

Übungstour digital und analog

Gut vorbereitet auf die Lamspenspitze (2875 m) im Sellrain

Im Internet lässt sich auf einem virtuellen Tourenlehrpfad die gesamte Tour auf die Lamspenspitze komplett planen – eine perfekte Vorbereitung nicht nur für Einsteiger.

Ausgangspunkt: gebührenpflichtiger Parkplatz in Praxmar, 1690 m

Stützpunkt: Unterwegs keiner; im Tal: Alpengasthof Praxmar, Tel.: 0043/5236/212 – www.praxmar.at

Karte/Führer: AV-Karte 31/2 „Stubai Alpen – Sellrain“ 1:25 000; Infos und Tourenplanung im Internet: www.tourenlehrpfad.at

Weg: Von Praxmar rechts hinauf und über die Piste neben dem kleinen Schlepplift. Rechts halten, bis eine Waldschneise den Weiterweg vermittelt. Der Rodelweg wird bis in die Nähe der Koglhütte (2220 m) mehrfach gekreuzt. Dann über einen herrlichen freien Hang stets in westlicher Richtung hinauf zu einem großen Steinmann am Schönbichl (2344 m) am oberen linken Ende des Hangs. Nun die Spuren, die nach links ziehen, ignorieren (sie führen zum Zischgeles), sondern weiter über Mulden in ein kleines Tal hinein und entlang der Stangenmarkierungen über ein paar Steilstufen weiter. In einer steilen Querung etwas nach rechts, dann weiter zum Satteljoch (2734 m). Hier ist das Skidepot, und es geht zu Fuß unschwierig über den felsdurchsetzten Rücken in



rund 15 Minuten hinauf zum Gipfel. Für die Abfahrt bieten sich entlang der Aufstiegsroute zahlreiche Variationsmöglichkeiten, um dem ganz großen Ansturm ein wenig ausweichen zu können.

Info: Die Internetseite www.tourenlehrpfad.at ist in die drei Abschnitte „Tourenplaner“, „Tourenlehrpfad“ und „Lernen“ unterteilt und bietet vielfältige Möglichkeiten, um sich Wissen der Lawinenkunde anzueignen und sich auf Grundlage aktueller Lawinenlageberichte auf eine Skitour vorzubereiten. Die konkrete Planung der Tour auf die Lamspenspitze findet man bei „Tourenlehrpfad“.

ab München	2,5 Std.
Bus & Bahn	Bahn nach Innsbruck, weiter mit Bus nach Gries im Sellrain
Talort	Praxmar, 1687 m
Schwierigkeit*	Skitour mittelschwer
Kondition	groß
Ausrüstung	kompl. Skitourenausrüstung mit LVS-Gerät, Schaufel, Sonde
Dauer	4 Std.
Höhendifferenz	↗ ↘ 1200 Hm



* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de