



BERGSTEIGER  
DÖRFER



# Gschnitztal

Tiroler Ursprünglichkeit südlich von Innsbruck

alpenverein  
österreich



 **DAV**  
Deutscher Alpenverein



*Berge erleben*  
 **AVS**  
ALPENVEREIN SÜDTIROL

 **PLANINSKA  
ZVEZA  
SLOVENIJE**  
ALPINE  
ASSOCIATION  
OF SLOVENIA  
SPD  
1898



PEFC zertifiziert

Dieses Papier stammt aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.

[www.pefc.org](http://www.pefc.org)



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse  
des Österreichischen Umweltzeichens“  
Sterndruck GmbH, UW 1017



**Klimaneutral**  
Druckprodukt

[climatepartner.com/10913-1903-1001](http://climatepartner.com/10913-1903-1001)

Die Initiative „Bergsteigerdörfer“ ist ein Projekt des Österreichischen Alpenvereins, des Deutschen Alpenvereins, des Alpenverein Südtirol, des Slowenischen Alpenvereins (Planinska Zveza Slovenije) und des Italienischen Alpenvereins (Club Alpino Italiano). Seit 16. September 2016 sind die „Bergsteigerdörfer“ zudem ein offizielles Umsetzungsprojekt der Alpenkonvention.

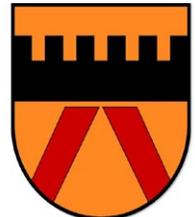
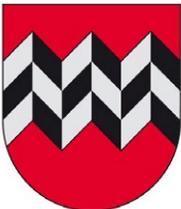


alpenkonvention - convention alpine  
convenzione delle alpi - alpska konvencija  
[www.alpconv.org](http://www.alpconv.org)

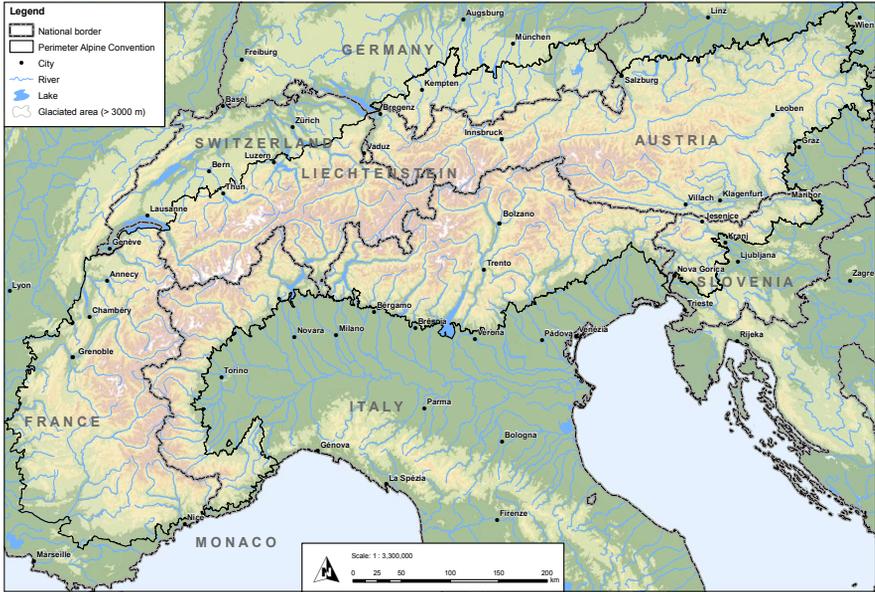
# Inhalt

Bergsteigerdörfer. Mosaiksteine einer gelebten Alpenkonvention	4
Vorworte	6
Gschnitztal – Tiroler Ursprünglichkeit südlich von Innsbruck	8
Geschichtliches	10
Besonderheiten	13
Tourentipps Sommer	18
Tourentipps Winter	32
Alternativen für weniger gutes Wetter	38
Anreise & Mobilität vor Ort	39
Partnerbetriebe	40
Schutzhütten und Almen	42
Wanderkarten	43
Wichtige Adressen	44
Impressum, Bildnachweis, Literatur	46
Richtiges Verhalten in den Bergen	47

alpenverein   
österreich



# Bergsteigerdörfer. Mosaiksteine einer geliebten Alpenkonvention



Anwendungsbereich der Alpenkonvention; Quelle: 2. Alpenzustandsbericht der Alpenkonvention – Wasser, 2008; Autor: Umweltbundesamt Austria

Die Alpenkonvention – ein völkerrechtlicher Vertrag der acht Alpenstaaten und der Europäischen Gemeinschaft; eine Vereinbarung mit höchsten Zielsetzungen für die nachhaltige Entwicklung im alpinen Raum, ein Meilenstein in der Geschichte des Umweltschutzes ... möchte man meinen. Ganz so ist es aber leider nicht. Seit den 1950er-Jahren, in denen die Idee zur Alpenkonvention erstmals in den Gründungsdokumenten der internationalen Alpenschutzkommission CIPRA aufscheint, bis zum Inkrafttreten 1995 und bis zum Beginn der Umsetzung 2002 war und ist es ein langer Weg. Aber gerade jetzt, wo die sozialen Probleme der Welt jeden Umweltschutzgedanken mehr denn je in den Hintergrund drängen, gewinnt die Alpenkonvention als Entwicklungsinstrument neue Bedeutung. Es

gilt, die Protokolle der Alpenkonvention wo auch immer möglich anzuwenden, nicht nur im Rahmen von Genehmigungsverfahren, sondern insbesondere im Hinblick auf innovative Ideen für eine nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung auf lokaler Ebene.

Der Österreichische Alpenverein war maßgeblich am Zustandekommen der Alpenkonvention mit ihren Protokollen beteiligt. Seit jeher versucht er, die Alpenkonvention für die breite Öffentlichkeit fassbar zu machen, sie von dem – zugegebenermaßen zum Teil sehr komplizierten Juristenlatein – loszulösen und in ganz konkreten Projekten mit der Bevölkerung umzusetzen.

Eines dieser Beispiele ist die Initiative „Bergsteigerdörfer“. Im mittlerweile internationalen Projekt legen die Alpenvereine bereits bei

der Auswahl der Bergsteigerdörfer in Österreich, Deutschland, Italien und Slowenien besonderes Augenmerk auf die Geschichte der Gemeinden, auf ihre Entscheidungen in der Vergangenheit und ganz besonders auf ihre zukünftigen Entwicklungsziele. Denn nicht jedes Bergsteigerdorf aus den Anfangsjahren des Alpentourismus ist bis heute ein solches geblieben. Viele Gemeinden haben sich ganz dem Wintertourismus verschrieben, haben die Berghänge planiert, entwässert, Speicherseen gegraben, gesprengt, Seilbahnen errichtet, Hotelburgen gebaut – „alles für den Gast“. Für die ortsansässige Bevölkerung resultiert daraus die Abhängigkeit von einem sich immer schneller drehenden Erschließungs-Kapital-Kreislauf, dessen Höhepunkt noch nicht erreicht scheint.

Mit den Bergsteigerdörfern nehmen sich die projekttragenden Alpenvereine mit den Sektionen und dem Ständigen Sekretariat der Alpenkonvention sowie mit Hilfe anderer Partner aus öffentlicher Verwaltung und Tourismus jener Gemeinden an, die sich bewusst für eine nachhaltige, eigenständige und selbstbewusste Entwicklung entschieden haben. Merkmale aller Bergsteigerdörfer sind ihre Kleinheit und Ruhe, ihre Lage im Alpenraum mit einer entsprechenden Reliefenergie, ihr harmonisches Ortsbild, ihre alpine Geschichte, ihre gelebten Traditionen und ihre starke Alpinkompetenz.

Zusammen mit den Sektionen des Alpenvereins wird an einer umfangreichen Angebotspalette an Aktivitäten, die ohne technische Hilfsmittel auskommen, gearbeitet. Je nach Charakter des Bergsteigerdorfes kann sich der Gast in einer weitestgehend unverbrauchten Landschaft aktiv erholen: Wandern, Bergsteigen, Klettern, Bouldern, Skitourengehen, Schneeschuhwandern, Langlaufen und Rodeln stehen auf dem Pro-

gramm. Auch abseits des Bergsports ist einiges geboten: Mit geführten geologischen oder ornithologischen Wanderungen, Besuchen von Bergwerksstollen, Museen und alten Werkstätten gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Oft reichen aber auch schon ein warmes, trockenes Plätzchen am Ofen, eine Tasse Tee und ein gutes Buch, zum Beispiel über die Alpingeschichte der Region, um einen verregneten Nachmittag zu genießen.

Kurzum, die Bergsteigerdörfer sollen eine Gästeschicht ansprechen, die sich Urlaubsorte aussucht, in denen es noch einigermaßen „normal“ zugeht. Gäste, die einen Aktivurlaub in der Natur erleben wollen, die Eigenverantwortung und Umweltbewusstsein mitbringen oder zumindest sehr offen dafür sind. Und mit dem Besuch in einem der Bergsteigerdörfer entsteht eine echte Symbiose: Denn während der Gast endlich den Alltag hinter sich lassen kann, werden in den Gemeinden Arbeitsplätze gehalten, können kleine Gastronomiebetriebe ihr Auskommen finden, werden Nächtigungen auf Schutzhütten gebucht, findet das regionale kulinarische Angebot seine Abnehmer – und genau DAS entspricht einer gelebten Umsetzung der Alpenkonvention – die Balance zwischen Schutz der Gebirgsregionen und einer nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung. Oberstes Ziel ist es, die Wertschöpfung in der Region zu halten und nicht an regionsfremde Investoren abzugeben.

Die Zeit wird zeigen, ob sich Geduld und Fleiß auszahlen werden, aber wir – das internationale Projektteam Bergsteigerdörfer – sind davon überzeugt: Die Bergsteigerdörfer können eine echte Vorreiterrolle für die Umsetzung der Alpenkonvention im Alpenraum einnehmen.

# Herzlich willkommen in Gschnitz!



Das Gschnitztal mit den Orten Trins und Gschnitz rückt mit dieser Auszeichnung zum „Bergsteigerdorf“ in das Bewusstsein derer, die ein intaktes Miteinander der Einwohner, einen authentischen Ort mit gelebter Gastfreundschaft und Tradition in einer beeindruckenden Bergwelt, wie man sie woanders kaum mehr erlebt und fühlt, kennenlernen wollen. Um diese Auszeichnung zu erlangen, mussten wir uns nicht verbiegen, und darum bin ich stolz, dass alles, was bei uns immer schon selbstverständlich war, eine Würdigung erfährt.

Das Bergsteigerdorf Gschnitz liegt auf 1.242 m, hat 455 Einwohner und wurde erstmals 1288 urkundlich erwähnt, als bereits neun „Schwaighöfe“ der Tiroler Landesfürsten bestanden. Auch Kaiser Maximilian schätzte die Gegend als hervorragendes Gämsenrevier. Unser Ort besteht aus mehreren Einzelhöfen und den Weilern Stauden, Pitzens, Lechen, Mitterhof, Gurns, Untertal und Obertal. Stolz ragt der Habicht mit seinen 3.277 m, der höchste Berg des Gemeindegebietes, über das Tal, den die Einheimischen ihren „Hoger“ nennen. Nach einem alten Spruch galt er als einer der schönsten Berge in Tirol: „Der Hoger in Gschnitz, der Waldraster Spitz und die Martinswand sein die höchsten im Land.“

„Ich habe jahrzehntelang mit jungen Menschen viele unvergessliche Wochen in Eis und Fels verbracht, und darum wage ich allen Expertisen zum Trotz den Satz: Viele Wege führen zu Gott, einer geht über die Berge.“ Diese Worte zählen wohl zu den bekanntesten von Bischof Reinhold Stecher, der ein begeisterter Bergsteiger gewesen ist. Auch wir in Gschnitz möchten unseren Gästen diese Botschaft nahebringen und ein besonderer Gastgeber mit Herz und Leidenschaft, hier in Ihrem Zuhause in den Bergen, sein. Unsere Bevölkerung ist sich dieser Verantwortung bewusst, dass wir mit dem Prädikat „Bergsteigerdorf“ ein besonderes Qualitätsversprechen an unsere Gäste abgeben.

Ich freue mich, das ganze Gschnitztal freut sich, Sie in den Bergsteigerdörfern Gschnitz und Trins willkommen zu heißen.

Herzlichst Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Christian Felder". The signature is written in a cursive, flowing style.

Christian Felder  
Bürgermeister der Gemeinde Gschnitz

# Herzlich willkommen in Trins im Gschnitztal!



Bergsteigen im Gschnitztal – eine lang geübte Tradition, die nun endlich in der Aufnahme der Gemeinden Trins und Gschnitz in die Riege der Bergsteigerdörfer ihren verdienten Niederschlag findet. Ich, als Bürgermeister der Gemeinde Trins, habe mich gemeinsam mit meinem Amtskollegen aus Gschnitz und allen Beteiligten sehr gefreut, als uns mitgeteilt wurde, dass unsere Bemühungen Früchte tragen und das Gschnitztal die strengen Kriterien der Bergsteigerdörfer erfüllt. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Mitwirkenden, Ideengebern und Förderern dieser Initiative für ihr unverzichtbares Engagement herzlichst bedanken.

