

alpenverein  
innsbruck



**TOURENPROGRAMM 2024**

**APRIL, MAI, JUNI**

**Liebe Toureilnehmer\*innen!**

Es ist jedes Jahr spannend, wenn wir mit der Planung des Tourenprogramms für das nächste Jahr beginnen. Anfang Mai laden wir unsere 90 Tourenführer\*innen ein und erstellen in gemütlicher Atmosphäre das Programm für das kommende Jahr. Unsere ehrenamtlichen Tourenführer\*innen setzen sich für den Alpenverein Innsbruck ein und steuern ihre innovativen Ideen zur Programmgestaltung bei.

Unser Tourenprogramm ist mit über 180 Touren nur dank unseres verlässlichen und hochmotivierten AlpinTeam möglich. Ohne dessen Ideen, Power und ohne die gewissenhafte Planung unseres vielseitigen Jahresprogramms wäre dieses reichhaltige Angebot nicht machbar.

Aber was wäre das Programm, wenn da nicht auch die vielen Toureilnehmer\*innen wären, die begeistert bei den einzelnen Touren und Kursen mit dabei sind? Viele lachende und strahlende Gesichter und positive Rückmeldungen bestärken uns. Unser Programm wird vierteljährlich in der Vereinszeitschrift als Tourenblattbeilage zum Heraustrennen veröffentlicht.

Da „Einfach wandern“  für Senioren und Junggebliebene sehr gut angenommen wurde, ist es auch 2024 wieder im Programm. Aufgrund vieler Anfragen diesbezüglich haben wir schon 2022 unser Tourenprogramm um die neue Kategorie „Einfach wandern“  erweitert und führen diese nun 2024 und in Folge fort. „Einfach wandern“  für Senioren und Junggebliebene eignet sich sehr gut zum Einstieg oder Wiedereinstieg ins Wandern. Gemeinsam an leichten Touren teilnehmen, Naturerlebnisse teilen und die Natur genießen stehen bei diesen gemütlichen Wanderungen im Vordergrund.

Das komplette Programm ist auch online buchbar sowie für den PDF-Download bereit.

Wir wünschen Ihnen viele erlebnisreiche Touren und uns viele aktive Toureilnehmer\*innen.  
Wir sind gerne mit Ihnen unterwegs.

Ihr Alpinreferent

**Thomas Heiseler**

staatl. gepr. Berg- und Schiführer

**HANDHABUNG BUCHUNGEN  
TOURENPROGRAMM:**

Touren sind im laufenden Monat für das laufende und die nächsten drei Folgemonate im Voraus buchbar.

**Beispiel:**

Ab 1. Oktober sind der November, der Dezember und der Jänner buchbar.

Für Veranstaltungen, die auf unserer Homepage unter dem Reiter „Programm - online buchen“, „Kurse 2024“, „Mehrtägige Touren 2024“ angeführt sind, sind Anmeldungen jederzeit möglich.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

**WEITERE INFORMATIONEN ZUM TOURENPROGRAMM**

Das komplette Tourenprogramm mit Buchungsmöglichkeit finden Sie online unter:  
<https://www.alpenverein.at/innsbruck/tourenprogramm/index.php>



**Teilnahmebedingungen:**  
<https://www.alpenverein.at/innsbruck/tourenprogramm/teilnahmebedingungen.php>



**PDF Jahresprogramm 2024:**  
<https://www.alpenverein.at/innsbruck/tourenprogramm/programm.php>

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
03.04.2024	<b>KUFSTEINER SCHNEEROSENWANDERUNG</b> <b>Einfache, genussvolle Wanderung zum Aschenbrennerhaus</b> Auf Höhe vom Berghaus Aschenbrenner begeistern nicht nur die Schneerosen, sondern auch die umgebende Landschaft fasziniert. Ganz nah zeigt sich der westliche Teil vom Wilden Kaiser mit dem Scheffauer. Nach Norden blickt man zum Zahmen Kaiser und dahinter zeigt sich bereits das bayrische Alpenvorland.  <b>Ausgangspunkt:</b> Kufstein 555 m <b>Tourenziel:</b> Berghaus Aschenbrenner 1.135 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
03.04.2024	<b>GAMSKOGEL</b> <b>Skitour nahe Innsbruck bei der Kemater Alm</b> Zur Kemater Alm kann man im April schon mit dem Auto fahren. Kurze Tragestrecke Richtung Adolf-Pichler-Hütte. Bei fast beliebiger Wahl der Aufstiegsroute kann man nun das weite, kupaerte Tal entlang der Kalkkögel südwärts unter der Seespitze vorbei hinauf zum Seejochl steigen. Am Ende wird es etwas steiler und man gelangt ev. zu Fuß hinauf zum Gipfelkreuz. Eine nette Abfahrtsvariante führt uns nordwestwärts ins Senderskar hinunter und zurück zur Kemater Alm.  <b>Ausgangspunkt:</b> Grinzens, Kemater Alm 1.673 m <b>Tourenziel:</b> Gamskogel 2.660 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
06.04.2024 - 07.04.2024	<b>SKITOUREN AUF DER AMBERGER HÜTTE</b> <b>Ein hervorragender Stützpunkt für Hochtourengeher</b> In etwa 2 Stunden geht man bequem über den Almweg auf die Ambergerhütte 2.135 m. Noch einmal 1050 Hm und damit weitere 3 Stunden sind es auf den beliebtesten Gipfel, die Kuhscheibe 3.188 m. Am zweiten Tourentag bieten sich je nach Verhältnissen die Ziele Murkarspitze, Schrankarkogel oder Hinterer Daunkopf an. Alles schöne und nicht sehr schwierige 3000er-Skigipfel. Spaltengefahr ist hier in der Regel nicht zu erwarten, daher können Seil und Gurt zuhause bleiben.  <b>Ausgangspunkt:</b> Gries im Sulztal (6 km von Längenfeld) 1.569 m <b>Tourenziel:</b> Kuhscheibe, Murkarspitze, Schrankarkogel, Hinterer Daunkopf 3.187 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 80.-/Unterkunft/Hütte (vor Ort zu bezahlen) cirka € 60.-	  
06.04.2024	<b>TORHELM</b> <b>Skitourenklassiker von der Kühlen Rast</b> Vom Start weg skitourenfreundliches Gelände. Über die Weißbachalm bis zum Weißbachalm Mittelleger immer mit dem eindrucksvollen Brandberger Kolm vor Augen zum Torhelm. Bei guten Verhältnissen haben wir auch eine andere Abfahrtsvariante als die des Aufstiegs als Möglichkeit.  <b>Ausgangspunkt:</b> Kühle Rast 1.191 m <b>Tourenziel:</b> Torhelm 2.452 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-	  
06.04.2024	<b>WESTFALENHAUS</b> <b>Blick zum Längentalferner</b> Das Längental ist bekannt für seine Skitouren - nun wollen wir das Tal mit den Schneeschuhen erkunden. Bei dieser wunderschönen Aussicht über das Tal ist der erste knackige Anstieg schnell vergessen und wir haben unser Tourenziel „Hütte“ stets vor Augen. Die Einkehr im Westfalenhaus ist wie das Platznehmen auf einem Balkon mit einer Aussicht bis zum Längentalferner und entlohnt für alle Mühen.  <b>Ausgangspunkt:</b> Parkplatz Lüsens 1.630 m <b>Tourenziel:</b> Westfalenhaus 2.276 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  



Die kultigen und bequemen Baumwollhosen gibt es wieder in vielen Farben!  
Der perfekte Begleiter in deiner Freizeit!

