



## Unbekanntes Tirol

Einsame Wege im Karwendel und durch die Tuxer Voralpen  
zum Zillertaler Hauptkamm

---

Die unterschiedlichsten Gebirgsformen sowie die abwechslungsreiche Routenführung machen diese Tour zu einem eindrucklichen, ursprünglichen Erlebnis. Neben Kalkgestein im Karwendel sind Grasberge, Zirbenwälder und Schiefergestein charakteristisch für die Tuxer Voralpen. Die hochalpine Bergwelt am Zillertaler Hauptkamm setzt einen grandiosen Schlusspunkt bei dieser Tour. Dabei sind wir auf einsamen Routen, panoramareichen Wegabschnitten und wildromantischen sowie vielerorts naturbelassenen Regionen unterwegs. Bei dieser Wanderung legen wir den Fokus auf die wenig frequentierten Gegenden, auf das unbekanntes Tirol.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

## Tourenbeschreibung

### Tag 1: Hafelekar Bergstation - Pfeishütte - Lafatscherjoch - [Hallangerhaus](#) oder [Hallanger Alm](#)

Wir starten mit einem Spaziergang durch die Stadt Innsbruck vorbei am Goldenen Dachl bevor wir die Talstation der Hungerburgbahn, geplant von der berühmten Architektin Zaha Hadid, erreichen. Die Bahn bringt uns zunächst hinauf zur Hungerburg und weiter dann über die Seegrube bis zum Hafelekar. Hier starten wir mit unserer Wanderung über den Göthesteig zur Pfeishütte. Nach einer ausgiebigen Rast geht es über das Stempeljoch und den Wilde Bandesteig zum Lafatscherjoch bevor wir schließlich das Hallangerhaus (Alternativ: Hallangeralm) erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 970m | bergab 1150m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 2: Überschalljoch - Vomper Loch - Knappensteig - Hinterhornalm - [Gasthof Mühle](#) oder ähnliches Gasthaus

Vom Hallangerhaus geht es über das Überschalljoch ins Vomper Loch, ein selten begangenes und sehr abgeschiedenes Tal, das auch wegen der steil aufragenden Felswände "Grand Canyon Tirols" genannt wird. Über den teilweise seilversicherten Knappensteig, der Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erfordert, arbeiten wir uns auf der Südseite des Vomper Loch hoch zur idyllisch gelegenen Walderalm. Weiter geht's zur Hinterhornalm, wo wir unsere wohlverdiente Mittagspause einlegen und uns stärken. Ein Taxi bringt uns auf die andere Seite des Inntals ins Wattental.

Höhenunterschied: bergauf 760m | bergab 1040m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 3: Lager Walchen - Mölsjoch - [Lizumer Hütte](#)

Zu Fuß oder mit dem Taxi erreichen wir das Lager Walchen. Dort starten wir unsere Wanderung ins Mölstal. Auf einem wunderschönen Steig wandern wir durch den Zirbenwald zur Mölsalm und weiter hoch bis zum herrlich gelegenen Mölssee, welcher bei entsprechenden Temperaturen auch zum Schwimmen einlädt. Nach unserer Pause geht's weiter hoch zum Mölsjoch. Über einen aussichtsreichen Gratweg gelangen wir zum imposanten Gipfelkreuz des Mölsbergs. Der Abstieg vom Gipfel führt uns hinunter zur Lizumer Hütte wo wir heute nächtigen.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 450m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 4: Geiermulde - Geier - Tote Böden - Geschützspitzsattel - [Tuxerjochhaus](#)

Eine fordernde, aber landschaftlich sehr reizvolle Etappe steht heute auf dem Programm. Von der Lizumer Hütte wandern wir unterhalb der Sonnenspitze zum Talschluss. Durch die Geiermulde steigen wir auf zum Geierjoch. Von dort machen wir einen kurzen Abstecher zum aussichtsreichen Geier Gipfel auf 2857m, dem höchsten Punkt unserer Wanderwoche. Oberhalb des Junssee vorbei führt uns unser Weg steil hinab zu den "Toten Böden" und wieder hinauf zum Gschützspitzsattel wo uns ein toller Blick auf die mächtigen Berge des

Zillertaler Hauptkamms erwartet. Über steile Grashänge steigen wir bergab ins Weitental. Nocheinmal geht es hinauf zum Tuxerjoch und zum Tuxerjochhaus auf 2.313 m unserem heutigen Etappenziel.