Unser schönes Tal hat für Wanderer und Erholungssuchende viel zu bieten, insbesondere konnte es sich – im Vergleich zu anderen, touristisch intensiv erschlossenen Tälern – seine Ursprünglichkeit und seinen unvergleichlichen Charme bewahren. Auch die Landesregierung hat schon vor Jahren erkannt, dass es sich beim Gschnitztal um ein Gebiet von besonderer landschaftlicher Eigenart und Schönheit handelt. Der Talboden – gekrönt von einem einmaligen Blick auf einen Talabschluss, der seinesgleichen sucht – ist daher von zwei weitläufigen Landschaftsschutzgebieten umgeben, welche speziell im Sommer mit einem gut strukturierten

Wanderwegenetz und vielseitigen Routen, auch für Kletterbegeisterte, aufwarten können. Urlaub in Trins bedeutet, dass das Abenteuer direkt vor der Haustüre losgeht. Denn auch im Winter eröffnet sich für unsere Gäste ein reichhaltiges Freizeitangebot, wie kostenlose Langlaufstrecken, märchenhafte Winterwanderwege sowie abwechslungsreiche Routen für Schitourengeher und Schneeschuhwanderer.

Die Gemeinde Trins steht für Nachhaltigkeit. Wir stehen für ein harmonisches Miteinander von Mensch und Natur. Wir freuen uns auf all die Sportbegeisterten und Ruhesuchenden, die neugierig auf unser facettenreiches Kleinod mitten im Gschnitztal geworden sind – wir freuen uns, als Bergsteigerdorf gemeinsam mit unseren Besuchern die Traditionen unserer Gemeinde weiterzuleben und die Einzigartigkeit unserer Heimat zu bewahren.

A handwritten signature in black ink that reads "Mag. Mario Nocker". The signature is fluid and cursive.

Mario Nocker  
Bürgermeister der Gemeinde Trins

# Gschnitztal

Tiroler Ursprünglichkeit südlich von Innsbruck



## LAGE

Das Gschnitztal ist ein westliches Seitental des Wipptales und liegt in den Stubaier Alpen, am Fuße des Habichts (3.277 m), der Feuersteine (3.267 m) und der Tribulaune (3.097 m). Das Tal ist geprägt durch das gleichzeitige Vorkommen von Kalk, Kristallin, Urgestein und Dolomit, welches die Basis für eine ungewöhnlich große botanische Artenvielfalt darstellt. Das Gschnitztal ist im Osten flankiert von sanften Bergen, welche westwärts immer höher und schroffer werden und viele Dreitausender am Talschluss vereinen.

## DIE GEMEINDEN TRINS UND GSCHNITZ

Trins hat 1.280 Einwohner, Gschnitz 455 Einwohner. Die Dörfer liegen sonnig zwischen 1.214 m und 1.242 m über dem Meeresspiegel. Der Gschnitzbach fließt von seiner Quelle am Lautersee durch das von der Eiszeit geprägte und flache U-Tal bis zu seiner Mündung in die Sill bei Steinach und legt dabei ca. 20 km zurück. Ein überwiegender Teil der Gemeindegebiete ist Teil der Landschaftsschutzgebiete Serles-Habicht-Zuckerhütl (Gesamtfläche 180 km<sup>2</sup>) und Nösslajoch-Tribulaune (Gesamtfläche 92 km<sup>2</sup>), in denen auch Natura-2000-Flächen und besonders schützenswerte Landschaftsteile ausgewiesen sind.



#### SCHUTZHÜTTEN

##### **Blaserhütte (2.180 m)**

(N 47° 06'13,3", O 11° 24'26,6")

##### **Bremer Hütte (2.413 m)**

(N 46°59'41.8", O 11°15'48.2")

DAV Sektion Bremen

##### **Gschnitzer Tribulaunhütte (2.064 m)**

(N 47°00'07.7", O 11°20'48.4")

Naturfreunde Innsbruck

##### **Innsbrucker Hütte (2.369 m)**

(N 7°02'35.8", O 11°18'39.3")

ÖAV Sektion Innsbruck

##### **Padasterjochhaus (2.232 m)**

(N 47°04'51.7", O 11°21'49.7")

Naturfreunde Wien

##### **Trunahütte (1.722 m)**

(N 47°03'06.0", O 11°24'16.4")

#### GEBIRGSGRUPPE

Stubai Alpen

#### ALMEN & JAUSENSTATIONEN

Laponesalm

St. Magdalena

Pumafalle

Vallmaritzalm

Gerichtsherrnalm

Kiosk Sandeswasserfall (Mühlendorf)

#### WICHTIGE GIPFEL

Blaser (2.241 m)

Garggerlin (2.470 m)

Glättespitze (3.133 m)

Goldkappl (2.788 m)

Gschnitzer Tribulaun (2.946 m)

Habicht (3.277 m)

Hammerspitze (2.634 m)

Innere Wetterspitze (3.053 m)

Ilmspitze (2.692 m)

Kalkwand (2.564 m)

Kesselspitze (2.728 m)

Kirchdachspitze (2.840 m)

Leitner Berg (2.309 m)

Muttenkopf (2.638 m)

Östl. Feuerstein (3.268 m)

Pflerscher Tribulaun (3.096 m)

Rötenspitze (2.481 m)

Schneespitze (3.147 m)

Weißwandspitze (3.016 m)

Wetterspitze (3.053 m)

# Geschichtliches



Antoniuskapelle mit Blick auf den vergletscherten Talschluss

## Trins

Trins wurde als „Truna“ im Jahr 1040 erstmals urkundlich erwähnt, dieser Name deutet auf eine prähistorische Sprachwurzel hin. Das Ortsbild von Trins, einer ehemaligen Knappensiedlung, prägen eng aneinander stehende Häuser, ein Relikt aus der Besiedlung in der rätoromanischen Zeit. Die ursprüngliche Bevölkerung lebte vom Bergbau, es wurde Kupfer, Antimon und Blei abgebaut. Erst viel später begann die Landwirtschaft das Ortsbild zu prägen. Trins wurde mehrmals von Katastrophen heimgesucht: 1611 wütete die Pest, 1858 zerstörte ein Großbrand den Ortskern, 1927 ereignete sich eine Hochwasserkatastrophe. In den Jahren 1944, 1951 und 1984 gab es große Lawinenunglücke in Trins.

Die Pfarrkirche von Trins wurde 1494 in gotischem Baustil errichtet, sie liegt etwas oberhalb des Ortszentrums und ist dem hl. Georg geweiht. Ein Holzrelief über dem Portal, das

den Drachentöter Georg zeigt, stammt aus der Zeit um 1500. Aus derselben Zeit befinden sich an der Südwand der Kirche Reste eines Christophorusfreskos.

Südwestlich von Trins liegt umgeben von einem kleinen Lärchenwald das Schloss Schneeberg. Vom ehemaligen Gebäude, das wahrscheinlich vor 1300 erbaut wurde, stehen nur noch Teile der Wehrmauer. Zwei Rundtürme aus der Zeit um 1560 sind ebenfalls noch erhalten. 1771 vernichtete ein verheerender Brand das Schloss fast vollständig. 1778 erwarben die Grafen Sarnthein die Überreste und bauten das frühere Wirtschaftsgebäude zu einem Ansitz um.

Am Ortseingang von Trins befindet sich die Antoniuskapelle, zur der vor allem in früherer Zeit Mädchen pilgerten, um den hl. Antonius anzurufen, bei der Suche nach einem guten Mann behilflich zu sein. Zwischen Trins und Gschnitz liegt auf einem Bergvorsprung in

einer Höhe von 1.661 m das idyllische Bergkirchlein St. Magdalena mit einer kleinen Jausenstation. Im Kirchlein befinden sich die ältesten Fresken Nordtirols.

### **Gschnitz**

Gschnitz wird als „Gasnitz“ im Jahr 1288 zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Damals gab es dort bereits neun Schwaighöfe der Tiroler Landesfürsten. Die unterschiedliche Siedlungsform von Trins und Gschnitz ist heute noch deutlich erkennbar. Das Ortsbild von Gschnitz ist geprägt von weit auseinanderliegenden Einödhöfen, es ist kein richtiger Dorfkern erkennbar. Bereits Kaiser Maximilian schätzte diese Gegend als ausgezeichnetes Gämsenrevier. Seit 1811 ist Gschnitz, genau wie Trins, eine selbständige politische Gemeinde. Die Pfarrkirche von Gschnitz wirkt von außen eher unscheinbar, erfreut den Besucher jedoch in seinem Inneren durch reichen Rokocoschmuck. Die Kirche wurde im Jahr 1755 vom Wipptaler Kirchenbaumeister Franz de Paula Penz erbaut und trägt den bezeichnenden Namen „Unsere Liebe Frau Maria im Schnee“. Dies ist ein Hinweis auf die seit jeher harten Winter im Tal. In Gschnitz gibt es zahlreiche freskengeschmückte Bauernhöfe, die perfekt in die Kulisse der Bergriesen passen, die das Tal umringen.

### **Alpingeschichte Gschnitztal**

Das Gschnitztal war unter zünftigen Alpinisten bereits seit Beginn des 20. Jahrhunderts bekannt und beliebt. Neben dem Blaser, der als blumenreichster Berg der Alpen gilt, locken vor allem die dolomitenähnlichen Gipfel am Talschluss, z. B. der Gschnitzer Tribulaun (2.946 m), der lange Zeit als unbezwingbar galt. Aber auch Kirhdach, Kesselspitze, Hammerspitze und der gewaltige Habicht sind seit vielen Jahrzehnten beliebte Ziele für Bergtouren. Bekannt ist das Gschnitztal vor allem für seinen Reichtum an Alpenblumen.

Zahlreiche renommierte Botaniker haben sich aus diesem Grund immer wieder hier zu Forschungszwecken niedergelassen. In der Nähe des Schlosses Schneeberg baute sich der international anerkannte Botaniker Kerner von Marilaun eine Villa. Er legte 1870 auf dem Blaser auf einer Höhe von 2.095 m ein Alpinum an. Die Vielfalt der Flora liegt in der Verschiedenheit der Gesteinsarten begründet. Wenn Kalkgestein auf Urgestein trifft, entwickeln sich bunte Bastarde. Diese Eigentümlichkeit findet man im Gschnitztal z. B. am Padaster, rund um die Innsbrucker Hütte, am Fuße des Kirhdachs und oberhalb der Trunahütte. 1575 nahm der Wiener Arzt Aichholz einen solchen Bastard aus dem Gschnitztal mit nach Hause und pflanzte ihn dort in seinen Garten. Kurz darauf wurde dieser von einem Botaniker nach Flandern gesandt, wo man daraus zahlreiche Gartenaurikel züchtete. Anfang des 19. Jahrhunderts gab es im Handel bereits 144 Sorten, die alle von der Gschnitztaler Bergblume abstammten.

### **Tal der Hütten**

Das Gschnitztal kann getrost als das Tal der Hütten bezeichnet werden, denn in kaum einem anderen Tiroler Tal gibt es vergleichbar viele bewirtschaftete Berghütten. Das älteste Naturfreundehaus Österreichs, das Padasterjochhaus, befindet sich auf einer Höhe von 2.232 m und ist Ausgangspunkt für größere Bergtouren auf das Kirhdach, die Peilspitze, die Hammerspitze oder Wasenwand. Erbaut wurde das Padasterjochhaus 1907 von der Wiener Sektion der Naturfreunde und steht nun schon über 110 Jahre im Angesicht der Zillertaler Alpen, der Tuxer Voralpen, der Tribulaune und Dolomiten. Ebenso geschichtsträchtig ist die Innsbrucker Hütte (2.370 m), die 1884 von der Sektion Touristenklub Innsbruck auf der Alfaier-Alpe gebaut wurde. Da die Hütte von Anfang an von vielen Bergsteigern aus dem Gschnitz- und Stubaital

angenommen wurde, dachte man schon bald nach Fertigstellung der ursprünglichen Bauarbeiten an eine Vergrößerung. Weitere Verbesserungen und Erweiterungen folgten nach den beiden Weltkriegen. Der letzte große Umbau erfolgte im Jahr 1984. Die Innsbrucker Hütte liegt am Fuße des mächtigen Habichts (3.277 m).

Ein schweres Schicksal ereilte die Österreichische Tribulaunhütte (frühere Bezeichnung: Tribulaunhaus), die 1922/23 von den Naturfreunden Innsbruck erbaut wurde und vorübergehend, von 1940 bis 1946, im Besitz der DAV Sektion Bamberg war. Bei zwei Lawinenabgängen (1935 und 1975) wurde die Hütte komplett zerstört. Der heutige Bau aus dem Jahr 1979 ist dem Gelände angepasst und hat

somit bis zum heutigen Tag alle Lawinenabgänge überstanden.