[www.baumwollhosen.at](http://www.baumwollhosen.at)

Sport Gramshammer  
Wilhelm-Greil-Str. 19 - 6020 Innsbruck

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
09.04.2024 - 16.04.2024	<b>WANDERWOCHE ROTA VICENTINA</b> <b>Unterwegs auf dem Fishermans Trail</b> <p>Es geht immer am Atlantik entlang, den Wegen folgend, die die Anwohner nutzen, um zu den Stränden und Angelstellen zu gelangen. Ein nur zu Fuß begehbarer, sehr sandiger Pfad, der an den Klippen vorbeiführt und körperlich anspruchsvoll ist. Ein ganz besonderer Küstenwanderweg, vielleicht sogar der schönste in ganz Portugal. Wir gehen mal am Strand, mal in den Dünen, mal auf den Klippen. 120 km lang geht es (fast) immer am Atlantik entlang. Oft führen die sandigen, schmalen Pfade über die Klippen, dann mal wieder nach unten, über einen Strandparkplatz und auf der anderen Seite wieder hoch. Der Fischerweg bietet vor allem zwei Dinge: immer eine tolle Sicht auf den Atlantik und immer Sand unter den Füßen. Wer Meer, Sand und Wind liebt, der wird den Fischerweg lieben. Ein Küstenwanderweg, der nicht allzu schwierig ist, aber auch nicht gerade leicht. Alleine der Umstand, dass ungefähr 60 - 70 % des Weges aus sandigen Pfaden besteht, beansprucht die Muskeln entsprechend. Auch gehen manche Pfade sehr nah an den Klippen entlang, deshalb ist Schwindelfreiheit erforderlich. Die meisten kritischen Stellen können jedoch umgangen werden. Der Reiz dieses Weitwanderweges: Zu Fuß kommt man an Orte und Strände, an die sich kaum ein Tourist hin verirrt. Teilweise haben sie keine Zufahrt und wenn doch, dann sind diese oftmals nur mit einem offroad-tauglichen Gefährt erreichbar. Zudem entdeckt man die schönsten Orte: Porto Covo, Vila Nova de Milfontes oder Odeceixe sind hübsche Städtchen bzw. Dörfer mit viel Charme.</p> <p><b>Wanderbegleitung:</b> Wanderführer*in des Alpenverein Innsbruck und Wanderführer*in vor Ort  <b>Veranstalter:</b> RUEFA Reisen, Algarverde  <b>Kostenbeitrag:</b> Preis im Doppelzimmer cirka (Preisgrundlage Juli 2023) € 1685.- / Einzelzimmer cirka (Preisgrundlage Juli 2023) € 1800.-</p>	  
10.04.2024	<b>GLOCKTURM</b> <b>Skitourenklassiker im Kaunertal</b> <p>Von der Kaunertaler Gletscherstraße lange gemächlich durch das Riffeltal bis zum steilen Gipfelaufbau, den wir zur Nordschulter queren. Von hier je nach Verhältnissen zu Fuß, evtl. auch mit Skiern auf den Gipfel. Abfahrt entlang der Aufstieggspur. Möglich ist auch die Abfahrt weiter südlich durch das Krummgampental.</p> <p><b>Ausgangspunkt:</b> Kaunertaler Gletscherstrasse 2.350 m  <b>Tourenziel:</b> Glockturm 3.355 m  <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-</p>	  
13.04.2024	<b>KOGLALM</b> <b>Schneeschuhwanderung zum Saisonausklang</b> <p>Zum Abschluss der Schneeschuh-Saison wollen wir auf gemütlichen Pfaden wandern. Vom Parkplatz in Praxmar folgen wir zunächst den Spuren der Skitourengänger Richtung Lampenspitze, halten uns dann aber im Aufstieg rechts. Die Rodelbahn mehrmals querend, erreichen wir unser Ziel, die Koglalm. Nachdem wir die Aussicht ausgiebig genossen haben, geht es wieder zurück ins Tal.</p> <p><b>Ausgangspunkt:</b> Praxmar 1.680 m  <b>Tourenziel:</b> Koglalm 2.130 m  <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-</p>	  
13.04.2024	<b>GEIER</b> <b>Klassiker in der Wattener Lizum</b> <p>Der Geier ist sicherlich der begehrteste Skigipfel im Tourengebiet der Lizumer Hütte. Der Lizumer Reckner ist zwar noch einige Meter höher, aufgrund seines felsigen Gipfelaufbaus aber kein wirklicher Skigipfel. Ganz anders beim Geier, der bis zum höchsten Punkt (gekrönt mit einem metallenen Geier), ersteigbar ist.</p> <p><b>Ausgangspunkt:</b> Lager Walchen 1.410 m  <b>Tourenziel:</b> Geier 2.857 m  <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-</p>	  
14.04.2024	<b>MITTLERE GRINBERGSPITZE</b> <b>Schöne und ausgiebige Skitour im Zillertal</b> <p>Langer und fordernder Anstieg auf einen Parade-Skiberg im Zillertal. Die Tour ist fast durchgehend steil und erfordert sowohl im Aufstieg als auch bei der Abfahrt gute Skitechnik. Je nach Verhältnissen steigen wir in leichter Kletterei zum Gipfel auf oder beenden die Tour beim Skidepot. Durch die nordseitige Exposition sind die Hänge sehr schneesicher und bieten oft gute Schneequalität.</p> <p><b>Ausgangspunkt:</b> Mayrhofen; Rosengartenbrücke 1.055 m  <b>Tourenziel:</b> Mittlere Grinbergspitze 2.867 m  <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-</p>	  

VA-Nr. 24074

VA-Nr. 24075

VA-Nr. 24076

VA-Nr. 24077

VA-Nr. 24078

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
17.04.2024	<b>SKITOUR AUF DIE WILDEBENE</b> <b>Wächterin des Verwalltals</b> Der Arlberg ist neben unzähligen bzw. modernen Liften auch bekannt für rassige Skitouren. Hier haben wir (dem Namen zum Trotz) eine sanfte, meist wenig begangene und lohnende Skitour am Eingang des Verwalltals. Vom Gasthaus Verwall geht's entlang des Stausees taleinwärts. Bald schon schlängeln sich unsere Spuren rechter Hand über kupiertes Gelände Richtung Gipfel, wo uns nochmal ein Gipfelanstieg erwartet. Ein Genuss ist es, den Skizirkus weit weg im Schatten des „Diamants“ Patteriol bestaunen zu können!  <b>Ausgangspunkt:</b> Gasthaus Verwall 1.445 m <b>Tourenziel:</b> Gipfel Wildebene 2.570 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	 VA-Nr. 24079
17.04.2024	<b>STERZINGER BURGENDRUNDE</b> <b>Aussichtsreiche Rundwanderung auf historischen Wegen</b> Wie zwei aufmerksame Wachposten überwachen die beiden Burgen Sprechenstein und Reifenstein zu beiden Talseiten das Wipptal zwischen Freienfeld und Sterzing. Dieser Rundweg führt uns von Sterzing nach Trens, über den Trenscher Höhenweg nach Freienfeld und retour. Evtl. Besichtigung der Burg Reifenstein.  <b>Ausgangspunkt:</b> Sterzing 950 m <b>Tourenziel:</b> Burg Sprechenstein/Burg Reifenstein 1.073 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	 VA-Nr. 24080
20.04.2024 - 21.04.2024	<b>VORSTIEG- UND TECHNIKTRAINING SPORTKLETTERN OUTDOOR</b> <b>Den „Sprung“ zum Vorstieg wagen</b> Dieser Kurs ist auf leicht fortgeschrittene Sportkletterinnen und Sportkletterer ausgerichtet, die den „Sprung“ zum Vorstieg im Freien wagen möchten (4. bis 6. Grad UUJA). Das Vorsteigen am natürlichen Felsen stellt eine besondere Herausforderung dar. Es werden wertvolle Kletter-, Sicherungs- und Seiltechniken vermittelt.  <b>Einige Inhalte:</b> verschiedene Sicherungsgeräte ausprobieren, dynamisches Sichern, Seiltechnik - Stand umbauen und abseilen, Sichern im Vorstieg, richtiges Einhängen der Expressschlingen, Sturz halten, langsames und individuell angepasstes Herantasten an das Stürzen, Sturztraining (Natürlich nur, wer möchte.)  <b>Ausgangspunkt:</b> Rettung Zirl Parkplatz 622 m <b>Tourenziel:</b> Ehnbachklamm 880 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 110.-	 VA-Nr. 24081
20.04.2024	<b>HINTERE KARLESSPITZE</b> <b>Durch das schöne Wörgetal</b> Der Aufstieg durch den Waldgürtel ist oft recht mühsam. Dafür wird man danach mit einem herrlichen Skitourenengelände belohnt. Weiter geht es ins schöne Wörgetal, das die meisten von der Tour auf das Wetterkreuz kennen. Der steile Nordhang ist die Schlüsselstelle und wird nur bei sicheren Verhältnissen begangen. Der Ausblick vom Gipfel auf den Acherkogel ist sehr eindrucksvoll.  <b>Ausgangspunkt:</b> Parkplatz Alte Klause 1.700 m <b>Tourenziel:</b> Hintere Karlesspitze 2.636 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-	 VA-Nr. 24082



