



KOMPASS



KOMPASS



Wanderführer + Extra-Tourenkarte

5610



Stubaial

55 Touren
Wolfgang Heitzmann

Extra-Tourenkarte
2in1
zum Mitnehmen

2in1 Wanderführer + Extra-Tourenkarte

- + Von KOMPASS-Experten erwanderte Touren
- + Jede Tour mit Höhenprofil und Kartenausschnitt
- + Ausflugs- und Übernachtungstipps
- + **Kostenloser Download der GPX Daten**



ISBN N 978-3-85026-922-3

€ 14,99

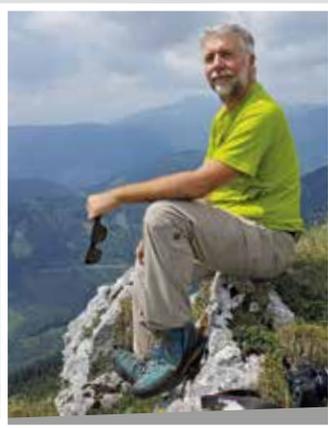


9 17838501269223 WF 5610

DER AUTOR

Wolfgang Heitzmann • lebt in der Nähe von Innsbruck, direkt unter den Gipfeln der Stubai Alpen. Als Tourismusberater, Verlagslektor und Outdoor-Redakteur lernte der gebürtige Oberösterreicher viele europäische Bergregionen intensiv kennen. Das Stubaital ist ihm jedoch ganz besonders ans Herz gewachsen.

Neben zahlreichen Beiträgen für Wander-, Alpin- und Kulturmedien verfasste er bisher mehr als 60 Bücher. Bei KOMPASS erschienen u. a. Wander- und Radführer über Kärnten, Südtirol, das Salzkammergut, die österreichischen Nationalparks und die Mittelmeerinsel Mallorca.



VORWORT

Es gibt nur wenige Täler in den Alpen, die sich so frei überblicken lassen wie das Stubai. Das zentralste der Tiroler Zentralalpentäler bietet eine nahezu durchgehende Sicht auf seine höchsten Gipfel. Das mag den Blick auf Einzelheiten mitunter etwas überstrahlen. Dabei ist das Stubai wirklich nicht arm an landschaftlichen und kulturellen Besonderheiten – von den Dörfern im Tal, die trotz ihrer rasanten Tourismusentwicklung noch Tiroler Dörfer geblieben sind, über die uralten Bergbauernhöfe, von denen sich etliche in unglaublich steile Hänge krallen, bis hin zu den zauberhaften Almen und den Bergen, die darüber aufragen.

Viele kennen das Stubai als Skidestination. Doch darüber hinaus ist das Tal ein ideales Ganzjahresziel für alle Menschen, die gern wandern und Gipfel erklimmen, die am Rodeln, Skitouren- und Schneeschuhgehen

ebenso Freude finden wie am Klettern und Klettersteigen. Am Ufer der Ruetz kann man schon im Winter und im zeitigen Frühjahr genussvoll dahinspazieren; bis zum Sommerbeginn steigt der „Tourenhorizont“ dann auf die Höhe der zahlreichen Almhütten an. In der Folge laden zwei oder drei Monate zu hochalpinen Erlebnissen ein, wobei traditionsreiche Schutzhütten auch mehrtägige Touren ermöglichen. Der Herbst ist wiederum die Zeit der „kleineren“ Gipfel und der Lärchenmälder. Viele Möglichkeiten, all diese Pracht per pedes zu erleben, finden Sie auf den folgenden Seiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

A handwritten signature in black ink, reading "Wolfgang Heitzmann".

Frühling im Stubai –
das Versprechen eines
langen Tourensommers
und herbstlicher
Wanderfreuden

INHALT UND TOURENÜBERSICHT

AUFTAKT

Vorwort	2	Das Gebiet	12
Inhalt und Tourenübersicht	4	Allgemeine Tourenhinweise	19
Gebietsübersichtskarte	10	Meine Highlights	20

ANHANG

Alles außer Wandern	246	Stubai Klettersteige	254
Berggasthöfe, Almen, Hütten ...	248	Übernachtungsverzeichnis	256
Tourismus-Informationen	253	Register	258