Die Bremer Hütte (2.413 m) wurde 1897 von der Sektion Bremen e.V. des DAV erbaut. Im Jahr 2004 und 2013 wurde die Hütte erweitert. Sie liegt wie die Innsbrucker Hütte auf dem Stubaier Höhenweg, weshalb diese beiden Hütten stärker frequentiert sind als die restlichen Hütten des Tales.

Weitere privat bewirtschaftete Hütten im Gschnitztal sind die Blaserhütte (2.180 m) sowie die Trunahütte (1.722 m). Auf dem Weg zur Bremer Hütte befindet sich die im Sommer bewirtschaftete Laponessalm (1.487 m), die bis zu einer Klimaverschlechterung um das Jahr 1400 als Dauersiedlung genutzt wurde.

Die Bremer Hütte im Jahr 1928



# Besonderheiten



Schloss Schneeberg auf dem Moränenwall bei Trins

## Schloss Schneeberg

Das Schloss Schneeberg befindet sich am Talboden in Trins. Sichere Angaben zum Schloss gibt es erst nach 1500, als der kaiserliche Rat Franz Schneeberger von Kaiser Maximilian die Burg als Lehen erhielt. Aber bereits 1518 geht ein Bericht an die Regierung über den desolaten Zustand des Baubestandes, daher ist anzunehmen, dass die Burg eigentlich schon lang vorher dagewesen sein muss. Zwischen 1568 und 1636 folgten verschiedene Lehensinhaber. Erst im Jahre 1636 waren die Besitzer wieder die Freiherren von Schneeberg. Nach deren Aussterben übergab 1778 Kaiserin Maria Theresia dem Gubernialrat Alois Graf Sarthein das Schloss. Das heutige Aussehen des Schlosses wurde durch seither immer wieder durchgeführte Umbauten geprägt. Einige Zimmer wurden liebevoll restauriert und es gibt dort seit einigen Jahren eine Privatzimmervermietung.

Das Trinser Wappen symbolisiert die Zinnen von Schloss Schneeberg auf dem Moränenwall.

## Moränenwall

Die Berge südlich von Trins bestehen aus sehr alten paläozoischen Gesteinen aus der Karbonzeit: Sandsteine und Konglomerate, in denen man versteinerte Farne, Schachtelhalme und Bärlappgewächse finden kann. Diese Pflanzen wuchsen vor 300 Millionen Jahren in ausgedehnten Sumpfbereichen. Im Laufe der Jahrmillionen wurden diese Pflanzen versteinert und in Kohle verwandelt. Aber auch die jüngste geologische Vergangenheit, die Eiszeit, hat hier viele Spuren hinterlassen. Der markante Endmoränenwall beeindruckte die Naturforscher wegen seiner perfekten Erhaltung so, dass er als späteiszeitliche Typuslokalität, als „Gschnitzstadium“, in die Fachliteratur einging. Stattgefunden hat dieser

Gletschervorstoß in der zu Ende gehenden letzten Eiszeit („Würm“) vor ca. 13.500 Jahren. Damals stießen die Gletscher, verursacht durch eine Kälteperiode, noch einmal weit in die alpinen Täler vor, bevor sie sich vorerst in die hochalpinen Regionen zurückzogen.

### **Krotenweiher**

Beim Rückzug des Gschnitzgletschers blieben Reste des Eises im Moränenmaterial liegen und schmolzen langsam ab. Zurück blieben trichterförmige Löcher, die sogenannten Toteislöcher. Das bekannteste Toteisloch in der Trinser Moräne ist der Krotenweiher, der von einem fast 8 Meter mächtigen Moor erfüllt ist. Die ältesten Ablagerungen in diesem Moor (Reste von Pflanzen und Pollen) ergaben ein 14C-Alter von ca. 9.600 Jahren.

### **Adlerblick**

Oberhalb von Trins wurde vor einigen Jah-

ren die Aussichtsplattform Adlerblick errich-

tet, die ein gemütliches Wanderziel für die gesamte Familie ist. Nach der kurzen Tour erwartet den Besucher ein atemberaubender Tiefblick auf Trins und weiter hinein in das Gschnitztal bis zu den Gletscherbergen am Talschluss. Die Aussichtsplattform ist mit Bänken und Tischen ausgestattet und lädt zu einer gemütlichen Rast ein.

### **Oberlawieswald**

Beim Oberlawieswald in der Nähe des Ausflugsgasthofs Pumafalle in Trins handelt es sich um ein Tannenwaldrelikt, welches für den inneralpinen Raum als einzigartig und besonders schützenswert angesehen werden kann.

### **Wallfahrtskirchlein St. Magdalena**

Zwischen Trins und Gschnitz erhebt sich 400 m über dem Talboden auf einem steilen



bewachsenen Felsenhang das Wallfahrtskirchlein St. Magdalena (1.661 m). Der Ursprung des Bergheiligtums von St. Magdalena liegt im Dunkeln der Vergangenheit. Die geheimnisvolle Wallfahrtsstätte wurde 1307 erstmals urkundlich erwähnt, doch vermutet man dort schon eine vorchristliche Kultstätte. Über die Entstehung der Wallfahrt gibt es mehrere Legenden. Das heutige Gotteshaus stammt aus dem 15. Jahrhundert, doch weisen die zwischen 1960 und 1972 restaurierten romanischen und gotischen Fresken auf einen älteren Bestand hin. Die Fresken aus dem 14. Jahrhundert zählen zu den ältesten Wandmalereien Tirols. Der Bildhauer Hans Pontiller aus Innsbruck schuf das beeindruckende Holzkreuz mit der heiligen Magdalena (1958). Die äußere Wand des Kirchleins schmückt ein Fresko mit der Kirchenpatronin und dem Stifterwappen der Tiroler Adelsfamilie der Schneeberger.

### Alpine Safety Area (ASA)

Das Schulungsgelände der Alpine Safety Area (ASA) wurde gleichzeitig mit dem Bau des Klettersteigs St. Magdalena 2017 errichtet. In diesem fix installierten alpinen Demonstrations- und Schulungsgelände können Besucher auf engstem Raum und in relativ sicherem Rahmen erfahren, welche Anforderungen auf Wander- und Bergwegen sowie Klettersteigen der verschiedenen Schwierigkeitsgrade auf Bergwanderer, Bergsteiger und Kletterer zukommen.

### Das Filmdorf Trins

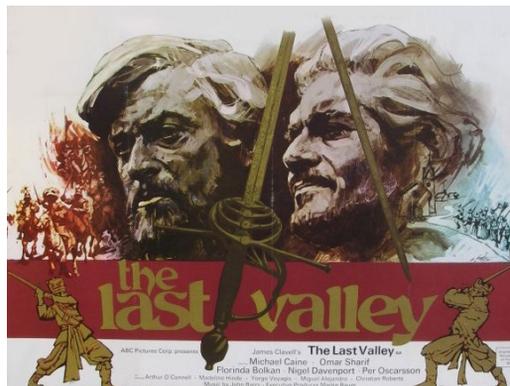
Im Frühsommer 1969 war Trins Kulisse für den Film „Das vergessene Tal“ von Regisseur James Clavell mit internationaler Starbesetzung (Omar Sharif, Michael Caine). Der Film spielte im Dreißigjährigen Krieg, es wurde dafür extra ein Filmdorf mit Kirche, Gemeindegäuss, Bauernhäusern, Ställen und Wirtschaftsgebäuden nachgebaut. Die (Film-)



Gemütliche Rast am Adlerblick



Sicherheit geht in der ASA vor



Trins als Schauplatz für großes Kino



Mühlendorf: Alte Mühlen und Handwerksstätten geben Einblick in vergangene Zeiten

Bewohner waren ca. 150 Trinser, welche Statistenrollen übernahmen. Es gab auch Überlegungen, das Dorf stehen zu lassen, aber die leichte Bauweise hätte den nächsten Winter wohl nicht überlebt. Gedreht wurde mit großem Aufwand bis November 1969, die Weltpremiere des Films war am 5. März 1971 im Metropolkino in Innsbruck.

### Mühlendorf Gschnitz

Das Mühlendorf in Gschnitz ermöglicht seinen Besuchern eine Zeitreise in die Vergangenheit. Hier wird die Arbeitsweise der bäuerlichen Bevölkerung in den Alpentälern vor ca. 100 Jahren gezeigt und die durch Wasserkraft angetriebene Getreidemühle, die Schmiede und die Handwerksstätte können bestaunt werden. Man kann miterleben, wie das eigenhändig geerntete Getreide zu Mehl gemahlen und daraus Bauernbrot gebacken wurde. Der Sandeswasserfall im Hintergrund bietet ein imposantes Naturschauspiel, das

man von der Besucherplattform unterhalb oder von einer 40 m langen Brücke oberhalb beobachten kann. Für Kinder gibt es einen Spielplatz rund ums Thema Wasser, für die Eltern einen Platz zum Entspannen auf der Sonnenterrasse am Kiosk.

[www.muehlendorf-gschnitz.at](http://www.muehlendorf-gschnitz.at)

### Flora und Fauna

Besonders bekannt für seine Flora ist der Blumenberg Blaser, der von Trins aus in einer ca. dreistündigen Wanderung erreichbar ist. Nicht weniger als 14 Orchideenarten wurden hier gezählt. Durch die Überlagerung von Kalk- und Urgestein entstand im Gschnitztal eine Artenvielfalt, die bereits im 19. Jahrhundert viele namhafte Botaniker veranlasst hat, ihren Sommerurlaub in Trins zu verbringen. 1870 legte der international anerkannte Botaniker Kerner von Marilaun am Blaser ein Alpinum an. Die unter Blumenfreunden sehr beliebte Gartenaurikel hat ihren Ursprung im Gschnitz-

tal, von wo aus sie ein Botaniker nach Holland gebracht hat, um dort die heute vielzähligen Arten zu züchten. Das hintere Gschnitztal, besonders das Gebiet um die Tribulaunhütte und die Gargglerin, ist bekannt für seine Steinbockpopulationen und auch ein beliebtes Brutgebiet des seltenen Steinadlers.

### **Wasserfälle und Bergseen**

Der Sandeswasserfall am Talende, unmittelbar hinter dem Mühlendorf, mit seiner Besucherplattform und der großen Hängebrücke ist ein besonderer Kraftplatz. Vom Immunologen Univ.-Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl, Dozent an der Paracelsus medizinischen Privatuniversität Salzburg, wird bestätigt, dass am Sandeswasserfall ein spezifisches Mikroklima mit hochkonzentrierten negativ geladenen Luftionen herrscht, das besonders bei Atemwegserkrankungen eine positive Wirkung hat. Auch der Truna- und Sarnteiwnasserfall bei Trins sind eine Wanderung wert. Von landschaftlichem Reiz sind auch die Bergseen Lauter-, Simming- und Lichtsee.

### **Der Trinser EnergieWEG**

Die Gemeinde Trins möchte bis zum Jahr 2030 energieautark sein. 2011 wurde Trins zur österreichischen Modellgemeinde für Klima- und Energiemaßnahmen ernannt. Aus diesem Grund wurde der Trinser EnergieWEG angelegt; er führt an privaten und kommunalen Projekten entlang, die Möglichkeiten und Erfahrungen zur Stromgewinnung aufzeigen. Startpunkt für den 4 km langen Rundweg ist bei der Volksschule Trins. Infobroschüre im Gemeindeamt Trins erhältlich.

### **Skilift Trins – der Familientreffpunkt**

Der Schlepplift mit ca. 3 km Pisten befindet sich auf einem sehr weiten und sonnigen Gebiet in Trins, wo es Kinder besonders gut haben: Direkt beim Lift befinden sich ein riesiger Spielplatz mit Rutschhügel und ein



Gut für Körper und Seele – Rast am Sandeswasserfall

gepflegter, abends beleuchteter Eislaufplatz. Außerdem gibt es ein Kinderspielhaus im Liftstüberl, das den Knirpsen zum Aufwärmen und Spielen einiges bietet. Es gibt noch ein österreichweit einzigartiges „Special“: Der Lift kann für Firmen, Vereine und Skirennen exklusiv gemietet werden. Der Skilift ist freitags auch am Abend beleuchtet und lädt zum Nachtskillauf ein. Weitere Infos: Gemeinde Trins T: +43 5275 5210, [www.schilift-trins](http://www.schilift-trins).



