



# PRIVAT Skitouren Sellrain I

Das Eldorado in den Stubaier Alpen mit Standort im Tal

---

Du möchtest gerne mit Deinen Freunden traumhafte Skitouren im Tourengebiet Sellrain machen? Gerne organisieren wir diese Tour für Deine Privatgruppe.

Drei Tage lang werden wir von unserer gemütlichen Pension am Berg aus auf unterschiedlichen Touren einige der faszinierenden Berge dieser Region erkunden. Wer zur sportlichen Herausforderung auf der Suche nach besonderen Naturschönheiten ist, kommt mit Sicherheit auf seine Kosten. Je nach Können und den vorherrschenden Verhältnissen wird der Bergführer die Touren entsprechend anpassen.

**Der angegebene Preis ist ein Preisbeispiel für eine Gruppe mit 4 Personen und kann abhängig von der Anfrage, Saisonszeit, Sonderwünschen u.a. variieren.**

---

# Anforderungen

**Kondition** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Kondition für Aufstiege bis zu 1300 Höhenmetern

**Technik** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Praxmar - Koglhütte Satteljoch - Lampsenspitze - Praxmar / [Alpengasthof Praxmar](#)

Am Treffpunkt erhalten alle Teilnehmer Parkmarken für die Autos und nach der Kontrolle der Ausrüstung kann es auch schon losgehen. Unsere erste Eingetour führt uns auf die Lampsenspitze (2.875 m). Direkt vom Parkplatz aus starten wir über die Koglhütte zum Satteljoch (2.734 m). Hier deponieren wir unsere Ski und steigen zu Fuß bis zum Gipfel der Lampsenspitze. Das Panorama über die Tiroler Berge lässt uns ganz schnell die Anstrengung vergessen. Südlich der Aufstiegsspur geht es über traumhafte Hänge hinunter zum Gasthaus. Hier können wir den Rest des Tages auf der Sonnenterrasse genießen oder in der Sauna unsere Muskeln entspannen. Beim Abendessen werden wir den Ablauf der nächsten Tage besprechen.

Höhenunterschied: bergauf 1190m | bergab 1190m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 2:** Schefalm - Kampflock - Zischgeles - Satteljoch - Praxmar / [Alpengasthof Praxmar](#)

Heute steht der Zischgeles (3.005 m) auf dem Programm. Wir starten wieder direkt am Gasthof und steigen über die Schefalm und das Kampflock auf den Gipfel. Je nach Verhältnissen machen wir kurz unterhalb des Gipfels ein Skidepot oder nehmen die Ski direkt mit zum Gipfel. Nach einer verdienten Rast genießen wir eine atemberaubende Abfahrt über das Sattelloch hinunter bis nach Praxmar.

Höhenunterschied: bergauf 1320m | bergab 1320m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 3:** Praxmareralm - Ochsenhorn - Praxmarer Grieskogel (2.707 m) - Schöntal - Praxmar

Für den letzten Tag haben wir den Praxmarer Grieskogel (2.707 m) im Fokus, ein eher einsamer Gipfel, auf den es nur wenig Skitourengeher verschlägt. Wieder starten wir direkt vom Gasthof aus über die Praxmareralm und das Ochsenhorn auf den Praxmarer Grieskogel. Ein letztes Mal speichern wir uns den Blick über die Tiroler Berge bevor es über das Schöntal zurück nach Praxmar geht. Im Gasthof haben wir die Möglichkeit vor der Heimreise nochmal zu duschen.

Höhenunterschied: bergauf 1020m | bergab 1020m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

---

## Ausrüstung

- |   |  |
|---|--|
|  RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG   |  SKITOURENSCHUHE                  |
|  TOURENSKI MIT FELLEN                    |  HARSCHWEISEN                     |
|  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN              |  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *     |
|  ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT           |  BIWAKSACK                        |
|  SKIHELM                                 |  FUNKTIONSSOCKEN                  |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE                |  LEICHTE HÜTTENHOSE               |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG               |  WINTERTOURENHOSE                 |
|  WÄRMENDE JACKE                          |  HARDSHELLJACKE                   |
|  MÜTZE / STIRNBAND                       |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE            |
|  SONNENSCHUTZ                            |  THERMOSFLASCHE                   |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE                   |  HÜTTENSCHUHE                     |
|  KLEINER KULTURBEUTEL                    |  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD      |
|  TASCHENLAMPE                          |  OHROPAX (OPTIONAL)             |
|  BLASENPFLASTER & TAPE                 |  |

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Bedarf bitte bei Buchung mitteilen.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer  
2 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 6

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 50,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

**DER ANGEGEBENE PREIS IST EIN PREISBEISPIEL FÜR EINE GRUPPE MIT 4 PERSONEN UND KANN ABHÄNGIG VON DER ANFRAGE, SAISONZEIT, SONDERWÜNSCHEN U.A. VARIIEREN. PARKEN**

an der Unterkunft möglich

### DAUER

3 Tage zum individuellen Termin - Preisbeispiel bei 4 Personen

### TREFFPUNKT

09:00 Uhr Alpengasthof Praxmar, Praxmar im Sellrain

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

### STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Für Privattouren gelten gesonderte Stornierungsfristen und -gebühren. Siehe AGB Punkt 16. Rücktritt vom Vertrag

---

## Preise und Termine



**EUR 630.00 pro Person bei 5 Teilnehmern**



**EUR 730.00 pro Person bei 4 Teilnehmern**

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

AV-Skitouren Karte 31/2 Stubai Alpen/Sellrain

### Unterbringung

Wir wohnen in einer gemütlichen Pension in Praxmar im Sellrain mit Saunabereich. Wenn möglich reservieren

wir im Doppel- oder Mehrbettzimmer, ansonsten werden wir im urigen Bergsteigerlager mit Etagendusche untergebracht.

### **Verpflegung:**

In den Unterküften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Unser Guide wird dich bei Tourenstart und an den folgenden Tagen darüber informieren.

### **Anreise:**

In den meisten Fällen über A7, Reutte, Fernpaß, Nassereith, Mötz, A12 Richtung Innsbruck, Ausfahrt Zirl West, Unterpfuss u. Oberpfuss, weiter Richtung Sellrain, Gries im Sellrain und Praxmar, Alpengasthof Praxmar. Von München kommend über die A93, Kufstein, A 12 über Innsbruck und Zirl Ost, weiter Richtung Sellrain, Gries im Sellrain und Praxmar, Alpengasthof Praxmar.

### **Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:**

Regionsbüro Kühltai-Sellrain  
www.sellraintal.at, Tel. +43 5236 224

oder gleich im Gasthof Praxmar:  
www.praxmar.at

### **Möglicher Verleih Tourenausrüstung:**

Sport Seppel in Gries - von der Inntal-Autobahn über Telfs und Zirl kommend, fahren Sie direkt vorbei  
www.sport-seppel.at/

### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance



Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-  
Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter

### Technik



Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste.  
Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrschst auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 6 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Ver-setze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

## Skitouren & Freeriden

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

### AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## Schneeschuh-Wandern

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

### AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



### TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



### TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

