



Leichte Skitouren im Stubaital

Genussvolle Skitouren mit Übernachtung auf der Schweinfurter Hütte

Zwischen Innsbruck und dem Ötztal liegen die schönen Stubaier Alpen, ein wahres Eldorado für Skitourengeher. Die Region ist zum Teil tief zerklüftet und beeindruckt, auch wenn die Gipfel nicht so hoch sind wie in den Westalpen, mit einem ganz besonderen Flair und gastfreundlichen Hütten. Ausgehend vom Ötztal starten wir auf die Schweinfurter Hütte. Hier sind wir in einem wunderschönen Tourengebiet mit vielen verschiedenen Möglichkeiten für leichte Genussskitouren. Abends genießen wir komfortable Hüttenabende bei gutem Essen.

Anforderungen

Kondition ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Aufstiege bis zu 1000 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.

Technik ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Für Geübte: Du verfügst bereits über Skitouren- und Freerideerfahrung und bewegst dich sicher im freien Gelände sowie auf unterschiedlichen Schneearten. Die Touren bieten Aufstiege und Abfahrten mit einer Steilheit von überwiegend 30°. Der Aufstieg erfolgt meist in einer Kombination aus Bogentreten und Spitzkehren.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Aufstieg zur [Schweinfurter Hütte](#)

Nach einem kurzen Materialcheck beginnen wir unseren Aufstieg zur Schweinfurter Hütte. Der ideale Einstieg für die nächsten Tage. Wir können uns mit unserer Ausrüstung wieder vertraut machen und genießen dabei das winterliche Ambiente. Auf der Hütte angekommen, erkennen wir mögliche Ziele für die nächsten Tage und können nochmal eine kleine LVS-Übung einbauen.

Höhenunterschied: bergauf 500m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

Tag 2: Kraspesspitz, 2.954 m

Nach einem leckeren Frühstück machen wir uns bereit für unsere erste Tour. Hierfür haben wir direkt hinter der Hütte eine gute Möglichkeit, die Kraspesspitz. Auf knapp 3.000 m haben wir den Gipfel erreicht und genießen das umwerfende Panorama mit möglichen Ziele für die nächsten Tage. Nach einer lässigen Abfahrt können wir uns die Sonnenstrahlen auf der Terrasse ins Gesicht scheinen lassen und werden vom Team der Schweinfurter Hütte verwöhnt.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 3: Samerschlag, 2.829 m

Als heutiges Ziel könnten wir uns zum Beispiel den Samerschlag vornehmen. Hierzu steigen wir zunächst weiter ins Zwieselbachtal hinein und anschließend auf den Gipfel des Samerschlag auf 2.829 m. Oben angekommen genießen wir wieder die Aussicht in die Stubai Alpen und eine kleine Brotzeit. Wenn wir uns satt gesehen haben, machen wir uns bereit für eine weitere tolle Abfahrt. Abends genießen wir wieder das gute Essen auf der Hütte und besprechen nochmal den letzten Tag.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 4: Preistakogel, 2.644 m








Wir genießen ein letztes Frühstück, bevor wir uns auf den Weg zum Preistakogel machen. Abhängig von den Verhältnissen entscheiden wir uns für eine passende Abfahrt und ziehen unsere Schwünge bis ins Tal zurück zu unseren Autos. Schöne und unvergessliche Skitourentage liegen hinter uns und wir treten mit einem Gefühl voller Zufriedenheit die individuelle Heimreise an.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

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.

Ausrüstung

- | | |
|---|---|
|  Rucksack 30L - 40L mit Skibefestigung |  Skitourenschuhe |
|  Tourenski mit Fellen |  Harscheisen |
|  Stöcke mit grossen Tellern |  LVS-Gerät, Schaufel, Sonde* |
|  Ersatzbatterien für LVS-Gerät |  Biwaksack |
|  Skihelm |  Funktionssocken |
|  Funktionelle Unterwäsche |  leichte Hüttenhose |
|  Funktionsshirt langärmelig |  Wärmende Jacke |
|  Hardshelljacke |  Mütze/Stirnband |
|  leicht gefütterte Handschuhe |  Sonnenschutz |
|  Thermosflasche |  Energieriegel/Nüsse |
|  Hüttenschuhe |  kleiner Kulturbeutel |
|  kleines Handtuch und Waschlappen |  Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile) |
|  Ausweis/Bargeld |  Powerbank (optional) |
|  Taschenlampe |  Ohropax (optional) |
|  Blasenpflaster & Tape |  Skitourenhose |