Winterspaß für Groß und Klein beim Skilift Trins

# Tourentipps Sommer



## WEITWANDERN

### Gschnitztaler Hüttentour

(schwer – schwarz)

Diese Hüttentour ist sicher ein Geheimtipp unter den mehrtägigen Höhenwanderungen, denn man kann die meiste Zeit noch die Ruhe und Einsamkeit am Berg genießen. Sie führt in sieben Etappen in einer Schleife rund um das Gschnitztal, wobei man auf sechs verschiedenen Berghütten übernachten kann. Die gesamte Tour wird als schwer (schwarz) eingestuft und hat ihren Start- und Endpunkt beim Parkplatz der Talstation der Bergeralm-Bergbahn in Steinach. Mit ca. 5.200 Höhenmetern Aufstieg, 6.293 Höhenmetern Abstieg und 53,2 km Wegstrecke stellt sie eine sportliche Herausforderung dar und sollte nur absolviert werden, wenn man absolut trittsicher und fit ist. Man kann die Runde aber beliebig abkürzen oder in die andere Richtung gehen – es gibt zu jeder Hütte einen Zustieg bzw. Abstieg

ins Tal. Auch eine Hin- und Rückfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Regionalbus) ist bei Abstiegsmöglichkeiten gegeben.

#### 1. Etappe: Steinach, Talstation Bergeralm bzw. Mittelstation Bergeralm – Trunahütte

3 bis 4 Stunden, 700 HM auf bzw. 2 Stunden, 200 HM auf

Alternativ: Auffahrt mit der Gondel zum Nösslajoch, dann Wanderung über den Kammweg Nr. 42 und das Gstreinjöchli 38/94 direkt zur Tribulaunhütte (ca. 6 h)

#### 2. Etappe: Trunahütte – Tribulaunhütte (Tribulaunhaus)

5 bis 6 Stunden, 1.000 HM auf, 700 HM ab

#### 3. Etappe: Gschnitzer Tribulaunhütte – Bremer Hütte

6 bis 7 Stunden, 1.050 HM auf, 700 HM ab

#### 4. Etappe: Bremer Hütte – Innsbrucker Hütte

6 bis 7 Stunden, 950 HM auf, 900 HM ab

### 5. Etappe: Innsbrucker Hütte – Padasterjochhaus

7 bis 8 Stunden, 1.150 HM auf, 1.250 HM ab

### 6. Etappe: Padasterjochhaus – Blaserhütte

5 bis 6 Stunden, 800 HM auf, 850 HM ab

### 7. Etappe: Blaserhütte – Steinach, Talstation Bergeralm

3 Stunden, 1.150 HM ab

Alternativ zu dieser Etappe: Abstieg über Weg Nr. 31/31a/30 nach Trins oder Weg Nr. 13 nach Steinach zur Talstation Bergeralm ohne Übernachtung auf der Blaserhütte (ca. 10 Stunden)

*Genauere Informationen mit Beschreibungen der einzelnen Etappen und eine interaktive Karte gibt es auf [www.wipptal.at/ght](http://www.wipptal.at/ght) oder in einer Broschüre erhältlich in den Info-Büros des TVB Wipptal.*

### Romediusweg

(mittelschwer – rot)

Der Romediusweg ist ein historischer Pilgerweg, der in 12 Etappen von der Romediuskirche Thaur bei Innsbruck über die Alpen bis nach San Romedio im Trentino, Italien führt. Die Pilgerstrecke geht auf den hl. Romedius



Blumenvielfalt auf der Gschnitztaler Hüttentour

zurück und umfasst 180 km und 9.600 Höhenmeter. Man geht von Thaur über Innsbruck, Mieders und das Kloster Maria Waldrast in das Bergsteigerdorf Trins (Übernachtung). Von Trins steigt man dann an der gegenüberliegenden Talseite zur Trunahütte auf (Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit auf 1.723 m) und geht weiter zum Trunajoch (2.101), das den Übergang ins Obernbergtal bildet. Von dort in mehreren Etappen nach San Romedio.

*Genauere Informationen mit Beschreibungen aller Etappen gibt es in einer Broschüre, erhältlich in den Info-Büros des TVB Wipptal.*

Am Romediusweg unterhalb der Blaserhütte





Blick auf Trins und die Sonnenseite des Tals mit Hammerspitze, Kesselspitze und Serles

## WANDERN – AUSGANGSORT TRINS

### **Sarnthein-Wasserfall (1.340 m)**

Beschauliche Talwanderung rund um Trins  
Ausgangspunkt ist der Ortseingang von Trins (kostenlose Parkplätze bei der Straße), wo man nach einigen Metern taleinwärts nach rechts Richtung Kirche abzweigt, weiter zum Parkplatz Leiten und dann über den Jubiläumsweg Richtung Wasserfall geht. Zunächst durch den Wald vorbei an der Barbarakapelle und weiter auf dem Steig bis zum Sarnthein-Wasserfall. Rückweg wie Hinweg oder weiter über einen Steig taleinwärts Richtung Gschnitz bis zur Gschnitztalstraße. Beim Hinweisschild Pumafalle auf den Talboden und die andere Talseite wechseln und zurück nach Trins wandern.

(10 km, 275 HM, 3 h gesamt)

### **Trinser Sonnenwege**

Wanderwege für die ganze Familie rund um

das Bergsteigerdorf Trins

Gstreinerunde: Vom Parkplatz Liftstüberl beim Skilift Trins ein kleines Stück taleinwärts und in einem kleinen Anstieg oberhalb der Trinser Skipiste dem Wiesenweg talauswärts und auf asphaltierten Wegen der Beschilderung zurück zum Liftstüberl folgen.

Ober'm Zaun: Ein paar Meter taleinwärts nach der Dorfschule rechts den Hang hinauf und bei der ersten Gabelung wieder rechts talauswärts in einem kurzen Anstieg hinauf zum Weg, der an der Grenze von Wiese und Wald bis nach Steinach hinaus führt. Für die Runde nach ca. 30 min beim beschilderten Gatter auf den Wiesenweg zurück.

Unter'm Dorf: Der Dorfstraße ein Stück talauswärts und dann rechts der Beschilderung „Wiesenweg“ hinunter bis zum Bach folgen. Am Bach entlang wieder taleinwärts spazieren. Durch eine romantische Gasse der alten

Burgmauer von Schloss Schneeberg entlang hinauf zum Trinser Waldfestplatz und von dort über eine kleine Brücke durch den Ortsteil Bichl wieder retour.

### **Gerichtshernalm – Vallmaritzalm – Trunahütte**

Der Trinser Almenbummel

Ausgangspunkt ist der Parkplatz beim Liftstüberl in Trins (gebührenpflichtig). Von dort geht man zurück über die Brücke und folgt dann dem Steig Nr. 40, der durch den Wald direkt zur Gerichtshernalm (1.663 m) führt. Zur ca. 300 m höher gelegenen Vallmaritzalm (1.988 m) gelangt man über einen Alm-Fahrweg. Von hier geht es dann weiter taleinwärts zur Trunahütte (1.722 m), die über den Steig Nr. 44 und den Weg Nr. 78 erreichbar ist. Für den Abstieg folgt man zuerst dem Forstweg, dann kann man über den Steig Nr. 125 die Serpentina abkürzen. Die letzten Minuten über den Forstweg wieder zurück nach Trins. (850 HM, 5 h gesamt)

### **Blaser (2.241 m)**

Rundwanderung auf dem blumenreichsten Berg Tirols

Ausgangspunkt ist der Parkplatz Leiten (gebührenpflichtig) oberhalb der Kirche in Trins. Von dort folgt man dem markierten Steig Nr. 30 über Wiesen und Wald, wobei man am Weg hinauf den Forstweg zur Blaserhütte öfters quert. In den Mähdern oberhalb des Waldes mündet der Steig schließlich in den Forstweg, dem man bis zur Hütte folgt. Von dort ist es nicht mehr weit bis zum Gipfel mit Kreuz. Der Abstieg führt zuerst über den Weg Nr. 31 taleinwärts, der dann den Forstweg Nr. 31 A quert. Entweder man bleibt auf dem später recht steilen Steig Nr. 31 oder man folgt der 7 km langen Forststraße bis zum Ausgangspunkt in Trins. (950 HM, 3 h Aufstieg)



Auf den Trinser Sonnenwegen



Die Gerichtshernalm lädt zur Stärkung ein



Herrlicher Ausblick vom Gipfel des Blasers



Blick von der Rötenspitze zum Lichtsee und zum Tuxer Hauptkamm mit Olperer

### **Padasterjochhaus – Padasterkogel (2.301 m)**

Ausflug zum ältesten Naturfreundehaus in Österreich  
 Vom Parkplatz Leiten (gebührenpflichtig) oberhalb der Kirche in Trins wandert man zuerst auf einem breiten Forstweg und später auf einem etwas steileren Steig (Herrenweg) zum Padasterjochhaus (2.232 m) hinauf. Von dort geht es auf einem schön angelegten Steig (Nr. 122) gemächlich ansteigend weiter zum Padasterjoch und von dort noch ca. 100 HM hinauf zum Padasterkogel (2.301 m). Ein schönes Gipfelkreuz mit Rastbank wurde hier vom Hüttenwirt des Padasterjochhauses, Paul Pranger, aufgestellt und lädt ein, den traumhaften Blick ins Gschnitztal zu genießen. (1.000 HM, 3 h Aufstieg)

### **Rötenspitze (2.481 m)**

Roter Fels und blauer See  
 Vom Parkplatz Liftstüberl (gebührenpflichtig) geht man ca. 200 m dem Bach entlang taleinwärts und biegt dann links auf eine Straße ab, die durch die Wiesen ziemlich steil nach oben führt. Am Beginn des Waldes geht die Fahrstraße in einen Forstweg (Nr. 125)

über. Wer mit dem Bike unterwegs ist, folgt diesem, für Wanderer hingegen besteht auch die Möglichkeit, über den Steig Nr. 125 – Abzweigung gleich bei der ersten Kehre – aufzusteigen. Nach dem Trunawasserfall, am Beginn der Bergmähder, vereinen sich Forstweg und Steig wieder und führen gemeinsam zur Trunahütte. Weiter geht man zur Trunaalm (hier Bike abstellen) und bis zum Trunajoch sind es dann nur noch ca. 200 HM. Am Jöchli trifft man auf den Kammweg Nr. 94, dem man eine Weile dem Grat entlang nach Westen bis zu einem Wegweiser folgt. Hier bleibt man am Grat und wandert dem Steig Nr. 41 entlang bis zur gut erkennbaren, von rotem Fels umrahmten Rötenspitze. (1.300 HM, 4 h Aufstieg)

### **Kesselspitze (2.728 m)**

Die unbekannte Nachbarin der Serles  
 Vom Parkplatz Leiten (gebührenpflichtig) oberhalb der Trinser Kirche entlang des Güterwegs Richtung Padasterjochhaus und Blaser geht man aufwärts bis zur ersten scharfen Rechtskehre. Vorbei an einem Gatter über eine Wiese, dann noch ein Stück entlang der

Forststraße aufwärts. Bei einer Linkskehre steigt man durch den Wald Richtung Norden geradeaus aufwärts, wobei man öfters eine Forststraße quert. Über eine Steilstufe kommt man zu einigen riesigen Felsblöcken und schließlich auf das Kalbenjoch (2.225 m). Weiter am Steig Nr. 8 westlich schräg ansteigend und am breiten, teils grasigen Ostrücken aufwärts, danach ist ein Felskopf mit einer schmalen Gratschneide zu überwinden. Zum Schluss über Schutt und Geröll auf dem breiten Gipfelrücken zum Gipfelkreuz der Kesselspitze. Abstieg wie Aufstieg oder als Rundtour über den Steig Nr. 8 zum Roten Kopf, der Wasenwand und zum Padasterjochhaus mit Abstieg nach Trins. (1.400 HM, 4 h Aufstieg)

### **Kirchdachspitze (2.840 m)**

Aussichtsreicher Gipfel in Form einer Kirche aus Fels

Ausgangspunkt ist der Parkplatz Leiten (gebührenpflichtig) in Trins. Von dort auf der Forststraße, meist im Wald, in das Padasterthal bis zur ersten scharfen Rechtskehre. Nun folgt man dem Weg Nr. 122 (Herrenweg) weiter aufwärts, zuerst durch Wiesen, dann durch Wald, immer wieder die Forststraße ab-



Kirchdachspitze mit Blick auf Innsbruck

schneidend. Unter dem Foppmandl erreicht man die Baumgrenze. Noch ein gutes Stück steil empor, dann nach links zum Padasterjochhaus. Von der Hütte die Hänge querend entlang des Steigs Nr. 122 nach Süden auf eine Schulter oberhalb des Padasterjochs. Weiter geht es durch steile Hänge, vorbei an der Schäferhütte, zu einem Geländeeinschnitt und dann aufwärts in den Sattel zwischen Hammer- und Kirchdachspitze bis zum Silbersattel. Von dort sind es nur noch einige Höhenmeter bis zum Gipfel, der Steig ist hier seilversichert. Abstieg wie Aufstieg. (1.550 HM, 4,5 h Aufstieg)

Neugierige Weggefährten am Weg zum Kirchdach



## WANDERN – AUSGANGSORT GSCHNITZ

**Laponesalm (1.472 m)**

Familienausflugsziel im Naturschutzgebiet des hinteren Gschnitztals

Hinter dem Gasthof Feuerstein am Ende des Gschnitztals bis zur Laponesalm auf einem asphaltierten Weg oder gleich am Anfang nach rechts über die Brücke des Gschnitzbaches und auf dem Waldweg Nr. 50 immer rechts des Baches nach Südwesten gehen. Nach etwa 20 bis 25 Minuten erreicht man eine Brücke. Hier nun den Fahrweg queren, wieder über die Brücke auf die andere Bachseite wechseln und auf dem Weg Nr. 50 entlang des Baches weitergehen. Der Weg führt hauptsächlich durch Wald, zum Schluss kommt man über Almflächen zu einer Brücke und geht weiter zur Laponesalm.

