

## Skitourenwoche Sellrain vom 19.02.2025 bis 23.02.2025

Tourenleiter: Harald Fürst, Ewald Spannenkrebs

Text: Stefan Schaffitzel

Die diesjährige Skitourenwoche vom 19.02.2025-23.02.2025 führte nach 2019 erneut ins Sellrain, genauer gesagt in den Alpengasthof Praxmar. Tourenziele sollten u.a. Zischgeles (3004 m), Lampsenspitze (2875 m), Praxmarer Grieskogel (2710 m) sein.



Beginn der Tour zum Wetterkreuzkogel zunächst in Richtung Oberer Issalm (Foto: Gudrun Widmann)

Der Alpengasthof Praxmar auf 1700 m ü. M., seit Generationen betrieben von der Familie Melmer, steht im hinteren Lüsenstal. Das Haus ist ein idealer Ausgangspunkt, um Skitouren im Sellraingebiet zu unternehmen. Gemeinsamer Treffpunkt war Mittwoch früh in Karbach und dann Weiterfahrt zunächst ins Kühtai, um von dort aus die Eingetour auf den Wetterkreuzkogel (2587 m) zu unternehmen

Die Eingetour führte vor dem Kühtai von der Unteren Issalm durch ein Waldstück als erste skitechnische Bewährungsprobe ins Wörgetal und dann über diverse Geländestufen unschwer auf den breiten Vorgipfel des Wetterkreuzkogels, von dort aus nur wenige Gehminuten zum Gipfelkreuz.

Die Abfahrt größtenteils entlang der Aufstiegs spur führte uns dann über meist verspurte, teilweise aber noch pulvrige Hänge zurück zu den Autos. Weiterfahrt zu unserer Unterkunft Alpengasthof Praxmar.



Am Gipfel des Wetterkreuzkogels (2587m) v.l.n.r. Hubert, Franz, Eberhard, Anne, Walter, Harald, Angelika (Foto: Ewald Spannenkrebs)

Aufgrund der sehr sonnigen Wettervorhersage stand dann bereits am Donnerstag das Hauptziel der Skitourenwoche auf den Zischgeles an. Los ging es direkt am Gasthof zunächst über einen steilen Hang des ehemaligen Skigebiets hinauf zur Sattelalm und von dort aus weiter ins sog. Sattelloch und weiter zunehmend steil zum Skidepot auf etwa 2900 m.



Aufstieg zum Zischgeles auf Höhe Sattelalm (Foto: Gudrun Widmann)



Von dort aus über eine leichte Kletterstelle (mit Kette) zum Gipfel des Zischgeles auf 3005 m mit einem tollen Rundum-Panoramablick auf die Stubaier- und Ötztaler Alpen, Wetterstein, Karwendelgebirge und Tuxer Alpen.

Aufstieg zum Zischgeles weiter über das Sattelloch (Foto: Gudrun Widmann)



Skidepot Zischgeles ca.2900 m (v.l.n.r. Stefan, Walter, Franz, Harald, Angelika, Hubert, Eberhard, Dagmar, Gudrun, Anne).( Foto Ewald Spannenkrebs).



Die letzten Meter zum Gipfel des Zischgeles (Foto: Ewald Spannenkrebs)

Die sehr lange Abfahrt führte uns dann über teilweise fast skipsistenartige Hänge wieder hinunter ins Tal.

Da auch für das Wochenende weiterhin Sonnenschein vorhergesagt wurde und deshalb mit einer großen Anzahl von Skitourengängern zu rechnen war, entschieden unsere beiden Tourenleiter Ewald und Harald für den Freitag die sehr beliebte Lampsenspitze (2875 m) in Angriff zu nehmen. Es ging erneut direkt vom Alpengasthof Praxmar los über die ehemalige Skipiste nach Nordwesten zunächst durch einen wunderschönen Zirbenwald mehrfach den Forstweg bzw. die Rodelbahn kreuzend.



Aufstieg zur Lampsenspitze zunächst durch einen wunderschönen Zirbenwald  
(Foto: Gudrun Widmann)

Aus dem Wald heraus hatten wir dann einen herrlichen freien Hang vor uns. Über diesen ging es in mittlerer Steilheit hinauf zu einem deutlich sichtbaren, großen Steinmann am linken oberen Ende des Hangs, den sogenannten Schönbichl (2348 m).

Von dort aus ging es über Muldengelände weiter zum Satteljoch (2734 m) mit Skidepot und ohne Schwierigkeiten auf dem felsdurchsetztem Sommerweg zum Gipfel der Lampsenspitze (2875 m).