**5 GB**  
**€ 4,90**  
mtl.





**DER  
SMARTE  
MOBILTARIF.**  
Alle Tarife entdecken und online  
aktivieren unter [raiffeisen-mobil.at](https://www.raiffeisen-mobil.at)

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
21.04.2024	<b>GRUNDSCHARTNER</b> <b>Schöne, eher unbekannte Skitour</b> Diese Skitour führt vom Gasthaus In der Au auf den durch seine Nordkante bekannten Kletterberg, den Grundschartner. Trotz der Länge der Tour und dem etwas rustikalen Aufstieg über die Latschenstufe steigen die Besucherzahlen von Jahr zu Jahr. Die Tour ist jedoch weit davon entfernt, eine Modetour zu werden.  <b>Ausgangspunkt:</b> Gasthaus In der Au 1.270 m <b>Tourenziel:</b> Grundschartner 3.065 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-	 VA-Nr. 24083
24.04.2024	<b>GROSSER MÖSELER</b> <b>Beliebtes Ziel auf den zweithöchsten Gipfel der Zillertaler Alpen</b> Dieser Gipfel ist im Frühjahr ein gewaltiges Skitourenziel. Neben grandioser Aussicht lockt ab dem Skidepot eine hindernislose 1500-Hm-Abfahrt über perfekte Schneehänge ohne besondere Schwierigkeiten. Der Gipfelanstieg erfordert Trittsicherheit im steilen Schnee- und Blockgelände.  <b>Ausgangspunkt:</b> Neves Stausee 1.860 m <b>Tourenziel:</b> Großer Mösele 3.480 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-	 VA-Nr. 24084
26.04.2024 - 28.04.2024	<b>BISHORN</b> <b>Fantastischer Viertausender</b> Die Tour ist landschaftlich außerordentlich schön und mit der 2500-Höhenmeter-Abfahrt hinunter nach Zinal ein wirkliches Schmankerl. Der Gipfeltag selbst wird der pure Genuss, technisch nicht allzu schwierig. Es dürfen jedoch die Gefahren versteckter Spalten im unteren Teil und absturzbereiter Wechten nicht unterschätzt werden. Einen landschaftlich schöneren Anstieg als über diesen östlichen Seitenarm des Turmannletschers wird man sich kaum vorstellen können. Erst am verwehteten Gipfel des Bishorn zeigt sich die ganze Mächtigkeit des Weisshorn, der lange mit wilden Türmen gespickte Nordgrat und die eindrucksvolle, von Seraks und Abbrüchen zerrissene Norostwand, die mehr als 1000 Höhenmeter zum Kessel des Bisgletschers abfällt.  <b>Ausgangspunkt:</b> Zinal 1.675 m <b>Tourenziel:</b> Bishorn 4.153 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 150.-/Unterkunft/Hütte (vor Ort zu bezahlen) circa € 150.-	 VA-Nr. 24085
27.04.2024	<b>MITTERZEIGERKOPF</b> <b>Kurzer Klassiker im Kühtai</b> Der Mitterzeigerkopf ist eines der beliebtesten Ziele der Innsbrucker Skitourengeher*innen. Leicht, kurz, relativ sicher und abwechslungsreich. Wir starten bei der Lawingalerie vor Kühtai, gehen übers Klamml bis zum Skidepot am Kreuzjoch hinauf. Von hier aus stapfen wir über den Gipfelgrat zum Mitterzeigerkopf.  <b>Ausgangspunkt:</b> Klamml 1.869 m <b>Tourenziel:</b> Mitterzeigerkopf 2.629 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	 VA-Nr. 24086
27.04.2024 - 28.04.2024	<b>SCHNUPPERKURS SPORTKLETTERN</b> <b>Sportklettern für Anfänger und leicht Fortgeschrittene</b> Der Kurs richtet sich an Leute, die das Sportklettern kennenlernen und an Kletterer und Kletterinnen, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Knoten und Sicherungstechniken für ein gefahrloses Klettern in Klettergärten. Außerdem gibt es wertvolle klettertechnische Tipps für ein kraftsparenderes Klettern diverser Routen. Die Auswahl der Klettergärten erfolgt abhängig vom Können der Teilnehmer*innen und den Wetterverhältnissen. Bei schlechtem Wetter wird der Kurs nicht abgesagt, er findet dann in der Kletterhalle statt.  <b>Ausgangspunkt:</b> Martinsbühel Parkplatz 600 m <b>Tourenziel:</b> AV Klettergarten Martinswand 650 m <b>Kostenbeitrag:</b> Kurskosten € 80.-	 VA-Nr. 24087
28.04.2024	<b>SCHEIBERKOGEL</b> <b>Umgeben von vielen 3000ern im schönen Rotmoostal</b> Von Obergurgl bis kurz vor die Schönwieshütte. Weiter das schöne lange Rotmoostal hinein ohne Schwierigkeiten bis zum Rotmoosjoch. Hier Skidepot und für manche auch das Ziel. Mit Steigeisen gelangen wir über den 45° steilen Gipfelhang ohne Skier zum Gipfel, daher ist eine gute Steigeisentechnik Voraussetzung. Zur Belohnung gibt es einen prächtigen Ausblick auf den hinteren Seelenkogel und auf einige 3000er in der Umgebung.  <b>Ausgangspunkt:</b> Obergurgl 1.907 m <b>Tourenziel:</b> Scheiberkogel 3.055 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-	 VA-Nr. 24088

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
-------	----------------------------	----------

01.05.2024

**SCHWARZKOGEL****Ein unbekannter 3000er im Skigebiet Hochsölden**

Wenn die Lifte in Hochsölden außer Betrieb sind, ist dies eine unbekanntere Skitour, die größtenteils über eine Skipiste verläuft. Von der Rotkogelhütte weg ist man im alpinen Gelände unterwegs. Schneesicher und auch nicht zu steil in toller Umgebung der Ötztaler Bergwelt mit Ausblick ins Pollestal. Für einige ein würdiger Abschluss der Skitourensaison 2024 mit einer Tour auf einen 3000er.

**Ausgangspunkt:** Hochsölden 2.083 m**Tourenziel:** Schwarzkogel 3.016 m**Kostenbeitrag:** Führung € 15,-

VA-Nr. 24089

01.05.2024

**DREI-SEEN-WANDERUNG AM SEEFELDER PLATEAU****Auf der Suche nach den „periodischen Seen“**

In der Nähe des idyllisch gelegenen Möserer Sees auf dem Plateau Wildmoos erwartet uns ein besonderes Naturphänomen: Wie aus dem Nichts bilden sich hier im Frühjahr unregelmäßig inmitten grüner Wiesen sowie Lärchen- und Birkenwälder der Wildmoossee und der Lottensee. Sollten der Frühjahrs-Wasserstand im unterirdischen Karstsystem und die Schneeschmelze passen, werden wir vielleicht beide Seen erblicken.

**Ausgangspunkt:** Seefeld 1.173 m**Tourenziel:** Lottensee 1.259 m**Kostenbeitrag:** Führung € 10,-

VA-Nr. 24090

02.05.2024 -

**GRAN PARADISO UND LA TRESENTA**

05.05.2024

**Im Revier der Steinböcke**

Die ebenmäßige Nordflanke der Tresenta zeigt sich schon von unten sehr reizvoll. Dieser nur knapp 1000-Höhenmeter-Anstieg ist ideal als Akklimatisationsberg für den Gran Paradiso 3.609 m. Der Gran Paradiso in den Grajischen Alpen gilt nicht nur als eher leichter Viertausender der Alpen, sondern auch als einer der lohnendsten und genussreichsten. Unterschätzen sollte man den Gipfel dennoch nicht, denn es sind in Summe 1300 Höhenmeter zu bewältigen. Die Kletterei am Gipfelgrat ist zwar ausgesetzt, aber dafür nicht allzu lang.

