



# Stubai Hochtourenwoche

Alpine Bergtour für Genießer ...

---

Auf dem alpinen Grenzkamm zwischen Österreich und Südtirol besteigen wir die bekanntesten und höchsten Gipfel dieser Region. Klingende Namen wie Feuerstein, Wilder Freiger, Wilder Pfaff und Pfaffenscheide versprechen dem anspruchsvollen Bergsteiger eine genussreiche Woche. Wir übernachten auf den zwei höchstgelegenen Schutzhütten der Stubai Alpen. Sonnenauf- und Untergang werden von diesen Warten aus zu einem bewegenden Erlebnis.

---

# Anforderungen

## Kondition

Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

## Technik

Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen Seil wegen Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich.

# Tourenbeschreibung

## Tag 1: Ranalt - [Nürnberger Hütte](#)

Zunächst kontrollieren wir noch unsere Ausrüstung und dann kann es losgehen. Unser Aufstieg führt uns in ca. einer Stunde durch das Langtal zur Bsuechsalm, 1.572 m, wo wir die Möglichkeit haben einzukehren. Von hier aus ist ein Rucksacktransport möglich. Es geht mit einem etwas steileren Anstieg weiter und nach ca. 2 Std. erreichen wir unser erstes Ziel, die Nürnberger Hütte, 2.280 m.

Höhenunterschied: bergauf 900m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

## Tag 2: Nürnberger Scharte - Östl. Feuerstein (3268 m) - [Nürnberger Hütte](#)

Je nach Verhältnissen geht es heute mit leichtem Gepäck auf einen der umliegenden Gipfel wie Aperer oder östlicher Feuerstein. Leichte Kletterei (1 - 2) und eine Höhe von 3.000 m stellen sicher, dass wir für die darauffolgenden Tage bestens gewappnet sind.

Höhenunterschied: bergauf 1150m | bergab 1150m

Gehzeit: ca. 09:00 Std.

## Tag 3: Seescharte - Wilder Freiger (3418 m) - [Becher Haus](#)

Steil aufsteigend unter der Urfallspitze vorbei zur Seescharte 2.762 m. Weiter geht es über Steine und ein Firnfeld auf das Gamsspitzjoch 3.020 m. Ab hier werden wir über einen Felsrücken (leichte Kletterei) zum Punkt 3.222 m klettern. Den dann folgenden Aufstieg machen wir abhängig von den Verhältnissen, entweder über Gletscher, Firnflanke oder Fels auf den Wilden Freiger, 3.418 m. Unser Weg führt uns im Grenzgebiet vorbei an einer verfallenen Zollhütte hinauf auf den Gipfel. Hier genießen wir die wunderschöne Aussicht. Abstieg über den Signalgipfel und den Südgrat (Drahtseilversichert) zum einmalig gelegenen Becherhaus, 3.190 m.

Höhenunterschied: bergauf 1150m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

## Tag 4: Übeltalferner - Sonnklarspitze (3467 m) - [Müller Hütte](#)

Kurzer Abstieg über den seilversicherten Blockgrat auf den Übeltalferner. Dort seilen wir uns an und queren zur schon lange sichtbaren Müllerhütte 3.143 m. Nach einer Pause brechen wir mit leichtem Gepäck auf in Richtung Sonnklarspitz, die wir nach Queren des Gletschers und Erklettern des Ostgrates (2) erreichen, 3.467 m. Auf dem gleichen Weg gehen wir zurück zur Müllerhütte.

Höhenunterschied: bergauf 450m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

## Tag 5: Ostgrat Wilder Pfaff - Pfaffenschneide - [Hildesheimer Hütte](#)

Von der Müllerhütte starten wir Richtung Ostgrat Wilder Pfaff (3.456 m). Von hier aus haben wir einen tollen Blick auf unser nächstes Etappenziel, die Pfaffenschneide, die dem Zuckerhütl in nichts nachsteht und von

wo aus wir einen guten Blick auf das Zuckerhütl haben. Über Geröll steigen wir in den Pfaffensattel (3.344 m) und weiter auf die Pfaffenschneide (3.498 m). Nach einer ausgiebigen Pause mit wunderschönem Ausblick geht es hinunter zur Hildesheimer Hütte (2.899 m), wo wir das Quartier für die heutige Nacht beziehen.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 6:** Jochdohle - Gondel zurück ins Stubaital - Bus zum Parkplatz

Von der Hildesheimer Hütte geht es heute nur noch über die Jochdohle. Mit der Gondel fahren wir zurück ins Tal und mit dem Bus zum Ausgangspunkt am Parkplatz.