Am Gipfel des Lampsenspitze 2875 m (v.l.n.r. Gudrun, Harald, Angelika, Dagmar, Hubert, Eberhard, Walter, Stefan, Anne, Franz, vorne Ewald) (Foto: Ewald Spannenkrebs).

Vom Skidepot dann entlang der Aufstiegsroute bei eher pistenartigen Verhältnissen zurück bis zur Rodelbahn und auf dieser weiter talabwärts zum Gasthof. Da es bei der Rückkehr noch früher Nachmittag war, belohnten wir uns auf der noch sonnigen Terrasse mit diversen Getränken, bevor es für die meisten noch in die, wenn auch kleine, Sauna ging. So entspannt erwartete uns, wie jeden Abend, um 18 Uhr 30 das immer sehr reichliche und schmackhafte Abendessen.

Für den Samstag war dann bei etwas weniger vorhergesagtem Sonnenschein der Praxmarer Grieskogel (2707 m) das Tagesziel angesagt. Der erste Teil des Aufstiegs gleicht dem zur Lampenspitze, auf etwa 2100 m dem Wegweiser nach rechts (Norden) folgend abbiegen in Richtung Koglalm. Weiter über eine Geländekante ins Praxmarer Kuhgrübl, von dort den steilen Südhang rechtshalten in einigen Spitzkehren hinauf zu einem Grat. Zuletzt über den Grat auf den wieder flacheren Schlusshang zum Gipfel des Praxmarer Grieskogels.



Die letzten Spitzkehren vor dem Gipfelgrat (v.l.n.r. Franz, Marianne, Angelika, Eberhard, Walter, Stefan, Anne, Dagmar, Harald). (Foto: Ewald Spannengkrebs)



Am flachen Gipfel des Praxmarer Grieskogels 2707 m (v.l.n.r. Stefan, Harald, Hubert, Angelika, Anne, Franz, Dagmar). (Foto: Gudrun Widmann).

Am Gipfel wurden wir mit einem herrlichen Blick ins Gleirschtal bis ins Inntal belohnt.

Die Abfahrt war aber dann doch noch für alle eine mehr oder weniger große Herausforderung. Da Abfahrt über die Anstiegsroute wegen der vielen Querungen, dem wenigen Schnee und der kleinen Gegenanstiege nicht lohnend war und wir eine sichere Lawinenlage hatten (Stufe 2), ging es direkt vom Gipfel in den riesigen, sehr steilen Gipfelhang (35 bis stellenweise 40 Grad) direkt nach Südosten bis auf zum Waldrand auf ca. 1920 m hinab.

Dort erreichten wir das Hinweisschilder "Skiroute" und folgten den Markierung durch den Wald bis hinab zur bekannten Rodelbahn und zurück zum Gasthof Praxmar.



Auf dem Weg zurück ins Tal (v.l.n.r. Ewald, Angelika, Marianne, Eberhard, Hubert, Walter, Stefan, Anne). (Foto: Gudrun Widmann).

Nach einem sehr reichhaltigem und leckeren Abendessen und einer rundum guten Stimmung an unserem letzten Abend ging es dann am Sonntag morgen in Richtung Heimat. Geplant war auf dem Rückweg noch eine kleine Abschlusskitour unterhalb vom Kühteil auf den Schafzoll (2426 m) zu unternehmen. Dies sollte eine nur kurze Tour werden, da die meisten von uns doch nach den Tagen zuvor auch etwas müde waren und ja noch die Heimfahrt anstand. Los ging es am Parkplatz bei der Staumauer des Längentalspeichers (1900 m).



Am Gipfel des Schafzolls 2426 m (v.l.n.r. Harald, Hubert, Stefan, Anne, Eberhard, Gudrun, Angelika, Franz, Marianne, Ewald, Dagmar, Walter). (Foto: Marianne Blumer)

Den Vorgipfel rechts leigend ging es dann in wenigen Minuten zum Südgipfel des Schafzolls (2426 m). Die Abfahrt dann im wesentlichen wie beim Aufstieg mit kleinen Hindernissen bei der erneuten Bachquerung.

Nach einer obligatorischen Pause am Rasthof in Schnann und Verabschiedung ging es zurück nach Ravensburg. An dieser Stelle nochmals herzlichsten

Dank an unsere beiden Tourenleiter Ewald Spannenkrebs und Harald Fürst für die Planung und Durchführung dieser für uns alle höchst erlebnis- und abwechslungsreiche Skitourenwoche. Die Gruppe hat sehr gut harmoniert, bis auf Blasen an den Füßen einiger Teilnehmer/innen blieben alle unverletzt, gesund und munter. Auch das war prima!