**Ausgangspunkt:** Pont 1.960 m**Tourenziel:** Gran Paradiso 4.061 m**Kostenbeitrag:** Führung € 200,-/Unterkunft/Hütte (vor Ort zu bezahlen) circa € 210,-

VA-Nr. 24091

04.05.2024 -

**MOUNTAINBIKEKURS MIT FAHRTECHNIKTRAINING**

05.05.2024

**Mountainbiketouren sicher durchführen**

In diesem Kurs werden für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene grundlegende Kenntnisse für das Mountainbiken vermittelt. Bei der Vorbesprechung werden Tourenplanung und die Ausrüstung besprochen.

**Am Samstag** zuerst in Stadtnähe Parcours durchfahren zum Üben von Balance-, Brems- und Kurventechnik sowie eine kurze Ausfahrt. **Am Sonntag** eine Tour in Stadtnähe, Route und Ziel je nach Können der Teilnehmer.

Vorbesprechung (Dauer ca. 30 bis 60 min.): Tourenplanung (Ort, Wetter, Temperatur, Teilnehmer\*innen, Anfahrt, Informationsquellen), das richtige Raddie, richtige Ausrüstung, das notwendige Können, Ziel der Ausbildung

**Praxistage:**

**Erster Tag:** In der Umgebung von Innsbruck werden wir gemeinsam zu einem Übungsplatz fahren und dort verschiedene Parcours aufbauen. Dabei werden folgende Fähigkeiten geschult: richtige Einstellung des Bikes, Fahrtechnik (Position am Bike, Gangwahl), Bremstechnik mit Übungen, Kurventechnik (lange, enge Kurven) mit Übungen, Balance

**Zweiter Tag:** Wir fahren gemeinsam eine Tour, auf der das Gelernte des ersten Tages angewendet werden kann. Diese Tour wird je nach Können der Gruppe gewählt. Wir werden jedenfalls in Stadtnähe bleiben und brauchen kein Auto.

**Kursziel:** Grundkenntnisse für sicheres Mountainbiken erlernen und festigen. Es geht um Fahrtechnik, daher werden nicht nur Forstwege befahren, sondern auch einfache Trails.

**Ausgangspunkt:** Innsbruck, Skatepark USI 570 m**Tourenziel:** Diverse Tourenmöglichkeiten rund um Innsbruck**Kostenbeitrag:** Kurskosten € 50,-

VA-Nr. 24092

**TIROL SHOP**

Maria-Theresien-Straße 55  
& Outlet am Burggraben 3, Innsbruck

**BERG  
FEX**

ALPINE LIFESTYLE  
Tirol

**tirol**

www.tirolshop.com

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
05.05.2024	<b>MHRSEILLÄNGENTOUR AN DER GEIERWAND</b> <b>Klettertouren bis 7-</b> Die Geierwand befindet sich im schönen Oberland und hat viele gut abgesicherte Plaisirrouten zu bieten. Die sonnige Wand ist fast das ganze Jahr über begehbar, wobei es im Sommer schon sehr heiß werden kann. Wir werden uns an eine der Touren mit den klingenden Namen wie die Inntalsinfonie (6a+) oder Sunset Boulevard (6a) halten.	
	<b>Ausgangspunkt:</b> Haiming - Parkplatz beim Raftingausstieg 670 m <b>Tourenziel:</b> Geierwand 1.050 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 45.-	VA-Nr. 24093
11.05.2024	<b>REINTALERSEE KLETTERSTEIG</b> <b>Klettersteig mit Seeblick</b> Ein etwas anspruchsvoller Klettersteig mit kurzem Zustieg und herrlichem Blick über das Plateau der Reintaler Seen. Der Klettersteig hat viele C Stellen und 4 D Stellen und ist für sportlich fitte Klettersteiggeher*innen mit genügend Armkraft zu bewältigen. Für die 200 Hm Klettersteiglänge benötigen wir ca. 1,5 Stunden.	
	<b>Ausgangspunkt:</b> Parkplatz Ost Reintalersee 590 m <b>Tourenziel:</b> Reintalersee Klettersteig 1.509 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-	VA-Nr. 24094
12.05.2024	<b>GEIERWAND KLETTERSTEIG</b> <b>Absoluter Genuss-Klettersteig</b> Vom Parkplatz gerade einmal ca. 15 Min. bis zum Knappenloch-Einstieg (A/B). Weiter geht es die Wand meist in der Schwierigkeit B und B/C hinauf. Gemütliche Stellen in der Schwierigkeit A laden zum Rasten ein. Auch die Bank mit grandioser Aussicht gibt uns Zeit zum Verschnaufen. Kurz nach dem Rastplatz zeigt sich die tolle Inntalblick-Seilbrücke. Danach wird's mit B/C Stellen und einer Stelle in der Schwierigkeit C noch einmal ein bisschen knackig. Der Abstieg erfolgt auf einem Schottersteig und über teils gesicherte Rinnen. Ideal für alle, die den Einstieg in einen leichten C-Klettersteig wagen möchten.	
	<b>Ausgangspunkt:</b> Haiming - Parkplatz beim Raftingausstieg 670 m <b>Tourenziel:</b> Geierwand 1.070 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 15.-	VA-Nr. 24096
12.05.2024 - 19.05.2024	<b>WANDERWOCHE LA PALMA</b> <b>Einsame Bergdörfer und idyllische Küstenpfade</b> La Palma, die aus geologischer Sicht jüngste Insel des kanarischen Archipels, trägt auch den Beinamen "La Bonita", die Schöne. Üppig grüne Wälder mit Lorbeer- und Kieferhainen voll mit fruchtbaren Quellen und Bächen sind Heimat vieler endemischer Pflanzenarten. Im Kontrast dazu stehen die dunklen Landschaften mit ihren glänzenden Lavahängen im Süden der Insel. Eine Wanderung im Nationalpark Caldera de Taburiente beschert uns faszinierende Aussichten über den Vulkankrater, der einen gigantischen Durchmesser von etwa 9 km hat. Historische Zeugnisse wie die Felsmalereien der Guanchen bei El Paso bringen uns die Geschichte der Ureinwohner näher. In die Lebenswelt der Einheimischen tauchen wir in den Städten Los Llanos de Aridane mit ihren bunt bemalten Fassaden und in der Hauptstadt Santa Cruz ein. In den gemütlichen Bars und Cafés können wir Kulinarisches wie die Kaffeespezialität "Barraquito" oder die salzigen Schruppelkartoffeln "Papas Arrugadas" probieren. Santa Cruz de La Palma fasziniert durch seine schmucke historische Altstadt.	
	<b>Wanderbegleitung:</b> Wanderführer*in des Alpenverein Innsbruck und Wanderführer*in vor Ort <b>Veranstalter:</b> RUEFA Reisen <b>Kostenbeitrag:</b> Preis im Doppelzimmer cirka € 1605.-/Einzelzimmer cirka € 1855.-	VA-Nr. 24097
15.05.2024	<b>SCHLITTERER WASSERFALL - BAUMANNWIESKÖPFL</b> <b>Naturerlebnis und Höfewanderung am Fügenberg</b> Eine lohnende Wanderung, die uns durch eine Waldschlucht zum Schlitterer Wasserfall und anschließend über ruhige Nebenstraßen und gute, aber stellenweise schmale und steilere Wanderwege zum Gasthaus Baumwiesköpfl führt. Über Wiesenwege vorbei an schönen Bauernhöfen geht es dann retour nach Schlitters.	
	<b>Ausgangspunkt:</b> Schlitters 548 m <b>Tourenziel:</b> Baumwiesköpfl 1.090 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	VA-Nr. 24098