(3 km, 200 HM, 45 min Aufstieg)

**Wallfahrtskirchlein St. Magdalena (1.661 m)**

Ein spiritueller Kraftplatz in den Felsen  
Das Wallfahrtskirchlein St. Magdalena ist ein jahrhundertealter geheimnisvoller Kraftplatz inmitten von Felsen. Aufstieg: Vom Parkplatz für den Klettersteig geht man über eine Brücke und folgt der Beschilderung nach

St. Magdalena (Weg Nr. 52) durch den Wald recht steil aufwärts. Nach ca. einer Stunde erreicht man das Wallfahrtskirchlein mit der bewirtschafteten Jausenstation, das eingebettet in den Felsen auf einer flachen Wiesenschulter ruht. Oberhalb der Jausenstation liegt ein Klettergarten, zum Einstieg sind es ca. 5 min. Abstieg wie Aufstieg. Variante: Aufstieg über den Klettersteig (B/C, mittelschwierig) möglich. (450 HM, 1 h Aufstieg)

**Innsbrucker Hütte (2.370 m) – Kalkwand (2.564 m)**

Am Fuße des markantesten Berges Tirols  
Hüttenaufstieg: Startpunkt ist der Parkplatz ca. 200 m hinter der Kirche von Gschnitz auf der linken Straßenseite. Man überquert die Straße und folgt dem Steig Nr. 123 in angenehmer Steigung aufwärts. Zuerst geht es durch Wald, oberhalb der Waldgrenze, unterhalb der Felsen über steiniges Gelände. Kurz vor der Innsbrucker Hütte vereint sich der Aufstieg mit jenem vom Gschnitzer Talende, danach kommt die Abzweigung zur Ilmspitze mit Klettersteig und wenige Meter vor der Hütte hat man freien Blick hinunter ins Pin-

Die Laponesalm ist ein idealer Rastplatz für Familien und Wanderer





Die Innsbrucker Hütte am Fuße von Habicht und Kalkwand

nis- und Stubaital. (1.100 HM, 3 h Aufstieg)  
 Gipfelaufstieg: Von der Hütte geht man zum Pinnisjoch und folgt dem gut angelegten Steig auf der Pinnistalseite. Nordseitig geht es zuerst über eine Schotterrinne zu einer Scharte, danach führt der Steig recht exponiert südseitig mit seilversicherter Passage zum Gipfel. Herrliche Aussicht zum Habicht und ins Gschnitztal. (200 HM, 45 min Aufstieg).

### **Habicht (3.277 m)**

Alpine Bergtour zum markantesten Gipfel der Stubaiener Alpen

Hüttenaufstieg: Siehe Innsbrucker Hütte.  
 Gipfelaufstieg: Hinter der Hütte (2.370 m) nimmt man den rechten Weg. Nach einem kurzen Anstieg über einen etwas flacheren Rücken (Gedenkstein) bis zu den ersten Seilversicherungen. Zuerst folgt der Steig grob dem Südostrücken, dann gibt es eine flache

Querung auf die Ostseite, bis zu den Resten des kleinen Gletschers. Es gibt eine Wegvariante, die völlig schneefrei zum Gipfel führt. Sollten die Schneefelder gequert werden (etwas kürzer), dann unbedingt auf passende Verhältnisse achten. Der Steilabbruch am Ende des Schneefelds erlaubt kein Ausgleiten. In einem weiten Bogen geht es zum Ostgrat und diesen hinauf. Die letzten Meter zum Gipfel verlaufen auf der südlichen Seite des Grats. Abstieg wie Aufstieg. (910 HM, 3 h Aufstieg)

### **Bremer Hütte (2.413 m) – Innere Wetter Spitze (3.053 m)**

Der Hausberg der Bremer Hütte  
 Hüttenaufstieg: Startpunkt ist der Parkplatz beim Gasthof Feuerstein in Gschnitz (gebührenpflichtig). Von dort aus folgt man dem Wirtschaftsweg zur Laponessalm. Weiter dem breiten Schotterweg Richtung Talschluss fol-



Blick auf den Gschnitzer Tribulaun

Sternenhimmel am Habicht mit Blick nach Innsbruck



gen, nach ca. 500 m zweigt der Steig rechts Richtung Bremer Hütte ab. Der Weg führt steil durch Wald und Sträucher auf die ca. 2.000 m hoch gelegene Simmingalm. Vorbei am Prangerstadl wechselt man über eine kleine Brücke auf die linke Talseite, von wo es noch einmal steil bergauf geht zum Gletscherschliffücken des Mitterreggs und unschwierig weiter zur Bremer Hütte auf 2.413 m. Abstieg wie Aufstieg.

(1.230 HM, 4 h Aufstieg)

Gipfelaufstieg: Der Steig zweigt hinter der Hütte nach Nord-West ab und führt durch sehr steiles, ausgesetztes Gelände über den Ostgrat zum Gipfel. Der Aufstieg ist teilweise mit Stahlseilen versichert, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich!

(640 HM, 2,5 h Aufstieg)

### **Glättespitze (3.133 m)**

Im Schatten des Habichts

Ausgangspunkt ist die Innsbrucker Hütte (2370 m) – Beschreibung siehe oben.

Von der Hütte wandert man auf einem Steig Richtung Bremer Hütte taleinwärts. Nach ca. einer  $\frac{3}{4}$  Stunde kommt man zu zwei großen Steinmännern (1,6 km, ca. 2500 m). Hier verlässt man den markierten Steig und steigt in einer Mulde auf. Einige Steinmandln weisen den richtigen Weg. Weglos, steil und mühsam steigt man über einen geröll- und grasdurchsetzten Hang auf, der in Höhe von ca. 2.780 m in einen Kessel übergeht. Zuletzt wieder steil, im teils brüchigen Fels, geht es an geeigneter Stelle praktisch weglos zur Einsattelung am Grat – zur Glättenieder (2.980 m).

**ACHTUNG:** sehr steil und erfordert konzentriertes und gekonntes Steigen im brüchigen Fels!

Deutlich leichter, aber ebenfalls da und dort anspruchsvoll, ist der Aufstieg am nun folgenden Blockgrat. Vorsicht beim Abstieg am Grat und vom Glättenieder in den Kessel! (850 HM, 4 h Aufstieg)

### **Tribulaunhütte – Gschnitzer Tribulaun (2.946 m)**

Massige Pyramide aus Fels und Schotter  
Hüttenaufstieg: Ausgangspunkt ist der gebührenpflichtige Parkplatz beim Gasthaus Feuerstein am Talende. Von dort geht man zum Mühlendorf, wo der Steig zur Tribulaunhütte beginnt. Am Sandeswasserfall vorbei geht es in Serpentina die erste Steilstufe hinauf. Dann wandert man in angenehmer Steigung stets links des Baches ins Sandestal. Bald schon taucht die beeindruckende Felspyramide des Gschnitzer Tribulauns auf. In 18 Spitzkehren steigt man oberhalb des Latschengürtels zur Gschnitzer Tribulaunhütte (frühere Bezeichnung: Österr. Tribulaunhaus) auf. (785 HM, 2 h Aufstieg)

Eine Alternative als Aufstieg zur Tribulaunhütte ist die Forststraße ab Gschnitz. Gehzeit 2  $\frac{1}{2}$  Stunden – beginnend kurz hinter dem Parkplatz taleinwärts.

Gipfelaufstieg: Auf markiertem Weg geht man Richtung Schneetalscharte. In kleinen Serpentina, die immer steiler werden, steigt man zuerst auf der linken Seite, dann nach rechts wechselnd, die Schotterrinne hinauf. Schließlich wieder nach links zur Schneetalscharte. Weiter am schottrigen Grat, teils versichert zu einer Steilstufe, die dank Drahtseilen gut zu überwinden ist. Weiter geht es in einigen Serpentina zum relativ großen Gipfelplateau mit traumhaftem Rundblick. Der Abstieg ist ident mit dem Aufstieg. (Gesamte Tour: 1.666 HM, 4,5 h Aufstieg)

### **Rundwanderung Tribulaunhütte – Garggerin (2.470 m)**

Herrlicher Ausblicksberg mit Steinbock-Garantie

Aufstieg zur Tribulaunhütte siehe Gschnitzer Tribulaun. Von der Tribulaunhütte umrundet man den Talschluss unterhalb der mächtigen, schroffen Kalkwände von Gschnitzer Tribulaun und Pflerscher Pinggl auf dem Weg



Blick von der Gargglerin zu den Tribulaunen

63 in einem großen Bogen bis zum Sattel auf der gegenüberliegenden Talseite. Besondere Vorsicht ist im Frühling geboten, wenn vereinzelt noch Schneefelder zu überqueren sind. Der kurze Aufstieg auf die Gargglerin erfordert absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, ist jedoch in ca. 30 Minuten zu schaffen. Wieder am Fuße der Gargglerin beginnt der Abstieg ins Gschnitztal, dem Weg Nr. 63 weiter folgend. Die erste Hälfte des Abstiegs erfolgt über wunderschöne Bergwiesen und ist leicht zu bewältigen. Vorsicht ist noch einmal beim letzten Teil des Abstiegs geboten. Hier wird der Weg steiler und führt durch hohes Blattwerk, das auf feuchtem Grund wächst. Der Weg ist dadurch schlecht einsehbar und teilweise steinig. (1.190 HM, 3 h Aufstieg)

#### Buchtipp:

Gogl, Hubert: Wipptaler Wanderbuch  
Tyrolia Buchverlag, ISBN 978-3-7022-3122-4

## MOUNTAINBIKEN

Im Gschnitztal gibt es vier ausgewiesene Mountainbikerouten im mittleren Schwierigkeitsgrad:

### Nr. 523 Blaserhütte (2.180 m)

Start Parkplatz Leiten oberhalb Pfarrkirche Trins – Tour als Rundkurs möglich (Abfahrt über MTB-Weg Nr. 524); Länge: 8,1 km, HM bergauf: 895

### Nr. 524 Zwieselmäher – Loosjoch – Blaserhütte (2.180 m)

Start Parkplatz Leiten oberhalb Pfarrkirche Trins – Tour als Rundkurs möglich (Abfahrt über MTB-Weg Nr. 523); Länge: 7,4 km, HM bergauf: 920 m

### Nr. 577 Padasterjochhaus (2.232 m)

Start Parkplatz Leiten oberhalb Pfarrkirche Trins; Länge: 7,6 km, HM bergauf: 1.045 m

### Nr. 525 Trunahütte – Gerichtshernalm – Bergeralm

Start Parkplatz Liftstüberl Trins  
Länge: 6,4 km, HM bergauf: 488 m  
Abfahrt von der Bergeralm nach Steinach möglich und auf dem Wiesenweg entlang des Gschnitzbachs nach Trins zurück.