Höhenunterschied: bergauf 250m

Gehzeit: ca. 03:00 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 MIT REGENHÜLLE 30L - 40L        |  STEIGEISENFESTER BERGSCHUH         |
|  STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen) |  TELESKOPSTÖCKE                     |
|  BIWAKSACK                                |  STEINSCHLAGHELM*                   |
|  SITZGURT*                                |  SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*       |
|  PICKEL*                                  |  FUNKTIONSSOCKEN                    |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE                 |  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG         |
|  LEICHTE HÜTTENHOSE                       |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG          |
|  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG                |  WÄRMENDE JACKE                     |
|  REGENSCHUTZ                              |  MÜTZE / STIRNBAND                  |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE                    |  SONNENSCHUTZ                       |
|  TRINKFLASCHE                             |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE              |
|  GAMASCHEN (OPTIONAL)                     |  HÜTTENSCHUHE                       |
|  KLEINER KULTURBEUTEL                   |  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)  |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD        |
|  STIRNLAMPE                             |  POWERBANK (OPTIONAL)             |
|  OHROPAX (OPTIONAL)                     |  BLASENPFLASTER & TAPE            |

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

**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 Bergführer  
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)  
Technische Ausrüstung (leihweise)  
Seilbahnfahrt  
Transfer  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 5

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

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

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
Parkgebühren  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

### TREFFPUNKT

13:00 Uhr Parkplatz Nürnberger Hütte in Ranalt

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

### PARKEN

Parkplatz Nürnberger Hütte in Ranalt.  
Gebührenpflichtig.

---

## Preise und Termine



**EUR 1295.00 pro Person**



S84-24-1

23.06.2024 - 28.06.2024



S84-24-4

04.08.2024 - 09.08.2024



S84-24-2

07.07.2024 - 12.07.2024



S84-24-5

18.08.2024 - 23.08.2024



S84-24-3

21.07.2024 - 26.07.2024

---

## Allgemeine Informationen

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

AV Karte Nr. 31/1

### **Unterbringung**

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duscmöglichkeit.

### **Mit dem PKW:**

Anreise über Innsbruck (Tirol). Auf der Brennerautobahn (Mautpflicht) in Richtung Süden, Brenner - Ausfahrt Stubaital. Auf der Bundesstrasse Tal einwärts bis zur Ortschaft Ranalt.

### **Parken**

Kurz nach der Ortschaft Ranalt kommt der Parkplatz Nürnberger Hütte.

Kostenpflichtig

### **Mit der Bahn:**

Gute Zugverbindung bis nach Innsbruck. Von dort mit dem Bus ins Stubaital. Haltestelle Parkplatz Nürnberger Hütte

### **Bei vorzeitiger Anreise o. Verlängerung:**

Tourismusbüro Neustift  
Tel.0043/5226-2228  
<https://www.stubai.at/unterkuenfte/>

### **Zusatzkosten:**

Nach persönlichem Bedarf ca. 40.- EUR pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

### **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-Basisschutz.

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



Auf- und Abstiege bis 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter und mehr, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

### Technik



Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil, wegen Spaltensturzgefahr, unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen bis zu 40 Grad unterwegs.



Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen über 40 Grad unterwegs.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Bevor Du eine Hochtour machst, empfehlen wir dringend unseren "Basiskurs Eis". Du wirst praxisnah auf Deine ersten Hochtouren vorbereitet. Leider müssen unsere Guides immer wieder feststellen, dass sich manch einer zu viel zumutet und zu wenig Grundkenntnisse vorhanden sind.

# 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