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
18.05.2024	<b>ZUNTERKOPF ÜBER GLEIRSCHKLAMM</b> <b>Eindrucksvolle Wanderung durch die Gleirschklamm</b> Unsere Wanderung führt vorbei an Gumpen und Wasserfällen, die bei entsprechendem Lichteinfall türkisfarbenes Wasser führen. Den Höhepunkt der Tour markiert der Zunterkopf, auf dem man eine wunderbare Aussicht genießt.  <b>Ausgangspunkt:</b> Parkplatz des Infozentrums in Scharnitz 960 m <b>Tourenziel:</b> Zunterkopf 1.661 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
		VA-Nr. 24099
18.05.2024 - 19.05.2024	<b>KNOTEN-UPDATE</b> <b>Refresh der Knoten- und Seiltechniken</b> Der Kurs richtet sich an Personen, die den Grundkurs Bergsteigen und den Hochtourenkurs des Alpenverein Innsbruck bereits absolviert haben und ihr Wissen auffrischen wollen.  <b>1. Tag Schwerpunkt Fels</b> Wiederholung und Auffrischung diverser Knoten wie Sackstich, Achterknoten, Prusikknoten, Halbmastwurf, Mastwurf etc. An verschiedenen Stationen im Felsen werden dann die Knoten mit den Seiltechniken zur Anwendung kommen. <b>2. Tag Schwerpunkt Schnee und Eis</b> <b>Seiltechnik Gletscher:</b> Wir bereiten eine Zweier-, Dreier- und Vierer-Seilschaft richtig vor. Geübt wird auch der Standplatzbau im Eis. <b>Spaltenbergung:</b> Seilrolle, Münchhausenmethode  <b>Ausgangspunkt:</b> AV Klettergarten Parkplatz 1.472 m <b>Tourenziel:</b> AV Klettergarten 669 m <b>Kostenbeitrag:</b> Kurskosten € 80.-	  
		VA-Nr. 24095
19.05.2024	<b>MEHRSEILLÄNGENTOUR AN DER MARTINSWAND</b> <b>Aussichtsreiche Kletterei am Vorbau der Martinswand</b> Leichte und schöne, griffige Klettertour am Vorbau der Martinswand. Die Vorbaurouten gehören zu den leichtesten Mehrseillängentouren an der Martinswand. Eine perfekte Tour für den Einstieg in die Mehrseillängentouren. Neben der schönen Kletterei ist der Ausblick ins Inntal beeindruckend.  <b>Ausgangspunkt:</b> Parkplatz AV-Klettergarten 622 m <b>Tourenziel:</b> Martinswand - Emmentaler 800 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 45.-	  
		VA-Nr. 24100
25.05.2024 - 26.05.2024	<b>KLETTERSTEIGKURS FÜR EINSTEIGER</b> <b>Vermittlung der Grundkenntnisse rund um die Begehung von Klettersteigen</b> <b>Am Donnerstag</b> wird das theoretische Grundwissen im Schulungsraum der Geschäftsstelle des Alpenverein Innsbruck vermittelt. Dauer des Theorieteils ca. 2 Stunden <b>Am Samstag und Sonntag</b> ist die Begehung eines längeren Klettersteigs geplant. Wir arbeiten in Kleingruppen zu fünf Teilnehmer*innen pro Tourenführer*in. Die Auswahl des Klettersteigs erfolgt kurzfristig und richtet sich vor allem nach den äußeren Bedingungen und dem Können der Teilnehmer*innen. Ziel ist das Erreichen eines Niveaus, das ein sicheres und selbständiges Klettersteiggehen ermöglicht.  <b>Ausgangspunkt:</b> Ambach 550 m <b>Kostenbeitrag:</b> Kurskosten € 100.-/nur Theorieabend € 35.-	  
		VA-Nr. 24101



**MAMMUT**  
S W I S S 1 8 6 2

## LVS-EINTAUSCH-AKTION

Komm in den **MAMMUTSTORE** INNSBRUCK und bring uns dein altes LVS-Gerät, egal welcher Marke, und hol dir **EUR 50,- RABATT** auf ein neues Barryvox LVS oder Package.

MAMMUT-STORE INNSBRUCK, Wilhelm-Greil-Straße 15, 6020 Innsbruck



DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
-------	----------------------------	----------

25.05.2024

**GRATLSPITZE****Vielseitiger, grandioser Aussichtsberg im Alpbachtal**

Die Gratlspitze 1.893 m liegt der Ortschaft Alpbach zu Füßen und hat drei interessante Anstiege zu bieten. Je nach Jahreszeit (Frühjahr, Sommer, Herbst) kann man den jeweils schattigsten Anstieg wählen. Es ist der direkte Anstieg über den südlichen Steig (A27 laut Kompasskarte) möglich. Dieser führt zunächst in angenehmer Steilheit bis zum Weiler Hausberg, wird dann aber rasch steil und zieht direkt hinauf zum Gipfelgrat. Oder man entscheidet sich für den westlichen (Bischoferalm) oder östlichen Anstieg (Halsbergalm).

Auf jeden Fall ist die Gratlspitze ein imposanter Aussichtsberg. Bei schönem Wetter genießt man ein Panorama vom Karwendelgebirge über den Zahmen und Wilden Kaiser bis zur Glocknergruppe. Folgt man der Überschreitung von Ost nach West, läßt sich der Hochstrickl 1.787 m noch mitnehmen. Kulinarisch verwöhnen lassen kann man sich dann auf der Bischoferalm 1.350 m.

**Ausgangspunkt:** Alpbach 975 m**Tourenziel:** Gratlspitze 1.893 m**Kostenbeitrag:** Führung € 10.-

VA-Nr. 24102

26.05.2024

**ALMENWEG 1600****Rinner Alm - Aldranser Alm - Sistranser Alm - Lanser Alm**

Die Bezeichnung Almenweg 1600 kommt daher, weil sich der Weg auf einer Höhe von ca. 1600 m oberhalb der südöstlichen Mittelgebirgsterrasse (vom Glungezer bis zum Viggartal) von Alm zu Alm zieht. Auf den Almen gibt's Kulinarisches, schöne Ausichten auf Innsbruck und das Inntal. Die Tour verspricht angenehmes Wandern hauptsächlich im Wald mit Einkehr auf einer Alm. Dieses Mal gehen wir den Abschnitt von der Rinner Alm bis zur Lanser Alm, beginnend in Rinn am Parkplatz. Über den Rinner-alm-Steig versuchen wir die Forststraßen zu meiden und uns über schöne Waldwege von Alm zu Alm zu bewegen. Endpunkt ist Sistrans. Von dort gelangen wir mit dem öffentlichen Bus zurück zum Ausgangspunkt. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Innsbruck möglich!

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Rinner Alm 950 m**Tourenziel:** Lanser Alm 1.710 m**Kostenbeitrag:** Führung € 10.-

VA-Nr. 24103

29.05.2024

**MILDERS – AUFFANGALM – MILDERAUNALM****Almen in wunderschöner Aussichtslage im Stubaital**

Nach Anreise mit dem öffentlichem Bus wandern wir gemütlich auf Forstwegen über den Milderer Berg zur Auffangalm und weiter zur Milderaunalm, die am Fuße der Brennerspitze liegt und uns herrliche Ausblicke bietet.

**Ausgangspunkt:** Milders 1.030 m**Tourenziel:** Milderaunalm 1.671 m**Kostenbeitrag:** Führung € 10.-

VA-Nr. 24104

01.06.2024

**PLEISENHÜTTE****Wanderung im Herzen des Karwendels**

Wir fahren mit dem Zug nach Scharnitz und gehen auf einem breiten Forstweg bis zum Wiesenhof. Hier zweigen wir links ab und steigen durch schönen Mischwald bergauf. Weiter oben mündet der Weg in einen Steig und das Gelände wird eine Spur steiler. Der Steig führt entlang einer kleinen Felswand und bald darauf ist die Hütte erreicht. Als Abstieg wählen wir denselben Weg.

**Ausgangspunkt:** Scharnitz 964 m**Tourenziel:** Pleisenhütte 1.757 m**Kostenbeitrag:** Führung € 10.-

VA-Nr. 24105

02.06.2024

**MEHRSEILLÄNGENTOUR AN DER GEIERWAND****Nach dem Winter Sonne tanken**

Die Geierwand bei Haiming im Inntal bietet mit ihrer Südexposition die perfekte Möglichkeit, nach dem Winter wieder ordentlich Sonne zu tanken. Geklettert wird in Kalkgestein und wir werden uns eine der beiden Routen „Alhambra“ oder „Inntalsinfonie“ auswählen. Die Routen sind beide lang, weshalb eine gute Kletterausdauer erforderlich ist. Zudem muss der 6. Schwierigkeitsgrad beherrscht werden, damit die Mehrseillänge auch Spaß macht und nicht nur anstrengend ist.

