

Tiefschneevergnügen beim „Sellrain-Express“

Durchquerung von der Axamer Lizum ins Kühtai

„Großer Express“ – so nennen Innsbrucker Skibergsteiger eine Gewalttour im Sellrain: vier Gipfel und 3500 Höhenmeter an einem Tag. Ganz so eilig sollte man es bei der Sellrain-Durchquerung nicht haben. Es wäre schade um die aussichtsreichen Skigipfel und die traumhaften Abfahrten.



ab München	ca. 2 Std.
Bus & Bahn	Bahn bis Innsbruck, Bus zur Axamer Lizum. Von Kühtai Bus zurück nach Innsbruck
Talort	Axams, 874 m bzw. Kühtai, 2017 m
Schwierigkeit*	Skitour mittelschwer
Kondition	mittel bis groß (2. Tag)
Anforderung	sichere Beurteilung der Lawinengefahr, Orientierung im Gelände, evtl. Erfahrung bei der Spuranlage
Ausrüstung	Skitourenausrüstung mit LVS, Schaufel, Sonde
Dauer	5 Tage (bei zusätzlichen Gipfeln auch länger)
Höhendifferenz	➔ am 2. Tag 1500 Hm, sonst zw. 500 und 1100 Höhenmeter pro Tag (ohne Gipfel)
Beste Zeit	Anfang März bis Mitte Mai bei sicherer Schneelage



Ausgangspunkt: Bergstation der Standseilbahn zum Hoادل, 2340 m. Talstation in der Axamer Lizum

Stützpunkte: Potsdamer Hütte, 2009 m. Bew. Anf. Februar bis Anf. April, kein Winterraum, Tel. 0043/5238/520 60 – www.potsdamer.at; Westfalenhaus, 2273 m. Bew. Februar bis Anf. Mai, Tel. 0043/5236/267 – www.dav-muenster.de; Winnebacheehütte, 2362 m. Bew. Anf. März bis Ende April, Tel. 0043/5253/51 97 – www.alpenverein-hof.de; Guben-Schweinfurter Hütte, 2034 m. Bew. Ende Februar bis Ende April, Tel. 0043/5255/500 29 – www.dav-sw.de

Karte/Führer: AV-Karten 31/5 „Innsbruck“ 1:50 000 und 31/2 „Sellrain“ 1:25 000, jeweils mit Skirouten; Peter Keill, Die schönsten Skidurchquerungen in den Alpen (Bruckmann-Verlag)

1. Tag: Vom Hoادل kurz auf der Piste nach Süden Richtung Hoaddsattel. Auf einer kleinen Kuppe rechts abbiegen und steil über einen Rücken zur Kemater Alm (1673 m) hinunter (nur bei sicheren Schneeverhältnissen!). Dort dem rechten Taleinschnitt, dem Senderstal, taleinwärts bis zu einem ebenen Boden (bei 1770 m) folgen. Nun südwestlich, später westlich zum Sattel (2340 m, 2,5 Std.) zwischen Angerbergkopf und Schafleger hinauf. Über schöne Hänge zur Furgesalm und südlich auf der Almstraße ins Fotscher Tal (1680 m) hinab. Auf dem meist gespurten Hüttenanstieg zur Potsdamer Hütte (1,5 Std.).

2. Tag: Man steigt von der Hütte über die Osthänge auf, quert flach unterhalb des Kastengrates vorbei und erreicht in einem Linksbogen sanft gewellte Böden. Über einen steileren Gipfelhang auf den Roter Kogel (2832 m, 3 Std.). Auf dem Grat nach Norden und vor dem tiefsten Punkt nach links in den Westhang. Über herrliches Skigelände, leicht nordwestlich haltend, zu felsdurchsetzten Steilhängen (Vorsicht!) und zur Aflinger Alm, dann teilweise durch Wald hinunter zur Straße nach Lüsens (1600 m). Nach einem 2 km langen Straßenhatscher zum Gasthaus Lüsens und weiteren 2 km taleinwärts bis kurz nach der Materialseilbahn geht es westlich auf der linken Bachseite steil hinauf zur Läng-

entaler Alm. Weiter über flache Böden und noch einmal steil zum Westfalenhaus (2,5 Std.).

3. Tag: Westlich geht es über eine Geländestufe hinauf und anschließend durch das flache Ochsenkar, bis man, wieder steiler, das Winnebachtal erreicht (2788 m, 1,5 Std.). Dort bietet sich ein Abstecher zum Winnebacher Weißkogel (3185 m, 1,5 Std., steiler Gipfelhang) an. Dazu zweigt man am Joch nach Norden ab. Zur Winnebacheehütte fährt man mäßig steil zunächst westlich, dann nach Süden durch das Winnebachtal hinunter.

4. Tag: Auf der gestrigen Abfahrtsspur ins Winnebachtal nach 10 Min. links abzweigen. Nordöstlich durch Felsen hindurch und teilweise steil zum Zwiselbachjoch (2870 m, 2 Std.) hinauf. Unterhalb des Jochs nach Westen erreichen wir mit dem Breiten Grieskogel (3287 m, 1 Std., mäßig schwierig) den höchsten Punkt der Tour. Für die Abfahrt lässt man die Ski jenseits des Jochs hinunter ins lange Zwiselbachtal laufen. Oft muss man durch Schieben nachhelfen, bis man die Guben-Schweinfurter Hütte erreicht. Interessanter ist die Abfahrtsvariante durch das Larstigtal: Unterhalb des Zwiselbachjochs zur nordwestlich gelegenen Larstigscharte (3032 m, 0,5 Std.) und am rechten Rand des kleinen Larstigfeners (Achtung auf Spalten!) abzweigen. Nach einem engen, steilen Tobel über herrliche Hänge und schließlich durch Wald ins Horlachtal. Dort noch einmal auffellen und in ca. 1 Std. zur Hütte aufsteigen.

5. Tag: Von der Hütte geht es sehr steil über einen Rücken nordöstlich bergauf, bis man auf den flacheren Böden der Zwiselbachalm etwas verschnaufen kann. Links haltend über welliges Gelände, zuletzt wieder steiler, zur Finstertaler Scharte (2779 m, 2,5 Std.). Westlich kann man den Finstertaler Schartenkopf erklimmen (2854 m). Jenseits der Scharte quert man nach rechts oberhalb eines kleinen, steilen Kars, dann folgt Abfahrtsgenuss pur bis zum Speichersee Finstertal. Am östlichen Ufer entlang zur Staumauer und Abfahrt ins Skigebiet von Kühtai.