*Detaillierte Mountainbikekarte im Büro des TVB Wipptal kostenlos erhältlich.*

*Mountainbikeverleih: WippRad, Talstation Bergeralm, Steinach, [www.wipp-rad.at](http://www.wipp-rad.at)  
E-Mountainbike-Verleih: Partnerbetriebe Wienerhof, Hohe Burg und Zita in Trins*



## KLETTERSTEIGE

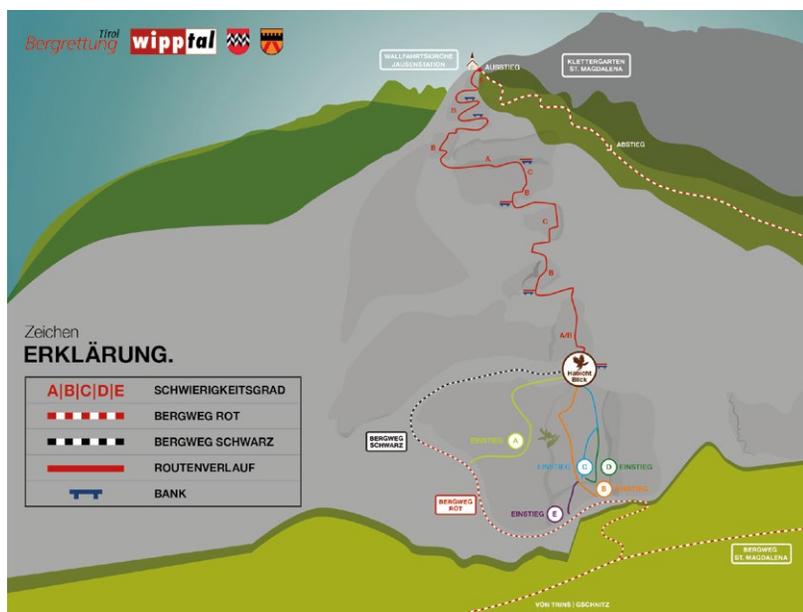
### St. Magdalena Klettersteig

Im Sommer 2017 wurde der Klettersteig St. Magdalena im Gschnitztal errichtet. Der Bau erfolgte im Einklang mit der Natur und gemäß neuesten Richtlinien im Klettersteigbau. Bei diesem Genussklettersteig legt man die 270 Höhenmeter bis zum Wallfahrtskirchlein in ca. 1,5 Stunden zurück. Die 500 Meter lange Route zeichnet sich aus durch die einfache Erreichbarkeit (Zustieg 30 Minuten über Wanderweg vom Parkplatz St. Magdalena in Gschnitz), die mittlere Schwierigkeit (B/C, für sportliche Anfänger und Kinder in Begleitung von erfahrenen Personen geeignet), die Einkehrmöglichkeit am Ziel (Jausenstation St. Magdalena) und durch die Variantenvielfalt (Schwierigkeitsgrade A – E) am Beginn des Klettersteigs. Sie sind Teil der im Alpenraum einzigartigen Alpine Safety Area (ASA), einem Trainingsgelände, in dem man die verschiedenen Schwierigkeitsgrade von Bergwegen und Klettersteigen testen kann.



Am Klettersteig St. Magdalena

Weitere Informationen auf [www.wipptal.at](http://www.wipptal.at)  
Broschüre in den Info-Büros des TVB Wipptal erhältlich.



### **Klettersteig Ilmspitze (2.690 m)**

Die Ilmspitze ist ein schroffer Gipfel am Talchluss des Pinnistales, der über einen Klettersteig im Schwierigkeitsgrad C+ erreichbar ist. Dieser zieht über steile Platten direkt zum kleinen Gipfel hinauf, Kriterium ist der Spreizschritt über eine tiefe Rinne. Ausgangspunkt ist die Innsbrucker Hütte, der Klettersteig führt über steiles bis sehr steiles Felsgelände, über fast durchwegs kleintrittige Passagen, die fast immer ausgesetzt sind. Einige Leitern, Trittsifte und Eisenklammern liegen teilweise etwas weiter auseinander. Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und gute Kondition sind Voraussetzung.

### **KLETTERGARTEN**

#### **St. Magdalena Klettergarten**

Der Klettergarten hat aktuell 18 Routen in alpinem Kalkgestein auf rund 1.675 m, genau oberhalb des Wallfahrtskirchleins St. Magdalena. In der anliegenden Jausenstation kann man sich stärken und hat auch die Möglichkeit zum Übernachten.

Schwierigkeitsgrade: 3 bis 7, zumeist 5 und 6  
Exposition: West – Südwest

Beste Jahreszeit: Mai bis November

Ausrüstung: normale Klettergartenausrüstung inkl. Helm

Pflerscher Pinggl, Goldkappl, Gschnitzer und Pflerscher Tribulaun



## ALPINKLETTERN

Im Gschnitztal gibt es zwei empfehlenswerte Kletterberge: den Pflerscher Tribulaun (3.097 m) und in seiner unmittelbaren Nähe das Goldkappl (2.788 m).

### **Pflerscher Tribulaun (3.097 m)**

Hinter der Tribulaunhütte steigt man direkt über das steile Kar hinauf auf den Sattel. Falls es noch Schneefelder gibt, unbedingt Steigseisen benutzen. Ansonsten ist allerdings über Geröll- und Schotterhalden ebenfalls höchste Vorsicht geboten. Ab dem Sattel geht es zu einer ersten Seilsicherung zum Südaufstieg. Bis zum Gipfel klettert man im Schwierigkeitsgrad III–IV. Sämtliche Standsicherungen nach dem ersten Fixseil sind vorhanden.

**ACHTUNG:** Steinschlaggefahr (Helm tragen!)  
Aufstiegszeit ab Tribulaunhütte: ca. 4–5 Stunden

### **Goldkappl (2.788 m)**

Startpunkt ist wieder die Tribulaunhütte, von dort geht man auf dem Steig 63 und 130 zum Sandesjöchl, wo der Einstieg in den Westgrat erfolgt. Angenehme Kletterei im Schwierigkeitsgrad III–IV (teilweise brüchiger Fels). Als Lohn der Aufstiegsanstrengungen erhält man einen grandiosen Ausblick am Gipfelkreuz, das von den Gschnitztalern Peter und Paul Pranger, Peter Schlögl und Toni Salchner im Jahr 1986 errichtet wurde. Abseilpiste vorhanden.  
Aufstiegszeit ab Tribulaunhütte: ca. 3 Stunden



# Tourentipps Winter



## SCHNEESCHUHWANDERN

### Schneeschuhwanderung zur Trunahütte (1.722 m)

Zur Trunahütte im Gschnitztal führt ein einfacher und schöner Waldweg. Vom Parkplatz beim Skilift Trins (gebührenpflichtig) aus folgt man rechts der Beschilderung Trunahütte Nr. 125. Durch einen Wald und anschließend auf einem Forstweg geht es ca. 15 Minuten in der Ebene taleinwärts. Nach einer Linkskehre steigt man etwas steiler bergauf durch den Wald, bis man kurz vor der Hütte auf den Fahrweg trifft.

Von hier geht es über die Almwiesen auf direktem Weg zur Hütte hinauf. Keine Einkehrmöglichkeit (Hütte ist nur im Sommer geöffnet)!

Aufstiegszeit: ca. 2,5 Stunden; 508 HM

### Schneeschuhwanderung auf den Blaser (2.241 m)

Sowohl für Skitourengeher als auch für Schneeschuhwanderer ist der Blaser ein beliebtes Ziel im Gschnitztal. Die Tour ist sehr empfehlenswert, schon wegen der beeindruckenden Rundumsicht auf die Stubai- und Zillertaler Alpen, der geringen Lawinengefahr und des unschwierigen Geländes. Vom Parkplatz Leiten in Trins (gebührenpflichtig) folgt man dem Sommerweg zur Blaserhütte, kreuzt den Forstweg und steigt weiter durch das landschaftlich reizvolle Tal aufwärts. Kurz darauf erreicht man die Blaserhütte. Am breiten Rücken weiter aufsteigend gelangt man zum großen Panorama am Blasergipfel.

Keine Einkehrmöglichkeit (Hütte ist nur im Sommer geöffnet)!

Aufstiegszeit: ca. 3,5 Stunden; 1.000 HM

### Schneeschuhwanderung zum Adlerblick (1.520 m)

Oberhalb von Trins befindet sich die Aussichtsplattform Adlerblick, die ein gemütliches Ausflugsziel für eine erste Schneeschuhtour ist.

Nach der kurzen Schneeschuhwanderung (ca. 1 h Gehzeit) erwartet den Besucher ein atemberaubender Tiefblick auf Trins, hinein in das Gschnitztal und zu den Gletscherbergen am Talschluss.

Von der Beschilderung Blaserhütte 30/31 nordwärts über eine Wiese aufwärts, an einem Wasserbassin vorbei, zu einer beschilderten Abzweigung am Weg Nr. 30 durch den Bannwald zur Abzweigung Adlerblick. Von dort noch etwa 5 Minuten zur Aussichtsplattform (1.520 m). Dieses Ziel empfiehlt sich über einen kleinen Umweg auch in Zusammenhang mit einer Schneeschuhwanderung auf den Blaser.

Keine Einkehrmöglichkeit! Aufstiegszeit: ca. 1 Stunde, ca. 200 HM

### SKITOUREN

#### Blaser (2.241 m)

Ausgangspunkt: Parkplatz Leiten in Trins oberhalb der Kirche (gebührenpflichtig)

Höhenunterschied: 1.000 m

Aufstiegszeit: ca. 3 Stunden

Anforderung: leicht

Günstigste Zeit: November bis April bei guter Schneelage

Einfache Skitour mit grandiosem Ausblick. Vom Parkplatz folgt man dem Sommerweg zur Blaserhütte, auf 1.500 m und 1.800 m quert man einen Wirtschaftsweg, bleibt aber auf dem markierten Weg bis zu einem Heustadel. An diesem rechts vorbei zur Blaserhütte (2.180 m), dann noch ca. 100 HM bis zum Gipfel.



Mit Schneeschuhen ...



... oder Tourenski auf den Padasterkogel



Herrlich die Abfahrt von der Kesselspitze

**Padasterkogel (2.301 m)**

Ausgangspunkt: Parkplatz Leiten in Trins oberhalb der Kirche (gebührenpflichtig)

Höhenunterschied: 1.020 m

Aufstiegszeit: ca. 3,5 Stunden

Anforderung: leicht bis mittel

Günstigste Zeit: November bis April bei guter Schneelage

Art der Tour: Skitour in landschaftlich reizvollem Gebiet

Beschreibung: Vom Parkplatz der Forststraße entlang den Wegweisern Richtung Padas-terjochhaus folgen. Nach ca. 20 Minuten öffnet sich das Gelände. Am Ende des Talbodens links haltend entlang des Sommerwegs vom Padasterjochhaus weiter aufsteigen bis zur Waldgrenze. Dann über schön kuptiertes Gelände zum Gipfel.

**Aperer Feuerstein (2.968 m)**

Ausgangspunkt: Parkplatz beim Gasthof Feuerstein in Gschnitz

Höhenunterschied: 1.686 m

Aufstiegszeit: ca. 6 Stunden

Anforderung: schwer – verlangt sehr gute Kondition

Skitour auf den Gschnitzer Tribulaun

Günstigste Zeit: Ende April bis Ende Juni

Art der Tour: Frühjahrstour/ Firntour mit besonderem Blick zum Zuckerhüt, Becherhaus, Freiger, Stubaier Alpen, Ötztaler Alpen

Beschreibung: Weg Nr. 63 zur Laponessalm auf 1.472 m (ca. 45 min). Von der Laponessalm Richtung Simmingsee zur Bremer Hütte (2.411 m) auf Weg Nr. 102 (Einstieg links vom Forstweg). Von der Bremer Hütte Richtung Simmingjöchl (2.754 m) über den Feuersteinfener zum Gipfel. Die Tour kann auch in 2 Tagen gemacht werden – Übernachtung im Winterquartier der Bremer Hütte möglich.

**Serles (2.717 m)**

Ausgangspunkt: Parkplatz Leiten in Trins oberhalb der Kirche (gebührenpflichtig)

Höhenunterschied: 1.503 m

Aufstiegszeit: ca. 4 Stunden

Anforderung: mittel bis schwer

Günstigste Zeit: Februar bis Ende April

Art der Tour: Skitour mit herrlichem Ausblick zu den Zillertaler Alpen, den Stubaier Alpen, nach Innsbruck mit der Nordkette und ins Gschnitztal

Beschreibung: Vom Parkplatz auf Weg Nr. 122





Aufstieg zur Kesselspitze mit Serles im Hintergrund

Richtung Padasterjochhaus; Abzweigung zum Weg Nr. 53 Richtung Kalbenjoch (Trinser Joch); vom Kalbenjoch (Weg Nr. 8A) bis zum Serlesjöchl (2.384 m) und hinauf zum Gipfel.

### **Kesselspitze (2.728 m)**

Ausgangspunkt: Parkplatz Leiten in Trins oberhalb der Kirche (gebührenpflichtig)

Höhenunterschied: 1.514 m

Aufstiegszeit: ca. 3–4 Stunden

Anforderung: schwer

Günstigste Zeit: Jänner - April

Art der Tour: Skitour mit herrlicher Blick in die Zillertaler Alpen und zum höchsten Berg des Gschnitztals, dem Habicht mit 3.277 m

Beschreibung: Vom Weiderost Leiten auf dem Fahrweg Padasterjochhaus Nr. 122; Ab-

zweigung zum Kalbenjoch (Trinser Joch) Nr. 53 – über die Valscherenmäder zur Kugelwand und bis zum Gipfel.

Mehrere schwierige Touren (Aufstieg 5–6 h), bei denen es besonders gilt, die alpinen Gefahren zu beachten, befinden sich am Talende des Gschnitztals (Ausgangspunkt Gschnitz), z. B. Gschnitzer Tribulaun (2.946 m), Pflerscher Scharte (2.599 m), Hoher Zahn (2.924 m), Pflerscher Pinggl (2.767 m), Habicht (3.277 m).