**Ausgangspunkt:** Haiming 670 m**Tourenziel:** Haiming 670 m**Kostenbeitrag:** Führung € 45.-

VA-Nr. 24106

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
08.06.2024	<b>ARMELENHÜTTE</b> <b>Höhenweg hoch über dem Umhausener Talgrund</b> Wir fahren mit Bahn und Bus nach Tumpen. Dann gehen wir einen relativ steilen Weg mit sehr vielen Serpentinaufstiegen auf die Armelenhütte. Beim Rückweg geht es unter der Armelenwand vorbei Richtung Piburger See. Entweder wandern wir den Piburger See entlang oder wir kommen direkt auf einem schönen Waldweg zur Ötztaler Ache und nach Ötz. Von dort fahren wir wieder mit den Öffis nach Innsbruck.  <b>Ausgangspunkt:</b> Tumpen 937 m <b>Tourenziel:</b> Armelenhütte 1.747 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10,-	  
		VA-Nr. 24107
08.06.2024	<b>IST UNSER WALD GESUND?</b> <b>Auf den Spuren von Schlauchpilz, Blasenrost, Splintkäfer, Wickler und Nadelbräune</b> Steile Berghänge und -flanken dominieren das Erscheinungsbild von Tirol. Gerade hier nimmt der Wald neben der Erholungs-, Nutz- und Wohlfühlfunktion eine ganz wesentliche Schutzfunktion ein. Doch ist der Wald noch imstande diesen Schutz zu bieten? Auf einer forstfachlichen Exkursion durch das Farbental und entlang des Besinnungsweges gehen wir der Frage nach, wie gesund oder krank unser Nadel- und Laubwald ist.  <b>Ausgangspunkt:</b> Fritzens 591 m <b>Tourenziel:</b> Farbental/Besinnungsweg 900 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10,-	  
		VA-Nr. 24108
08.06.2024	<b>SPORTKLETTERN: DIE 2. SEILLÄNGE</b> <b>Fortbildung zum Schnupperkurs Klettern</b> Im Schnupperkurs Klettern wurden die klettertechnischen Grundbegriffe gelernt. Der Schritt zur 2. Seillänge ist eine Herausforderung: Vorstiegsklettern, Standplatz einrichten, Nachsichern, Wechselführung und schlussendlich Abseilen wollen geübt sein. Wir üben in einfachen Mehrseillängenrouten in Nassereith, Sektor Tieftal. Das Ziel ist, Sportklettertouren selbstständig und sicher zu meistern. Die Vorbesprechung ist eine Übungseinheit und eine Ausrüstungsbesprechung. Die Teilnahme wird daher dringend empfohlen. Ausrüstung (Gurt, Sicherungsgerät, Bandschlingen, Karabiner, Prusikschlinge, eventuell Seil) zur Vorbesprechung mitbringen. Folgende theoretische Kenntnisse werden bei der Vorbesprechung erörtert und geübt: Achterknoten, Halbmastwurf, Mastwurf, Prusikknoten, vollständiger Partnercheck, Selbstsicherung am Stand, Sichern des Nachsteigers.  <b>Ausgangspunkt:</b> Nassereith, Parkplatz Klettergarten 840 m <b>Tourenziel:</b> Klettergarten Nassereith 939 m <b>Kostenbeitrag:</b> Kurskosten € 45,-	  
		VA-Nr. 24109
09.06.2024	<b>MEHRSEILLÄNGENTOUR AN DER MARTINSWAND</b> <b>Schöne und aussichtsreiche Mehrseillänge an der Martinswand</b> Der „Flotte Dreier“ ist eine schöne Tour im Sockelbereich der Martinswand. Die Tour wird nach oben hin immer besser. Die Schlüsselstelle ist eine schöne Querung, die gleich zu Beginn etwas schwerer ist. Während des Kletterns kann man den tollen Ausblick ins Inntal genießen.  <b>Ausgangspunkt:</b> AV-Klettergarten Parkplatz 622 m <b>Tourenziel:</b> Martinswand - Flotter Dreier 800 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 45,-	  
		VA-Nr. 24110
10.06.2024 - 16.06.2024	<b>GRUNDKURS BERGSTEIGEN</b> <b>Ein Muss für jeden, der das Bergsteigen von Grund auf erlernen möchte</b> <b>Montag, Dienstag und Mittwoch</b> Abendunterricht in Innsbruck: alpine Gefahren, Knotenkunde, Seiltechnik, Anseiltechniken Die praktischen Übungen werden von <b>Samstag bis Sonntag</b> im Klettergarten auf der Franz-Senn-Hütte und am Gletscher (Klettersteig gehen, Prusiktechnik, Abseilen, Spaltenbergung, Pickeltechnik etc.) durchgeführt. Eine genaue Ausschreibung erhalten Sie in der Geschäftsstelle, die Kursunterlagen werden Anfang Juni 2023 zugesandt.  <b>Ausgangspunkt:</b> Oberrisshütte 1.742 m <b>Tourenziel:</b> Praxistag, Franz-Senn-Hütte 2.149 m <b>Kostenbeitrag:</b> Kurskosten € 110,-/Unterkunft/Hütte (vor Ort zu bezahlen) circa € 50,-/nur Theorie und Praxisabende € 50,-	  
		VA-Nr. 24111
12.06.2024	<b>VIA CLAUDIA AUGUSTA</b> <b>Auf den Spuren der Römer zu den blumenreichen Wiesen von Fließ</b> Vorbei am Schloss Landeck führt uns die Via Claudia Augusta zuerst über die Fließplatte, an der wir noch die Spurrillen der Römerwagen sehen können. Durch Wald und Wiesenwege geht es dann gemütlich bis Fließ und im Anschluss mit dem Bus wieder zurück nach Landeck.  <b>Ausgangspunkt:</b> Landeck 816 m <b>Tourenziel:</b> Fließ 1.073 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10,-	  
		VA-Nr. 24112