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt (Anmeldung erforderlich!). Gerne kannst du auch deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

[Ötztal Tourismus](#) (Tel.: +43 (0) 57 200, E-Mail: info@oetztal.com)

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

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer
3 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise bei Bedarf)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 6

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

MÖGLICHER AUFPREIS

95,00 € p. P. in Kleingruppe bei 4 Teilnehmern

DAUER

4 Tage von Donnerstag - Sonntag

TREFFPUNKT

10:00 Uhr Parkplatz Niederthai, 6441 Umhausen

RÜCKKEHR

ca. 15:00 Uhr

PARKEN

kostenpflichtiger Parkplatz in Niederthai

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

Preise und Termine



795,00 € pro Person

Kartenmaterial

AV-Karte Stubaier Alpen/Sellrain; Blatt 31/2, 1:25 000 oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

Unterbringung

In der Hütte sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf der Hütte gibt es

Waschräume.

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

Allgemein

Verpflegung

Auf der Hütte werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Am Morgen können wir uns ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tagen informiert dich dein Guide.

Anreise

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist sowohl mit dem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW:

Die nächstgrößeren Orte sind Imst oder Innsbruck. Von hier aus geht es in das Ötztal. Ab Umhausen geht es von der Hauptstraße Richtung Niederthai zum Treffpunkt.

Parken:

Du kannst dein Auto für die Dauer der Tour kostenpflichtig am Treffpunkt abstellen.

Bahn und Bus:

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Mit dem Zug geht es bis nach Ötztal Bahnhof. Von hier aus kommst du mit dem Bus nach Umhausen und weiter nach Niederthai.

Flugzeug:

Der nächstgelegene Flughafen ist Innsbruck. Von hier mit der Bahn und dem Bus bis nach Niederthai.

Sicherheitsausrüstung

Solltest du keine eigene Sicherheitsausrüstung haben, wird diese von uns gestellt. Hierfür bitten wir um eine kurze Info, damit der Guide die Ausrüstung entsprechend mitnehmen kann.

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.

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.

* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Prüfe deine Ausrüstung frühzeitig und erneuere sie gegebenenfalls. Im Ausland sind spezifische Produkte oftmals schwer zu besorgen oder deutlich teurer.

* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <https://bergschule.at/services/reiseversicherung>. 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



Aufstiege bis zu 600 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 2 bis 4 Stunden pro Tag. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.



Aufstiege bis zu 1000 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.



Aufstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag. Deine Kondition erlaubt eine Belastung über mehrere Tage. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.



Aufstiege oftmals über 1400 Höhenmetern mit einer Gehzeit von über 6 Stunden pro Tag. Deine Kondition erlaubt eine Belastung über mehrere Tage. Je nach Tour bewegst du dich im Hochgebirge. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.

Technik



Für Einsteiger und Genießer: Skitouren- oder Freerideerfahrung ist nicht erforderlich. Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste. Die Touren bieten Aufstiege und Abfahrten mit einer maximalen Steilheit von 30°. Aufstiegstechniken wie Bogentreten oder Spitzkehren werden geübt.



Für Geübte: Du verfügst bereits über Skitouren- und Freerideerfahrung und bewegst dich sicher im freien Gelände sowie auf unterschiedlichen Schneearten. Die Touren bieten Aufstiege und Abfahrten mit einer Steilheit von überwiegend 30°. Der Aufstieg erfolgt meist in einer Kombination aus Bogentreten und Spitzkehren.



Für Sportler und Routinierte: Du hast bereits umfangreiche Erfahrung im Skitouren- und Freeridebereich und beherrschst eine gute Fahrtechnik im freien Gelände sowie auf unterschiedlichen Schneearten. In der Abfahrt können steilere Engpässe vorkommen. Für den Aufstieg sind sichere Spitzkehren erforderlich. Der Umgang mit Harscheisen bereitet dir keine Schwierigkeiten.



Für Ambitionierte: Du verfügst über umfangreiche Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge und bist ein hervorragender Skifahrer in anspruchsvollem Gelände sowie auf allen Schneearten. Auf- und Abstiege mit einer Steilheit von ca. 40° bewältigst du sicher. Bei vereinzelt Abfahrten ist ein sturzfreies Fahren Voraussetzung. Der Einsatz von Steigeisen und Pickel kann teilweise notwendig sein. Bei einem Ausrutschen im Auf- oder Abstieg können längere Rutschwege auftreten. In der Abfahrt können steile, kurze Engpässe vorkommen.

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)