### **Buchtipp:**

Kössler, Ulrich: Skitouren im Wipptal  
Tappeiner Verlag, ISBN978-88-7073-650-2



## LANGLAUFEN

LangläuferInnen, die gerne abseits der Massen in unberührter Naturlandschaft ihren Lieblingssport ausüben, sind im Gschnitztal genau richtig. 28 km klassische und 29 km Skating-Loipen wurden wegen der Weitläufigkeit, der landschaftlich schönen Lage und der guten Präparierung seit 1984 durchgehend mit dem Tiroler Loipengütesiegel ausgezeichnet. Alle Loipenstrecken sind gut ausgeschildert und zwischen den Tafeln markieren Stangen in den jeweiligen Farben die Strecke, so dass Sie die richtige Spur finden. Unser Plus: Alle Langlaufloipen sind kostenlos!

Falls Sie keine Langlaufausrüstung besitzen oder einen Kurs belegen möchten, finden Sie in der Skischule Bergeralm oder Hansis Schischule ein gutes, preiswertes Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene. Umziehmöglichkeiten sowie WC-Anlagen gibt es beim Liftstüberl in Trins und beim Gasthof Feuerstein in Gschnitz. Schließfächer gibt es in Trins beim Liftstüberl. Skibus mit Gästekarte kostenlos!

### **Gschnitztal-Loipe**

Länge: 18 km – Stil: Klassisch & Skating  
 Höhenunterschied: ca. 100 HM  
 Einstieg im Bereich des Schleppliftes Trins über eine Zulaufstrecke oder ab Fußballplatz Trins bzw. Gschnitz  
 Einkehrmöglichkeit: Liftstüberl, Pumafalle, Gasthof Alpenrose, Gasthof Feuerstein

### **Übungsloipe Trins**

Länge: 5 km – Stil: Klassisch  
 Höhenunterschied: ca. 50 HM  
 Einstieg beim Lift oder beim Fußballplatz  
 Einkehrmöglichkeit: Liftstüberl Trins

### **Skatingloipe Trins**

Länge: 4 km – Stil: Skating  
 Höhenunterschied: ca. 100 HM  
 Rundkurs: ab/bis Fußballplatz Trins

### Sonnen- und Übungsloipe Gschnitz

Länge: 2,5 km – Stil: Klassisch  
 Höhenunterschied: ca. 100 HM  
 Einstieg beim Gasthaus Feuerstein  
 Einkehrmöglichkeit: Gasthaus Feuerstein

### Loipe Stauden Gschnitz

Länge: 2 km – Stil: Klassisch  
 Höhenunterschied: ca. 50 HM  
 Einstieg beim Hotel Kirchdach bzw. Gschnitz-  
 zerhof  
 Einkehrmöglichkeit: diverse in Gschnitz

### Skatingloipe Gschnitz

Länge: 9 km – Stil: Skating  
 Höhenmeter: ca. 100 HM  
 Einstieg beim Gasthaus Feuerstein bzw. Gast-  
 haus Alpenrose  
 Einkehrmöglichkeit: diverse in Gschnitz

## WINTERWANDERN

### Premium Winterwanderweg Gschnitztal

Der Winterwanderweg startet beim Parkplatz des Skilifts in Trins oder etwas weiter taleinwärts beim Parkplatz Fußballplatz. Von dort verläuft der Weg ohne Steigung am Talboden des Gschnitztals, teilweise am Gschnitzbach entlang, durch verschneite Wiesen. Nach ca. 1 Stunde Gehzeit erreicht man die rustikal-gemütliche Einkehrmöglichkeit Pumafalle. Ab hier geht der Weg mit leichter Steigung durch ein kleines Waldstück, bevor er am Ortsein-



Langlaufen für die ganze Familie

gang von Gschnitz auf die andere Bachseite wechselt. Eben geht es dann noch ca. eine halbe Stunde durch einen lichten Wald, bis man den Schutzdamm hinter dem Gasthof Alpenrose erreicht, wo der Winterwanderweg endet. Eine Weiterwanderung bis zum Talschluss ist auf der wenig befahrenen Landstraße möglich. Beim Gasthof Alpenrose befindet sich eine Skibushaltestelle, von der man mit dem Skibus wieder retour nach Trins fahren kann (mit Gästekarte kostenlos).



# Alternativen

## für weniger gutes Wetter



Loipen im Gschnitztal

### **Basecamp Matri**

Kletter- und Boulderzentrum mit ausgestatteten Kletterturm und neuem Boulderbereich inkl. modernem Fitnesscenter

Statz 49, 6143 Mühlbachl

T: +43 5273 77066

info@basecamp-tirol.at

www.basecamp-tirol.at

Öffnungszeiten: Mo–Fr: 9–12/16–22 Uhr, Sa, So und Feiertag: 14–20 Uhr

### **Kletterhalle und Boulderraum im JUFA-Hotel**

Alfons-Graber-Weg 1, 6150 Steinach

T: +43 57083 510

wipptal@jufa.at

www.jufa.eu/jufa-wipptal

### **BBT Infocenter – Tunnelwelten**

Auf 800 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche erfährt man alles über den Bau des längsten Eisenbahntunnels der Welt, den Brenner-Basistunnel.

Öffnungszeiten: Di–So 10–17 Uhr

Alfons-Graber-Weg 1, 6150 Steinach

T: +43 512 4030400

tunnelwelten@bbt-se.com

www.tunnelwelten.com

### **Landeshauptstadt Innsbruck**

Dank der guten Bus- bzw. Zugverbindung kann man das vielfältige kulturelle und sportliche Angebot der Landeshauptstadt bei Schlechtwetter bestens nutzen. Neben zahlreichen Sehenswürdigkeiten (z. B. Altstadt, Goldenes Dachl – u. a. Sitz der Alpenkonvention – Stadtturm, Hofburg und Hofkirche, Schloss Ambras, Bergisel mit Tirol Panorama und Kaiserjägermuseum usw.) gibt es mehrere Sportstätten (Hallen- und Freischwimmbäder, Kletterhalle, Eishalle usw.). Auch der Alpenzoo ist einen Besuch wert.

Weitere Infos: [www.innsbruck.info](http://www.innsbruck.info)

### **Outlet Center Brenner**

An der Grenze zu Italien befindet sich das große Outlet Center Brenner – ein Paradies für alle Shopping-Liebhaber. Täglich geöffnet von 10–19 Uhr. Auch an Sonn- und Feiertagen.

Weitere Infos: [www.outletcenterbrenner.com](http://www.outletcenterbrenner.com)

### **Hallenbäder mit Spa**

Balneum in Sterzing ([www.balneum.bz.it](http://www.balneum.bz.it)) oder Stubay in Telfes ([www.stubay.at](http://www.stubay.at))

# Anreise & Mobilität vor Ort



## Anreise mit Bahn und Bus

**Von Norden:** Mit der Bahn von Innsbruck (S-Bahn halbstündlich) bis Steinach am Brenner, dort umsteigen in den Linienbus 4146 für das Gschnitztal (Steinach–Trins–Gschnitz)

**Von Süden:** Mit der Bahn vom Brenner (S-Bahn stündlich) bis Steinach am Brenner, dort umsteigen in den Linienbus 4146 für das Gschnitztal (Steinach–Trins–Gschnitz)

*Alle Fahrpläne auf [www.vvt.at](http://www.vvt.at)*

## Anreise mit dem Auto

**Von Norden:** Auf der A12 bis Innsbruck, weiter auf der A13 (Brennerautobahn – mautpflichtig) bis zur Abfahrt Matrei/Steinach, weiter ca. 4 km auf der B182 Richtung Brenner, bei Steinach am Brenner im Kreisverkehr die 1. Abzweigung rechts Richtung Trins und Gschnitz

**Von Süden:** Auf der A13 (Brennerautobahn) bis zur Abfahrt Brennersee (mautpflichtig) weiter auf B182 ca. 10 km Richtung Innsbruck bis Steinach am Brenner bis zum Kreisverkehr, die 3. Ausfahrt links Richtung Trins und Gschnitz

## Mobilität vor Ort

### Winter:

Kostenloser Skibus im gesamten Gschnitztal (Linie 4146) für alle Gäste mit Gästekarte und Wintersportler mit Wintersportausrüstung

Kostenloser Ortsskibus Trins (bei Bedarf und auf telefonische Vorbestellung)  
Anmeldung bei den Vermietern oder dem Tourismusverband Wipptal

### Sommer:

Öffentliche Busverbindung Steinach–Trins–Gschnitz: Linie 4146

Hüttentaxi Laponesalm auf Vorbestellung:  
T: +43 664 1634190

E-Bike-Verleih in den Partnerbetrieben Wienerhof, Hohe Burg und Hotel Zita

### TAXIDIENSTE IM WIPPTAL

Taxi Pranger, T: +43 664 16 34 190

Wipptal Taxi, T: +43 664 12 23 055

Busreisen Eller, T: +43 664 23 22 528

# Partnerbetriebe

Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe gehen speziell auf die Bedürfnisse von Wanderern, Bergsteigern und Skitourengehern ein. Ein frühes Frühstück, Informationen zu Leihmaterial, die Vermittlung eines Bergführers oder Tipps zu Touren gehören ebenso zur Serviceleistung wie die Verwendung vieler regionaler Produkte in der Küche.

Außerdem erhalten Sie als Mitglied eines alpinen Vereins (ÖAV, DAV, AVS, PZS, CAI) 10 % Ermäßigung auf das Standardangebot (Übernachtung mit Frühstück). Bitte Mitgliedschaft bereits bei der Buchung bekannt geben und bei der Abrechnung den gültigen Mitgliedsausweis für alle Beteiligten vorlegen.

## Alpengasthof Hohe Burg

Christian Salchner  
6152 Trins 107  
T: +43 5275 5204  
info@hoheburg.at  
www.hoheburg.at

## Trinserhof

Jörg und Harald Covi  
6152 Trins 106  
T: +43 5275 5212  
hotel@trinserhof.com  
www.trinserhof.com

## Hotel Wienerhof

Arno Übergänger  
6152 Trins 13  
T: +43 5275 5205  
info@wienerhof.at  
www.wienerhof.at

## Hotel Zita

Sandra Ribis-Nocker  
6152 Trins 132  
T: +43 5275 5208  
info@hotel-zita.at  
www.hotel-zita.at

## Weberhof

Franziska Hilber  
6152 Trins 26  
T: +43 5275 5338  
weberhof@gmx.at

## Salzerhof

Monika und Hubert Leitner  
6152 Trins 249  
T: +43 664 5407068  
salzerhof249@gmail.com  
www.salzerhof.at

## Bründlhof

Peter Schlögl  
6152 Trins 140  
T: +43 5275 5297  
bruendlhof@aon.at  
www.bruendlhof.at

## Gästehaus Klauserhof

Benjamin Mair  
6152 Trins 94  
T: +43 5275 5267  
klauserhof@aon.at  
www.klauserhof.at

## Prangerhof

Anton Hilber  
6152 Trins 21  
T: +43 5275 5402  
info@prangerhof.at  
www.prangerhof.at

## Färberhof

Georg Tost und Elisabeth Eller  
6152 Trins 46  
T: +43 664 3000032  
e.e.1@gmx.at  
www.farberhof.at

**Alfaierhof und Haus Bergheimat**

Ferdinand Pranger  
 6150 Gschnitz 25 und 90  
 T: +43 5276 290  
[info@alfaierhof-bergheimat.at](mailto:info@alfaierhof-bergheimat.at)  
[www.alfaierhof-bergheimat.at](http://www.alfaierhof-bergheimat.at)

**Haus Christophorus**

Martin Schafferer  
 6150 Gschnitz 59  
 T: +43 664 5165751  
[martin.schafferer@aon.at](mailto:martin.schafferer@aon.at)  
[www.christophorus-gschnitz.at](http://www.christophorus-gschnitz.at)

**Connys Ferienwohnung**

Familie Anton Salchner  
 6150 Gschnitz 124  
 T: +43 5276 325  
[connys@gschnitz.at](mailto:connys@gschnitz.at)  
[www.gschnitz.at](http://www.gschnitz.at)

**Gasthof Feuerstein**

Georg Heidegger  
 6150 Gschnitz 52  
 T: +43 5276 78045  
[info@gasthof-feuerstein.at](mailto:info@gasthof-feuerstein.at)  
[www.gasthof-feuerstein.at](http://www.gasthof-feuerstein.at)

**Feiserhof**

Nikolaus Pittracher  
 6150 Gschnitz 89  
 T: +43 5276 260  
[andrea-pittracher@gmx.at](mailto:andrea-pittracher@gmx.at)  
[www.feiserhof.com](http://www.feiserhof.com)

**Mühlendorf Gschnitz**

Christian und Roswitha Felder  
 6150 Gschnitz 131  
 T: +43 664 2364917  
[info@muehlendorf-gschnitz.at](mailto:info@muehlendorf-gschnitz.at)  
[www.muehlendorf-gschnitz.at](http://www.muehlendorf-gschnitz.at)  
*keine Zimmervermietung*

**Pirschenhof**

Thomas Schlögl  
 6150 Gschnitz 39  
 T: +43 5276 301  
[thomas\\_schloegl@utanet.at](mailto:thomas_schloegl@utanet.at)

**Prangerhof**

Peter Pranger  
 6150 Gschnitz 3  
 T: +43 5276 263 od. +43 664 312 0003 und  
 +43 664 452 2353  
[info@prangerhof.info](mailto:info@prangerhof.info)  
[www.prangerhof.info](http://www.prangerhof.info)

Dorfkern von Trins



# Schutzhütten und Almen



Die Bremer Hütte hoch über dem Gschnitztal

## SCHUTZHÜTTEN

### **Blaserhütte (2.176 m)**

Georg Nocker  
T Hütte: +43 5275 20069 od.  
T mobil: +43 664 571 8200  
n.georg67@gmail.com  
www.blaserhuetten.at  
Öffnungszeiten: Mitte Juni bis Ende Sept.