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
15.06.2024	<b>SAILEUMRUNDUNG</b> <b>Einblicke in die Kalkkögel</b> Ausgangspunkt ist die Bergstation der Mutterer Alm, die wir per Seilbahn erreichen. Von dort wandern wir an der Nordostflanke der Saile entlang bis zur Raitiser Alm. Nun führt unser Weg am Ostgrat hinauf Richtung Spitzmandl. Am Wetterkreuz in einer Seehöhe von 1900 Hm biegen wir dann auf die Südostflanke ab und wandern bis zum Sainenieder. Hier wendet sich unser Weg in die Südwestflanke zum Halsl. Nach ein paar Höhenmetern kommen wir entlang der Nordwestflanke über das Birgitzköpflhaus zu unserem Tourenziel, die Pfriemeswand 2.104 m. Als Abschluss kehren wir vor der Talfahrt in der Mutterer Alm ein.  <b>Ausgangspunkt:</b> Talstation Mutter Alm 950 m <b>Tourenziel:</b> Pfriemeswand 2.104 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
		VA-Nr. 24113
16.06.2024	<b>MEHRSEILLÄNGENTOUR IN NÖSSLACH</b> <b>Klettern im Ötztaler Urgestein</b> An der Nösslachwand in der Nähe von Längenfeld im Ötztal gibt es einige sehr schöne Mehrseillängen. Wir wollen uns eine der beiden Routen „Südwind“ oder „Sonnenblume“ vornehmen. Die Kletterei ist in tollem Ötztaler Urgestein und somit eine willkommene Abwechslung zu den Kalktouren an der Martinswand. Es sind Stellen im 6. Schwierigkeitsgrad zu bewältigen und somit ist eine gute körperliche Verfassung und entsprechendes Kletterkönnen Voraussetzung, um an der Tour teilnehmen und auch Spaß an der Kletterei haben zu können.  <b>Ausgangspunkt:</b> Klettergarten Nösslach 1.150 m <b>Tourenziel:</b> Klettergarten Nösslach 1.150 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 45.-	  
		VA-Nr. 24114
22.06.2024	<b>STEINERNES TOR</b> <b>Abwechslungs- und aussichtsreiche Tour im Rofan</b> Durch lichten Wald steigen wir, immer wieder die Aussicht auf den Achensee genießend, empor zu Kotalm Nieder-, Mittel- und Hochleger. Bizarre Felswände lassen uns fragen, wie man diese überwinden kann. Beim Näherkommen überrascht uns ein „Durchschlupf“, das Steinernes Tor, es ist unser höchster Punkt. Von dort gehen wir zur Dalfazalm, auf der wir bewirtet werden. Zum Abschluss erfolgt der Abstieg über die Durra Alm nach Maurach. Dort steigen wir wieder in den Bus ein.  <b>Ausgangspunkt:</b> Bushaltestelle Schwarzenau in Achenkirch 936 m <b>Tourenziel:</b> Steinernes Tor 1.976 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
		VA-Nr. 24115
22.06.2024 - 23.06.2024	<b>TAJAKANTE UND SEEBENER KLETTERSTEIG</b> <b>Rassige Klettersteige in der Mieminger Kette</b> <b>Am Samstag</b> steigen wir über den Seebener Klettersteig (D), der an einem Wasserfall entlang führt, zur Coburger Hütte auf. Diese liegt am idyllischen Drachensee und ist unser Übernachtungsort. <b>Am nächsten Tag</b> klettern wir über den sportlichen Tajakante-Klettersteig (D) auf den Vorderen Tajakopf (2.450 m), wo wir eine traumhafte Aussicht genießen, bevor wir uns an den Abstieg machen.  <b>Ausgangspunkt:</b> Ehrwalder Almbahn 1.108 m <b>Tourenziel:</b> Seebener Klettersteig 2.450 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 100.-/Unterkunft/Hütte (vor Ort zu bezahlen) cirka € 70.-	  
		VA-Nr. 24116
23.06.2024	<b>VOM SCHMIRNTAL ZUM STEINERNEN LAMM</b> <b>Im Antlitz von Olperer und Fußstein</b> In den Sommermonaten wird das Weitlahnertal im hinteren Schmirntal nur wenig besucht. Zu Unrecht, denn die Wanderung zum Steinernen Lamm, das sich im Antlitz von Olperer und Fußstein befindet, ist landschaftlich äußerst reizvoll. Von der Bushaltestelle in Toldern führt uns der Anstieg zu Beginn an den Bauernhäusern vorbei und in weiterer Folge durch lichte Fichten- und Lärchenwälder ins wunderschöne und von einem Perlenkranz zahlreicher Berggipfel umgebene Weitlahnertal. Über freie Bergwiesen und über vom Gletscher geformte Landschaftselemente erreichen wir die kleine Erhöhung des Steinernen Lamm. Der Abstieg leitet uns wiederum durch das Weitlahnertal, jedoch auf der orographisch rechten Seite des noch rauschenden Wildlahnerbaches bis nach Toldern.  <b>Ausgangspunkt:</b> Toldern 1.472 m <b>Tourenziel:</b> Steinernes Lamm 2.528 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
		VA-Nr. 24117

DATUM	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
26.06.2024	<b>GRÜNWASLKREUZ</b> <b>Atemberaubendes Panorama über das Inntal und die Mieminger Bergkette</b> Vom Sattelle wandern wir auf dem Waldweg nach Marlstein und besteigen das Grünwaslkreuz. Der Retourweg erfolgt dann über die Feldringalm, bei der wir eine gemütliche Einkehr halten werden.  <b>Ausgangspunkt:</b> Sattelle 1.690 m <b>Tourenziel:</b> Grünwaslkreuz 2.027 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
		VA-Nr. 24118
28.06.2024 - 30.06.2024	<b>HOCHTOURENKURS</b> <b>Erlernen der selbstständigen Durchführung von leichten Gletschertouren</b> Wer sich in höhere alpine Regionen vorwagen will, ob zusammen mit Freunden oder einem Bergführer, braucht eine solide Grundausbildung: Verschiedene Sicherungstechniken in Schnee und Eis, das richtige Gehen mit Steigeisen und die Handhabung des Eispickels sind nur einige Punkte des umfangreichen Ausbildungsprogramms. Unser Stützpunkt ist die Braunschweiger Hütte. Etwa eine Stunde von der Hütte entfernt, haben wir ideale Voraussetzungen für sämtliche Ausbildungsinhalte dieses Kurses. <b>1. Praxistag:</b> Anreise ins Pitztal zum Parkplatz Mitterberg (siehe Skizze AV Karte 30/6 Wildspitze Ausschnitt) und Aufstieg zur Braunschweigerhütte 2.759 m, Ausrüstungscheck <b>2. Praxistag:</b> Übungen am Gletscher Knotenkunde, richtiges Anseilen am Gletscher, Gehen mit und ohne Steigeisen, Handhabung Pickel, Verankerungen in Firn und Eis, Spaltenbergung <b>3. Praxistag:</b> Gletschertour (Linker Fernerkogel 3.277 m)  <b>Ausgangspunkt:</b> Mittelberg 1.740 m <b>Tourenziel:</b> Braunschweiger Hütte 2.759 m <b>Kostenbeitrag:</b> Kurskosten € 180.- /Unterkunft/Hütte (vor Ort zu bezahlen) circa € 120.-	  
		VA-Nr. 24119
29.06.2024	<b>SPRONSER SEEN</b> <b>Wunderschönes Seenplateau oberhalb von Meran</b> Mit Bahn und Bus geht es von Innsbruck nach Vellau bei Meran. Dort fahren wir mit der Kabinenbahn zur Leiteralm. Von der Alm geht es nach Nordwesten zum Schutzhaus Hochgang. Hinter dem Schutzhaus geht es steil (Seilversicherungen) hinauf zur Hochgangscharte. Der Blick auf den traumhaften Langsee entschädigt für die Mühen. Nun geht es leichter weiter zwischen den Seen durch zur Oberkaseralm. Vom Pfitscher Jöchel gelangen wir zur Taufenscharte und von dort steil hinunter zur Bergstation.  <b>Ausgangspunkt:</b> Bergstation Kabinenbahn Vellau-Leiteralm 1.480 m <b>Tourenziel:</b> Spronser Seen 2.480 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
		VA-Nr. 24120
29.06.2024 - 30.06.2024	<b>WILDSPITZE</b> <b>Auf den höchsten Berg Tirols</b> Wir starten im Bergsteigerdorf Vent und steigen <b>am ersten Tag</b> zur Breslauer Hütte auf. Hierbei handelt es sich durchwegs um einen schönen einfachen Wanderweg, es müssen jedoch 1000 Hm bewältigt werden. <b>Am Sonntag</b> steht dann das eigentliche Tourenziel am Programm. Früh geht es los, um bei besten Bedingungen das Mitterkarjoch zu passieren und weiter auf einfachem Gletschergelände zum finalen SW-Grat zu gelangen, der auf den Gipfel der Wildspitze führt. Für die Teilnahme an dieser Tour sollten Steigeisen, Pickel und Klettergurt bereits vertraute Gegenstände sein. Auch die eine oder andere (einfache) Hochtour sollte schon gemacht worden sein. Eine solide Kondition ist ebenfalls Voraussetzung, da am zweiten Tag zu den ca. 900 Hm Aufstieg auch 1900 Hm Abstieg hinzukommen.  <b>Ausgangspunkt:</b> Parkplatz bei Ortseinfahrt in Vent 1.895 m <b>Tourenziel:</b> Wildspitze 3.768 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 80.-/Unterkunft/Hütte (vor Ort zu bezahlen) circa € 70.-	  
		VA-Nr. 24121
29.06.2024	<b>WASSERREICHES TIROL</b> <b>Wilde Wasser, laute Wasser, zahme Wasser, stille Wasser...</b> Alle diese Varianten liegen mittlerweile direkt oder indirekt durch den Klimawandel bedingt sehr nahe beieinander. Das Stubaital und ganz besonders der Weg zur Sulzenaualm bietet dabei für Interessierte hervorragende Möglichkeiten, die vielschichtigen Themen Wasser und Wassernutzung zu entdecken und mit Wolfgang Gurgiser und Josef Essl zu diskutieren.  <b>Ausgangspunkt:</b> Parkplatz an der Gletscherstraße <b>Tourenziel:</b> Sulzenaualm 1.874 m <b>Kostenbeitrag:</b> Führung € 10.-	  
		VA-Nr. 24122