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 5:** Kasererscharte - Steineres Lamm - [Geraer Hütte](#)

Vom Tuxerjoch Haus steigen wir über einen breiten Rücken auf zur Weissen Wand und weiter zur Frauenwand. Von der Kasererscharte geht's hinab ins hintere Schmirntal. Auf einsamen Wegen wandern wir weiter hinauf zur Klee grubenscharte und mit stetigem Blick auf den Olperer zum Steineren Lamm. Ein kurzer Abstieg bringt uns dann zur gemütlichen Geraerhütte.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 810m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 6:** Valsertal - Rücktransfer nach Innsbruck

In zahlreichen Serpentinaen steigen wir ins urtümliche Valsertal ab. Auf dem Zentralalpenweg erreichen wir dann gemütlich das Gasthaus Touristenrast wo wir unsere erlebnisreiche Wanderwoche bei einem Getränk ausklingen lassen. Hier steigen wir in den Bus nach Steinach am Brenner und mit dem Zug geht es zurück nach Innsbruck.

Höhenunterschied: bergab 1000m

---

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 MIT REGENHÜLLE 30L - 40L |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C      |
|  TELESKOPSTÖCKE                    |  FUNKTIONSSOCKEN                       |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE          |  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ            |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG        |  LEICHTE HÜTTENHOSE                    |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG         |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG             |
|  WÄRMENDE JACKE                    |  REGENSCHUTZ                           |
|  MÜTZE / STIRNBAND                 |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE                 |
|  SONNENSCHUTZ                      |  TRINKFLASCHE                          |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE             |  REGENSCHIRM (OPTIONAL)                |
|  HÜTTENSCHUHE                      |  KLEINER KULTURBEUTEL                  |
|  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN  |  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD         |  TASCHENLAMPE                          |
|  OHROPAX (OPTIONAL)              |  BLASENPFLASTER & TAPE               |

**Grundsätzlich gilt:** So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
1 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)  
Seilbahnfahrt  
Transfers  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

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

### PARKEN

Am Hauptbahnhof verschiedene Parkhäuser, kostenpflichtig

### DAUER

6 Tage Sonntag - Freitag

### TREFFPUNKT

10:00 Uhr Innsbruck Hauptbahnhof, Haupteingang

### RÜCKKEHR

Rückkehr zum Ausgangspunkt ca. 14:00 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 1025.00 pro Person**



S122-24-1

07.07.2024 - 12.07.2024



S122-24-2

04.08.2024 - 09.08.2024

---

## Allgemeine Informationen

### Unterbringung

Im Gasthaus sind wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern untergebracht. In den Hütten stehen uns Bettenlager oder Mehrbettzimmer zur Verfügung. Einige Hütten haben Duschen, Waschgelegenheiten gibt es auf allen Hütten.

## **Anreise:**

PKW:

Innsbruck liegt an vielen Hauptverkehrsrouten.

Aus Richtung Wien: Autobahn A12

Aus Richtung Schweiz: Autobahn A12. Durch den Arlberg Straßentunnel oder mautfrei über den Arlberg.

Aus Richtung Italien: A13 (Brennerautobahn) Die Autobahn ist ab Innsbruck-Süd mautpflichtig.

Aus Richtung Osttirol: Anreise durch den mautpflichtigen Felbertauerntunnel oder über das Pustertal.

ZUG

Mit dem Nightjet gelangen Sie täglich auf der Route von Amsterdam nach Innsbruck. Auch von Brüssel bringt Sie ein direkter Nachtzug einfach, unkompliziert und in weniger als 15 Stunden direkt ins Herz der Alpen.

Alle Verbindungen nach Innsbruck finden Sie hier: <https://www.oebb.at/>

FLUGZEUG

Der Flughafen Innsbruck am Westende der Stadt überzeugt durch kurze Wege und ist ideal an die Stadt Innsbruck angebunden. Internationale Destinationen wie Amsterdam, Frankfurt oder Manchester sowie beliebte Mittelmeerziele werden mehrmals die Woche angefliegen.

PARKEN

In Innsbruck gibt es verschiedene Parkzonen mit unterschiedlicher erlaubter Parkdauer und unterschiedlichen Gebühren. Auf der Übersichtskarte finden Sie Parkplätze, Parkhäuser und -Garagen sowie Haltestellen für öffentliche Verkehrsmittel in der Stadt.

<https://city-map.innsbruck.gv.at/stadtplan/synserver?project=Innsbruck&client=flex&view=Verkehr>

Die Parkgarage am Hauptbahnhof ist gebührenpflichtig und kostet für 7 Tage ca. 91.- EUR

## **Bei vorzeitiger Anreise:**

<https://www.tirol.at/orte/a-innsbruck/hotels>

---

## 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.

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



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

### Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

---

# 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. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

### Wandern Klettersteig

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

### Klettern Hochtouren

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



#### AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



#### 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)



#### ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