### **Bremer Hütte (2.413 m)**

DAV Sektion Bremen  
T Hütte: +43 664 272 8071  
od. +49 421 40895460  
office@bremerhuetten.at  
www.bremerhuetten.at  
Öffnungszeiten: Mitte Juni bis Ende Sept.

### **Gschnitzer Tribulaunhütte (2.064 m)**

Naturfreunde Innsbruck  
T Hütte: +43 664 405 0951  
info@tribulaunhuetten.at  
www.tribulaunhuetten.at  
Öffnungszeiten: Anfang Juni bis Ende Okt.

### **Innsbrucker Hütte (2.369 m)**

ÖAV Sektion TK Innsbruck  
T Hütte: +43 5276 295  
od. mobil: +43 522 62450  
office@innsbrucker-huetten.at  
www.innsbrucker-huetten.at  
Öffnungszeiten: Mitte Juni bis Anfang Okt.

### **Padasterjochhaus (2.232 m)**

Naturfreunde Wien  
T Hütte: +43 699 111 75352  
od. mobil: +43 650 717 2771  
info@padasterjochhaus.at  
www.padasterjochhaus.at  
Öffnungszeiten: Mitte Juni bis Ende Sept.

### **Trunahütte (1.750 m)**

Ingrid Schlögl  
T +43 676 4134880  
schloegl@graf-ferdinand.at  
www.trunahuetten.at  
Öffnungszeiten: Mitte Juni bis Mitte Sept.

## ALMEN &amp; JAUSENSTATIONEN

**Laponesalm**

Familie Pranger  
6150 Gschnitz 71  
T: +43 664 163 41 90  
laponesalm@gmx.at  
www.laponesalm.at

**St. Magdalena**

Peter Pranger  
6152 Trins  
T: +43 664 2432580  
Öffnungszeiten: Mitte Mai bis Ende Sept.

**Pumafalle**

Sandra und Tom Uhlig  
6152 Trins 250  
T: +43 5275 5323 od. +43 677 629 29 202  
gasthaus@pumafalle.at  
www.pumafalle.at

**Vallmaritzalm**

Johann Arnold  
6152 Trins  
T: +43 676 9273877  
Öffnungszeiten: Mitte Juni bis Ende Sept.

**Gerichtsherralm**

Fam. Franz Vötter  
6152 Trins  
T: +43 664 2700217

**Kiosk Sandeswasserfall beim Mühlendorf Gschnitz**

Christian und Roswitha Felder  
6150 Gschnitz 131  
T: +43 664 2364917  
info@muehlendorf-gschnitz.at  
www.muehlendorf-gschnitz.at

## Wanderkarten

**Alpenvereinskarten Digital**

Maßstäbe 1:25.000 und 1:50.000 (sämtliche Alpenvereinskarten der Alpenregion auf USB-Stick) – UTM- und geographische Koordinaten – Distanzmesser, Zeichenfunktion – GPS-Routenplanung (Waypoints, Tracks)

**Alpenvereinskarte Nr. 31/3 Brennerberge (Weg und Ski)**

Maßstab 1:50.000

**Alpenvereinskarte Nr. 31/5**

Innsbruck und Umgebung (Weg und Ski)  
Maßstab 1:50.000

**Alpenvereinskarte Nr. 33 Tuxer Alpen (Weg und Ski)**

Maßstab 1:50.000

**TVB Wipptal**

**Winterkarte Kompass**  
Maßstab 1:25:000

**Kompass Wanderkarte Nr. 36 - Innsbruck**  
Maßstab 1:50.000

**Kompass Wanderkarte Tiroler Höhenwege**  
Maßstab 1:50.000



# Wichtige Adressen

## **Tourismusverband Wipptal**

Rathaus, 6150 Steinach  
 T: +43 5272 6270  
 F: +43 5272 2110  
 tourismus@wipptal.at  
 www.wipptal.at

## **Tourismusverband Wipptal – Infobüro Trins**

Hausnummer 36, 6152 Trins  
 T: +43 5275 5337  
 F: +43 5275 5337  
 info.trins@wipptal.at  
 www.wipptal.at

## **Gemeinde Trins**

Hausnummer 36, 6152 Trins  
 T: +43 5275 5210  
 gemeinde@trins.tirol.gv.at  
 www.trins.tirol.gv.at

## **Gemeinde Gschnitz – Infobüro Gschnitz**

Gschnitz 101, 6150 Gschnitz  
 T: +43 5276 209  
 F: +43 5276 280  
 gemeinde@gschnitz.tirol.gv.at  
 www.tirol.gv.at/gemeinden/gemeinde/70317

## **Österreichischer Alpenverein**

### **Sektion Steinach Brenner**

Obmann: Johann Pittracher  
 Trinser Str. 26, 6150 Steinach am Brenner  
 T: +43 664 730 300 83  
 hans.pittracher@aon.at  
 www.alpenverein.at/steinach-brenner

### **Bergrettung Ortsstelle Steinach am Brenner**

6150 Steinach  
 T: +43 664 5437955  
 T: +43 5272 6127  
 marcogk1@hotmail.com  
 www.bergrettung-tirol.at

## **Mühlendorf Gschnitz**

6150 Gschnitz  
 T: +43 664 236 4917  
 info@muehlendorf-gschnitz.at  
 www.muehlendorf-gschnitz.at

## **Schutzgebietsbetreuung Stubaier Alpen**

Mag. Kathrin Herzer  
 T: +43 676 88 508 82245  
 kalkkoegel@tiroler-schutzgebiete.at  
 www.tiroler-schutzgebiete.at

## **Naturfreunde Tirol**

Bürgerstraße 6, 6020 Innsbruck  
 T: +43 512 584 144  
 tirol@naturfreunde.at  
 www.tirol.naturfreunde.at

## **Naturfreunde Wien**

Viktoriagasse 6, 1150 Wien  
 T: +43 1 892 35 34-0  
 info@naturfreunde.at  
 www.naturfreunde.at

## **Deutscher Alpenverein**

### **Sektion Bremen**

Altenwall 24, 28195 Bremen  
 T: +49 421 724 84  
 geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de  
 www.alpenverein-bremen.de

## **Österreichischer Alpenverein**

### **Sektion TK Innsbruck**

Olympiastraße 39, 6020 Innsbruck  
 T: +43 512 58 51 57  
 tk.innsbruck@sektion.alpenverein.at  
 www.alpenverein.at/TK-innsbruck

BERG- UND SKIFÜHRER  
BERGWANDER- UND NATURFÜHRER

**Bergsportzentrum WIPPTAL ALPIN**  
Wolfgang Peer, Berg- und Schiführer  
Statz 49, 6143 Matri am Brenner  
T: +43 664 45 27 094  
office@wipptal-alpin.com  
www.wipptal-alpin.com

**Peter Weber**  
Berg- und Schiführer, Canyoning IVBV,  
Schluchtenführer  
Trinser Str. 57, 6150 Steinach  
T: +43 5272 2272 od. +43 664 750 140 98  
bergerlebnis@edumail.at

**Joakim Strickner**  
Bergwander- und Naturführer  
T: +43 650 43 11 833  
joakim@wipptal.at

**Wolfgang Holzknicht**  
Bergwanderführer  
Wiesengrund 11, 6143 Pfnos  
T: +43 5273 6649 od. +43 664 113 2512  
office@funktechnik-holzknicht.at

**Roswitha Wallasch**  
Bergwanderführerin  
6152 Trins 13  
T: +43 5275 5205

**Joseph Steyrer**  
Bergwanderführer  
6152 Trins 11d  
T: +43 664 75000236  
joseph.steyrer@tuatguat.com  
www.tuatguat.com

**Renate Mader**  
Bergwanderführerin, wöchentl. Alpakawan-  
derungen  
6150 Gschnitz 37

T: +43 650 3630575  
franz.mader@outlook.com

AUSRÜSTUNGSVERLEIH

**E-Bike-Verleih:**

**Alpengasthof Hohe Burg, Christian Salchner**  
Hausnummer 107, 6152 Trins  
T: +43 5275 5204  
info@hoheburg.at  
www.hoheburg.at

**Hotel Wienerhof, Arno Übergänger**  
Hausnummer 13  
6152 Trins  
T: +43 5275 5205  
info@wienerhof.at  
www.wienerhof.at

**Hotel Zita, Sandra Ribis-Nocker**  
6152 Trins 132  
T: +43 5275 5208  
info.hotel-zita.at  
www.hotel-zita.at

**E-Bike- und MTB-Verleih:**

**WippRad**  
Huebenweg 25 (Talstation Bergeralm)  
6150 Steinach  
T: +43 664 2559404  
office@wippgrad.at  
www.wippgrad.at

**Verleih/Verkauf von Ski- und Langlaufaus-  
rüstung:**

**Snowsport Georg Messner**  
Huebenweg 25 (Talstation Bergeralm)  
6150 Steinach  
T: +43 664 2260287  
info@skischule-bergeralm.at  
www.skischule-bergeralm.at

# Impressum, Bildnachweis, Literatur

**Herausgeber:** Österreichischer Alpenverein, Olympiastr. 37, 6020 Innsbruck

**Texte:** Helga Beermeister, Angelika Spiegl, Judith Gstrein, Joakim Strickner

**Layout und Redaktion:** Marion Hetzenauer, ÖAV

**Druck:** Sterndruck, Fügen im Zillertal

## Bildnachweis:

**Titelbild:** Gschnitztal, Joakim Strickner

**Bild Rückseite:** Loipen im Gschnitztal, Joakim Strickner

Castaner, Carmen: S. 15 m.

Felder, Christian: S. 6

Nocker, Mario: S. 7

Saker, Robin: S. 13

Salchner, Christian: S. 33

Schlögl, Peter: S. 34, 37 u. re.

Skyman: 26 u.

Strickner, Joakim: S. 1, 8-9, 16, 17o. u., 20, 21 o., 22, 23 u., 28 o., 29 o., 30-31, 32, 35, 36, 37 o., 37 u. re., 38, 39 41, 47, 48

Tourismusverband Wipptal: S. 14, 15 o. u. , 18, 19 o., 19 u., 21 m., 21 u., 23 o.,24, 25, 26 o., 28 u., 29 u., 42

Umweltbundesamt Austria: S. 4

## Literatur:

Gogl, Hubert: Wipptaler Wanderbuch. Tyrolia Buchverlag, ISBN 978-3-7022-3122-4

Kössler, Ulrich: Skitouren im Wipptal. Tappeiner Verlag, ISBN978-88-7073-650-2

# Richtiges Verhalten in den Bergen

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis. Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

1. **Gesund in die Berge:** Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.
2. **Sorgfältige Planung:** Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.
3. **Vollständige Ausrüstung:** Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.
4. **Passendes Schuhwerk:** Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.
5. **Trittsicherheit ist der Schlüssel:** Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.
6. **Auf markierten Wegen bleiben:** Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!
7. **Regelmäßige Pausen:** Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.
8. **Verantwortung für Kinder:** Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.
9. **Kleine Gruppen:** Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.
10. **Respekt für Natur und Umwelt:** Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.

Sicher Bergwandern: 10 Empfehlungen des Österreichischen Alpenvereins/CAA

**Alpiner Notruf: 140**

**Internationaler Notruf: 112**



## Gschnitztal

Ginzling im Zillertal  
Großes Walsertal  
Grünau im Almtal  
Hüttschlag im Großarlal  
Jezerško  
Johnsbach im Gesäuse  
Kreuth  
Lesachtal  
Luče  
Lungiarü  
Lunz am See  
Mallnitz  
Malta  
Matsch

Mauthen  
Ramsau bei Berchtesgaden  
Region Sellraintal  
Schleching – Sachrang  
Steinbach am Attersee  
Steirische Krakau  
St. Jodok, Schmirn- und Valsertal  
Tiroler Gailtal  
Val di Zoldo  
Vent im Ötztal  
Villgratental  
Weißbach bei Lofer  
Zell-Sele



BERGSTEIGER  
DÖRFER

[www.bergsteigerdoerfer.org](http://www.bergsteigerdoerfer.org)