Tour	Seite	 	   				        												Karte
			km	h	hm	hm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
01 Zum Gasthaus Gleinserhof	22	 	6,8	3:00	400	400	✓	✓		✓		✓	✓	✓		83			
02 Koppeneck – Gleinserhof – Mieders	26	 	10	2:45	70	647	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		83			
03 Von Mieders nach Maria Waldrast	29	 	9	3:15	230	900	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		83			
04 Serles	34		14,6	7:00	1150	1150	✓	✓	✓	✓	✓				✓	83			
05 Die Telfer Wiesen	39	 	10,2	3:00	400	400	✓	✓		✓		✓	✓	✓		83			
06 Römerweg und Stollensteig	42		15,5	4:00	250	250	✓	✓		✓					✓	83			
07 Zur Pfarrachalm	47	 	12	4:00	750	750	✓	✓		✓			✓	✓		83			
08 Saile (Nockspitze)	50		14,5	7:00	1420	1420	✓	✓		✓	✓				✓	83			
09 Von Fulpmes nach Maria Waldrast	53		13	5:00	800	800	✓	✓		✓			✓	✓		83			
10 Der Gloatsteig	57		13	5:00	850	850	✓	✓		✓					✓	83			
11 Der Naturlehrweg Schlicker Alm	60	 	5,8	2:30	60	600	✓	✓	✓	✓					✓	83			
12 Zur Starkenburger Hütte	64		20,8	8:30	450	1250	✓	✓	✓	✓					✓	83			
13 Hoher Burgstall	68		10	4:15	700	700	✓	✓	✓	✓	✓				✓	83			
14 Galtalm, Kaserstattalm	72		15	5:00	600	900	✓	✓	✓	✓				✓	✓	83			
15 Wanderziel Wildeben	76		6,3	3:30	800	800	✓	✓		✓					✓	83			
16 Der Neustifter Besinnungsweg	80	 	8,3	3:15	400	400	✓	✓		✓					✓	83			
17 Durchs Pinnistal zur Innsbrucker Hütte	83		21,3	7:00	1400	1400	✓	✓		✓				✓	✓	83			
18 Habicht	86	 	4,6	5:00	907	907				✓	✓				✓	83			
19 Kirchdachspitze, Hammerspitze	91		21	12:00	2300	2300	✓	✓		✓	✓			✓	✓	83			
20 Der Franz-Senn-Weg	96	 	5,2	2:00	100	100	✓	✓		✓		✓			✓	83			

INHALT UND TOURENÜBERSICHT



Tour	Seite	km	h	hm	hm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21 Der Panoramaweg am Elfer	99	10,5	3:30	660	660	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
22 Nördlicher Elferturm	102	8	4:00	700	700	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
23 Autenalm, Zindegg	106	10	4:30	400	1200	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
24 Zu den Kartnallhöfen	109	8,5	2:45	400	400	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
25 Ins Oberbergtal	112	24,3	6:00	750	750	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
26 Zur Franz-Senn-Hütte	118	5,2	2:15	400	400	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
27 Schafgrübler	120	6,7	4:30	773	773	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
28 Rinnensee, Rinnenspitze	122	6,4	4:30	850	850	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
29 Aperer Turm	126	14	6:30	850	850	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
30 Vordere Sommerwand	130	3,5	2:45	530	530	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
31 Auffangalm, Brandstattalm	132	10	4:30	790	790	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
32 Milderaunalm, Hühnerspiel	136	15	6:00	1155	1155	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
33 Klausäuele und Mischbachfall	138	9,5	2:45	250	250	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
34 Zur Klamperbergalm	142	4,1	3:15	700	700	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
35 Über den Glücksgrat	144	11,4	7:00	1300	1300	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
36 Zur Bacherwandalm	147	6	3:00	400	400	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
37 Zur Falbesoner Nockalm	149	3	2:30	400	400	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
38 Neue Regensburger Hütte, Falbesoner See	152	15	7:00	1350	1350	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
39 Kreuzspitze	156	4,7	4:30	700	700	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83
40 Zur Bänkenalm	158	4	2:40	500	500	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	83



Naturerlebnis Grawa-Wasserfall



Bergbauernhof Forchach



Kalkkögel – „Nordtiroler Dolomiten“



Garber-Hansl-Denkmal in Medraz

INHALT UND TOURENÜBERSICHT



Tour	Seite		km	h	hm	hm								Karte	
41	Nürnberger Hütte, Freigersee	160	14,7	6:00	1200	1200	✓	✓		✓				✓	83
42	Der Wilde-Wasser-Weg	165	7	2:45	150	150	✓	✓		✓				✓	83
43	Sulzenaualm, Sulzenauhütte	169	8,3	4:00	700	700	✓	✓		✓				✓	83
44	Hundsheim, Aperer Freiger	172	7,5	5:30	1100	1100				✓	✓			✓	83
45	Mairspitze	174	7	4:30	600	600				✓	✓			✓	83
46	Über das Peiljoch	176	10,9	5:15	370	1150	✓	✓	✓	✓				✓	83
47	Großer Trögler	180	4,6	3:30	600	600	✓	✓	✓	✓	✓			✓	83
48	Hinterer Daunkopf	183	10	4:30	950	950	✓	✓	✓	✓	✓			✓	83
49	Zum Mutterberger See	186	9	4:00	1350	1350	✓	✓	✓	✓				✓	83
50	Schaufelspitze	190	2	2:00	180	180	✓	✓	✓	✓	✓			✓	83



