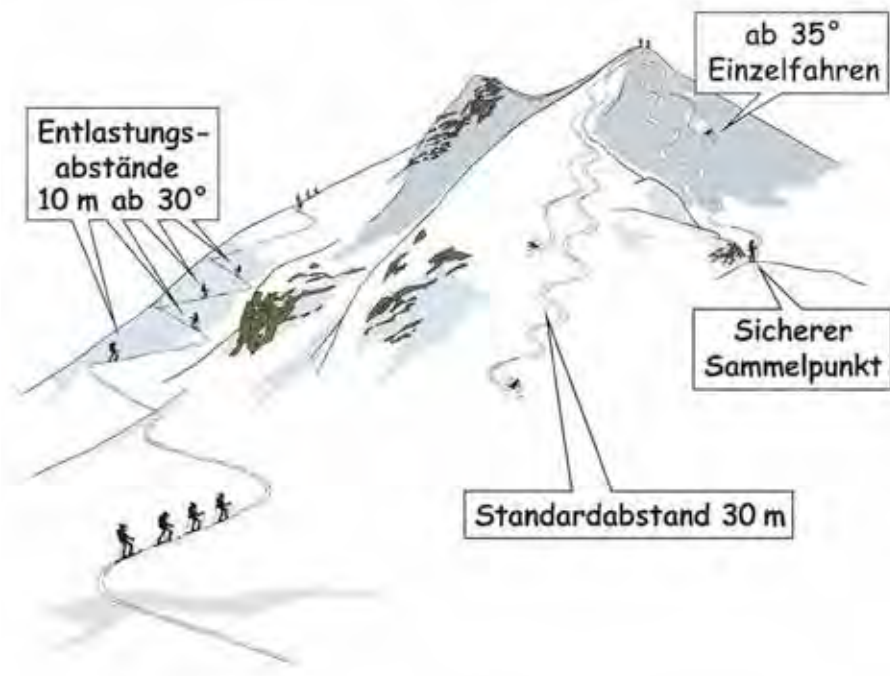
5. Lawinenrisiko abwägen

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 ernststen 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.

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.

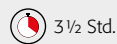
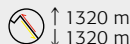
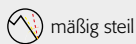
Route (siehe Karte Seite 20/21)

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.



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 ansetzen 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).

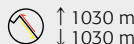
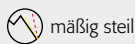
Ausgangspunkt/Anfahrt

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.





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.