# Checkliste

- zwingend notwendige Ausrüstung
- vorteilhaft
- nicht notwendig

	Wanderungen	Bergtour bis II	Klettersteig	Klettern III-IV	Klettern IV-VI	Sportklettern	Eis-/Hochtour	Fels-/Eistour	Skitour	Skihochtour	Schneeschuh tour
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Berg- oder Trekkingschuhe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kletterschuhe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Bergschuhe steigeisenfest	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Skitourenschuhe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Scheeschuhe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Rucksack	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Jacke (Fleecebekleidung, ...)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Hose	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Handschuhe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Überhandschuhe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mütze	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Anorak (Goretex, ...)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Überhose (Goretex, ...)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Regenschutz	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Biwaksack	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rucksackapotheke mit Aludecke	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sonnencreme	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sonnenbrille	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sonnenhut	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lippenstift	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Wechselwäsche	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Stirnlampe (Taschenlampe)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Trinkflasche	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brust-/Hüftgurt	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Steinschlaghelm	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Klettersteig-Set mit Bremse	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Bergseil 9 - 11 mm	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● pro Seilschaft
2 HMS-Karabiner mit Verschlussicherung	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2 Schnappkarabiner	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2 Expressschlingen	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4 - 10 Expressschlingen	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1 Reepschnur 6 mm (5 m)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1 Reepschnur 6 mm (3 m)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1 Reepschnur 6 mm (1,5 m) für Kurzprusik	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2 Bandschlingen 1,2m	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1 Bandschlinge 2,4m	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2 - 4 Klemmkeile	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● pro Seilschaft
4 - 8 Klemmkeile	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● pro Seilschaft
2 - 4 Friends	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● pro Seilschaft
1 Klemmkeilentferner	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1 Abseilachter	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Steigeisen (angepasst)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Eispickel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
2. Eisgerät (nur für Steileis)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2 Rohreisschrauben	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3 - 6 Rohreisschrauben	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tourenski	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Bindung einstellen
Skistöcke	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spannklebefell	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Skibrille	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Harscheisen	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LVS-Gerät	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Lawinenschaufel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Lawinsonde	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Bussole	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Höhenmesser	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Landkarte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Führer	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● Verleih möglich*
Schreibzeug mit Bleistift	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

\* Verleihgebühr für alle Ausrüstungsgegenstände (außer LVS-Gerät und Schneeschuhe) 2 € pro Tag. Verleihgebühr für LVS-Gerät und Schneeschuhe 5 € pro Tag - Kautions 50 €

# SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG



## Leicht

**Bergwanderung leicht:** markierte Bergwege, meist breit angelegte Wege, kaum absturzgefährdetes Gelände

**Skitour leicht:** unter 30°, sanftes Gelände (Almwiesen, lichte Waldpassagen, Forstwege), keine oder wenige Spitzkehren, sicheres Abfahren im freien Skiraum bei allen Schneearten

**Schneeschuhtouren leicht:** unter 30°, sanfte Almwiesen, Wand- und Forstwege, flache Steige, für Anfänger geeignet

**Hochtour leicht:** keine Kletterpassagen, Gletschererfahrung notwendig (Pickel und Steigeisentechnik)

**Klettersteig leicht:** stellenweise ausgesetzte oder steile Passagen, künstliche Hilfsmittel beschränken sich auf Drahtseile, Eisenstifte als Tritte und Leitern, kurze freie Passagen bis UIAA I. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, sicheres Steigen und Klettern, Klettersteigbewertung: A und B

**Sportklettern leicht:** Anfänger Sportkletterkurs, keine technischen Voraussetzungen, gute körperliche Verfassung notwendig



## Mittel

**Bergwanderung mittelschwer:** markierte Bergwege, überwiegend schmale Steige, teilweise ausgesetzte Wegpassagen, sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

**Skitour mittelschwer:** unter 35°, längere Hänge über 30° Grad möglich, sichere Skitechnik im Aufstieg und in der Abfahrt nötig, auch bei Steilpassagen und ungünstigen Schneebedingungen, gute Spitzkehrentechnik

**Skihochtour mittelschwer:** vgl. Skitour mittelschwer, zusätzlich Handhabung von Pickel und Steigeisen, Aufstieg und Abfahren am Seil über kurze spaltenreiche Gletscherzonen möglich, im Gipfelbereich evtl. leichte Kletterpassagen UIAA I oder II, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

**Schneeschuhtouren mittelschwer:** vgl. Schneeschuhtour leicht, zusätzlich längere steile Hangpassagen unter 30° möglich, Gipfelaufbau ab Schneeschuhtour evtl. zu Fuß notwendig, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für den Gipfelaufbau, sichere Schneeschuhtechnik im Auf- und Abstieg

**Hochtour mittelschwer:** Gletschererfahrung, gute Pickel und Steigeisentechnik, im Gipfelbereich Kletterpassagen bis UIAA III möglich, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, bereits alpine Erfahrung

**Klettersteig mittelschwer:** vgl. Klettersteig leicht, zusätzlich längere, ausgesetzte oder steile bis senkrechte Klettersteigpassagen, freie Passagen bis UIAA II möglich, Armkraft und körperliche Gewandtheit, unbedingte Schwindelfreiheit, Klettersteigbewertung C und stellenweise D möglich

**Sportklettern mittelschwer:** für leicht Fortgeschrittene, bereits einen Sportkletterkurs besucht oder eigenständiges Klettern bis UIAA IV



## Schwer

**Bergtour schwer (schwere Bergwanderung):** wegloses Gelände möglich, Passagen im Schwierigkeitsgrad UIAA II oder III mit oder ohne Seilgebrauch, sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen bis zum UIAA II möglich, Bergerfahrung notwendig, sehr gute Trittsicherheit und absolute Schwindelfreiheit

**Skitour schwer:** sehr gute Skitechnik bei Aufstieg und Abfahrt, lange Hänge über 30°, auch Passagen über 35° möglich, Engstellen und felsige Abschnitte, längere Steilpassagen können die Tour erschweren, sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel, Gipfelaufbau im Fels oder kombiniertem Gelände UIAA II, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

**Skihochtour schwer:** vgl. Skitour schwer, zusätzlich Aufsteigen und Abfahren in Seilschaft im spaltenreichen Gelände über längere Passagen möglich, gute Steigeisen- und Pickeltechnik für den Gipfelaufbau notwendig, Gipfelaufbau oft ausgesetzt und steil

**Hochtour schwer:** stark vergletscherte Tour, gute Spaltenbergungstechnik notwendig, lange An- und Abstiege, Klettern bis Schwierigkeitsgrad UIAA IV möglich, gute Kondition sowie Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

**Klettersteig schwer:** längere ausgesetzte und steile bis senkrechte, teilweise überhängende Klettersteigpassagen, freie Passagen bis UIAA II möglich, gute Armkraft und Ausdauer, Kletterkönnen UIAA III, überwiegend D und stellenweise E möglich

**Sportklettern schwer:** vgl. Sportklettern mittelschwer, zusätzlich eigenständiges Klettern UIAA IV bis VII

# KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN



**Normale Kondition:** < 800 Hm, bis ca. 3 Stunden Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: guter gesundheitlicher Allgemeinzustand und Ausdauer für 4 - 5 h Gesamtgehzeit



**Gute Kondition:** 800 - 1200 Hm, 3 - 4 h Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: sehr guter gesundheitlicher Allgemeinzustand, Ausdauer für 5 - 7 h Gesamtgehzeit



**Sehr gute Kondition:** > 1200 Hm, > 4 h Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: ausgezeichneter gesundheitlicher Allgemeinzustand und Ausdauer für mehr als 7 h Gesamtgehzeiten

# PICTOGRAMMERKLÄRUNG



Mountainbiketouren



Hochtouren



Canyoningtouren



Felsklettern/Sportklettern



Exkursionen



Kurse/Ausbildung



Skitouren



Skihochtouren



Schneeschuhtouren



Klettersteig/Klettersteigkurs



Eisfallklettern



Rodeln



Figltouren



Wandern



Einfach wandern



# UNTERWEGS MIT DEM



*Kimm mit*

ALPIN  TEAM Innsbruck