Der Sulzenauferner, gesehen vom Wilde-Wasser-Weg

51	Der Pilgerweg Quo Vadis	194	21,5	7:30	1400	150		✓		✓					83
52	Der Stubaier Talwanderweg	202	36	10:30	1350	600	✓	✓	✓	✓				✓	83
53	Zu den Almen der Kalkkögel	214	30,5	12:30	2000	2000	✓	✓	✓	✓	✓			✓	83
54	Der Tiroler Dolomitenweg	224	34	13:45	2500	2350	✓	✓	✓	✓				✓	83
55	Der Stubaier Höhenweg	236	77,5	39:30	4650	5760	✓	✓	✓	✓	✓			✓	83

ZUM GASTHAUS GLEINSERHOF • 1412 m

Tiroler Köstlichkeiten mit Prachtaussicht

🕒 6,8 km 🕒 3:00 h 📈 400 hm 📉 400 hm 📄 83

START | Schönberg, 1013 m; Bushaltestelle, Parkmöglichkeit im Ort.
[GPS: UTM Zone 32 x: 682.042 m y: 5.228.443 m]

CHARAKTER | Einfache Bergwanderung auf Forststraßen, Wald- und Wiesenwegen.

Im Süden von Schönberg erhebt sich ein Waldhügel, der ein kleines Paradies birgt: den Weiler Gleins, der aus einigen aussichtsreich gelegenen Bergbauernhöfen und einer im Wald versteckten „Kolonie“ von Wochenendhäusern besteht. Einer der Höfe ist gleichzeitig ein traditionsreiches Gasthaus, das wegen seiner bodenständigen Köstlichkeiten weitem geschätzt wird. Außerdem genießt man von seiner Terrasse einen herrlichen Ausblick über das vordere Stubaital, hinüber zur mächtigen

Serles, zu den gegenüber aufragenden Kalkkögeln und zu den Gletschergipfeln über dem Alpeiner Tal. Wer oben einkehrt, darf von Schönberg mit dem Auto hinauffahren. Viel schöner ist es aber, zu Fuß hinaufzuwandern – z. B. übers Nockbödele mit seinen lichten Lärchenbeständen.

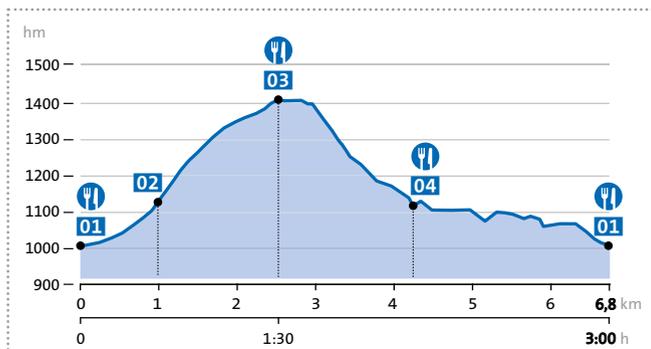
▶ **Aufstieg:** Vor der Pfarrkirche von **Schönberg 01** (1013 m) wenden Sie sich nach rechts (Wegweiser „Waldweg Mieders, Nockbödele – Gleins“ und spazieren

auf der Kirchgasse am Noghof vorbei. Beim Haus Nr. 11 links zur **Fußgängerbrücke**, die über die **Autobahn** führt. Danach geradeaus auf dem Moosweg weiter zur nächsten **Abzweigung 02**. Von dort rechts hinauf (Beschilderung „Gasthaus Gleinserhof, Nockbödele – Gleins“ und am Fußballplatz vorbei. Von der nächsten Gabelung unter einigen Platanen links Richtung „Gleins – Gasthaus Gleinserhof, Nockbödele“, kurz auf einer Schotterstraße bergauf und vor dem obersten Haus rechts auf einem Forstweg zum

Waldrand. Nach einem Wegkreuz unter der Hochspannungsleitung (Wegweiser) steigen Sie auf dem steiler ansteigenden Forstweg an. Bald gelangen Sie auf einem Hohlweg in einen Waldgraben mit der **Nockquelle** und rechts zum **Nockbödele** (1285 m). Vorbei an der Einmündung eines Weges wandern Sie zwischen Lärchen und Heustadeln weiter aufwärts, bis Sie die Wiesen um den Weiler **Gleins** erreichen. Links zur Straße hinauf und auf dieser rechts zum nahen **Alpengasthaus Gleinserhof 03** (1412 m). 1:30 h



Ankommen & einkehren – der Gleinserhof bietet Tiroler Köstlichkeiten



01 Schönberg, 1013 m; **02** Abzweigung, 1130 m; **03** Gleinserhof, 1412 m;
04 Zirkenhof, 1204 m;