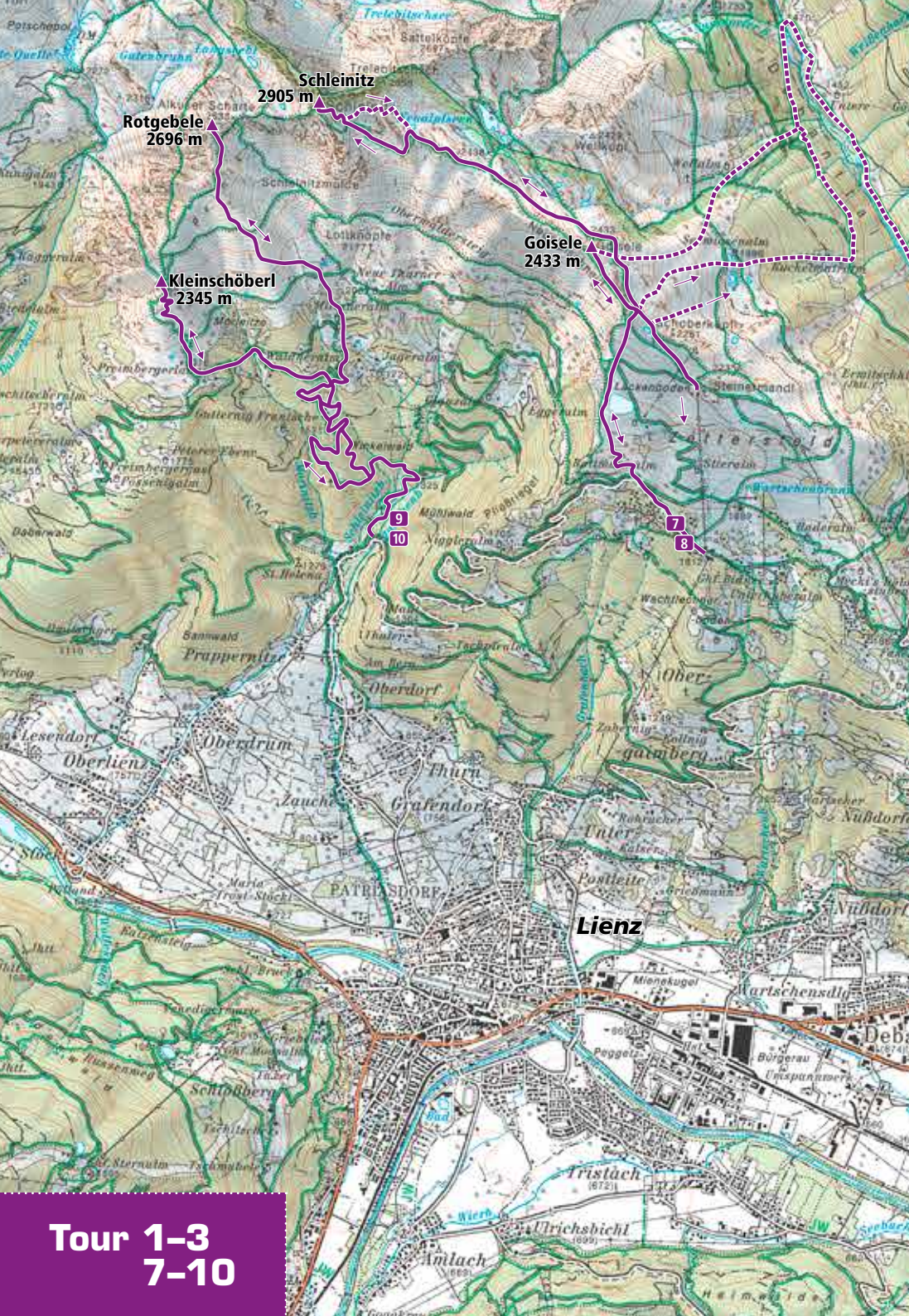
Abfahrt

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

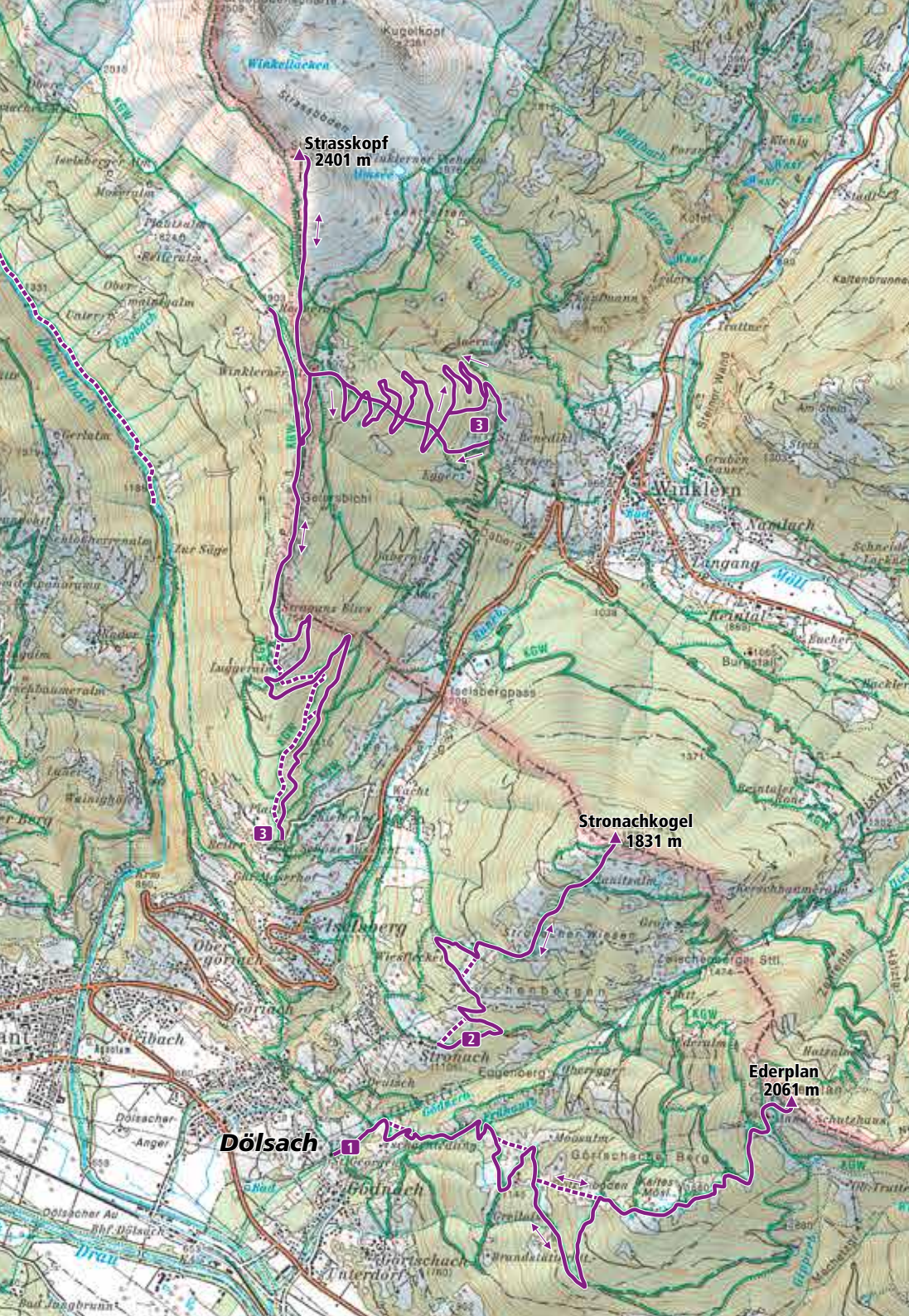
Variante

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.



Tour 1-3 7-10



Strasskopf
2401 m

Stronachkogel
1831 m

Ederplan
2061 m

Dölsach

1

2

3

3

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