



# Südtirol Band 1

Pustertal • Nördliche Dolomiten • Osttirol

inklusive Downloadcode für  
**GPS-Tracks**

PANICO ALPINVERLAG

## Titelbild

Abfahrt über den Gipfelberg der Antoniansgrube (Tour 05) | Foto: Florian Wenner  
 Bild zum Zwickfelle auf dem Weg zur Westlichen Oberbachgrube (Tour 10) | Foto: Florian Wenner  
 Hinter dem Progen Wäldsee locken mehrere tolle Abfahrten (Tour N8) | Foto: Florian Wenner

## Seite 23

Alle Fotos stammen aus den Archiven der Autoren außer folgendes:

Mirko Heller – Seiten 26, 28, 29, 30

Stefan Lindemann – Seite 25

Stephanie Marcher – Seite 91

Markus Stadler – Seiten 127, 152, 161, 185, 189/169, 184, 217, 231, 252, 257, 267, 271 mit/ohne/n, 273

## Layout &amp; Karten

Markus Stadler

Vorwort .....	Seite	6
Gebrauch des Führers .....	Seite	8
Schwierigkeitsbewertung .....	Seite	20
Anreise, Verkehrslage .....	Seite	22
Wichtige Informationsquellen .....	Seite	23
Skiouren naturverträglich .....	Seite	24

## Tourengebiete

<b>A</b> Terentner Berge .....	Seite	32
<b>B</b> Rein in Taufers .....	Seite	62
<b>C</b> Westliche Reserfernergruppe .....	Seite	86
<b>D</b> Anholz .....	Seite	98
<b>E</b> Gaisertal .....	Seite	112
<b>F</b> Toblach .....	Seite	136
<b>G</b> Villgratental .....	Seite	148
<b>H</b> Defereggental .....	Seite	186
<b>I</b> Lienzer Becken und Tiroler Draulal .....	Seite	216
<b>J</b> Lienzer Dolomiten .....	Seite	242
<b>K</b> Tiroler Gaillal .....	Seite	256
<b>L</b> Sexten .....	Seite	286
<b>M</b> Höhlensteinal und Misirinsee .....	Seite	310
<b>N</b> Prags .....	Seite	336
<b>O</b> Kronplatz .....	Seite	360
<b>P</b> Sennes .....	Seite	370
<b>Q</b> Fanes - Peferl - Gaderal .....	Seite	382
<b>R</b> Campil .....	Seite	412

Übersicht der Ziele .....	Seite	432
Die Autoren .....	Seite	435

Kartenübersicht und Kartenlegende: siehe Buchumschlag hinten



2. Auflage 2025

ISBN 978-3-95611-191-4

© by Panico Alpinverlag GmbH

Güntherhausstr. 1

D-73257 Klingen

Tele. +49 (0) 7028 82780

www.panico.de

printed Druckerei & Verlag Steinmeier GmbH

GewerbestraÙe 6

81678 Dirmingen

Tele. +49 (0) 9001 2364-0

www.steinmeier.net

Die Beschreibung aller Wege und Routen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Die Autor, der Verlag oder sonstige am Führer beteiligte Personen übernehmen jedoch für ihre Angaben keine Gewähr. Die Benutzung des vorliegenden Führers geschieht auf eigene Gefahr.  
 © Panico Alpinverlag Klingen – Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung.  
 Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Panico Alpinverlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

## Vorwort

Der Gebietsführer „Pustertal, nördliche Dolomiten und südliches Osttirol“ erstreckt sich in Luftlinie über ein Areal von fast 90 Kilometern Länge und mehr als 40 Kilometern Breite. Diese Alpenlandschaft bietet die ganze Vielfalt des Skitouregehens. Das Spektrum reicht von Touren durch die steilen Kare und schmalen Rinnen der Dolomiten – einer Landschaft der Superlativ – über Abfahrten auf den sanften Wiesenhänge des Pustertals und im weitläufigen Gelände der Villgrauer Berge bis hin zur Besteigung anspruchsvoller Dreitausender an den Bergen nördlich der Rienz.

Ziel dieses Skitourenführers ist es, einen umfangreichen Einblick in die tourenmöglichkeiten der Region zu geben. Der Fokus wurde auf Genuss Touren in den einfachen bis mittleren Schwierigkeitsgraden gelegt, aber selbstverständlich sind auch zahlreiche anspruchsvolle Touren und Varianten in diesem Buch enthalten.

Somit findet der Skitourenbegeisterte, egal ob Anfänger oder Profi, ein breites Betätigungsfeld. Ein herausragendes Merkmal des Pustertals ist es, dass nahezu alle Touren – ohne deshalb extreme Höhenunterschiede überwinden zu müssen – vom Tal aus starten. Dadurch stehen unterschiedlichste Unterkunfts Optionen zur Auswahl: Hotel oder Ferienwohnung, Wintercampingplatz oder Privatpension. Bei mehrtägigen Aufenthalten bedeutet dies gerade im Winter ein großes Komfort-Plus. So lässt sich bei schlechtem Wetter oder an Ruhetagen schnell ein abwechslungsreiches Alternativprogramm auf die Beine stellen. Die Region hat einiges zu bieten: Mehrere Skigebiete mit teils erheblicher Größe stehen zur Auswahl, dazu sind vielfältige weitere Wintersportaktivitäten wie Rodeln, Schneeschuhgehen, Eislaufen, Eisklettern oder Winterwandern möglich. In den Talorten, aber auch droben am Kromplatz, gibt es mehrere interessante Museen und Ausstellungen zu besichtigen. Oder man nutzt die langen Winterabende nach erfolgreichen Skitouren ganz einfach zur Entspannung und gibt sich den kulinarischen Genüssen Südtirols hin.

Erlebnisreiche Wintertage in einem der schönsten Skitourengebiete der Alpen wünschen

Jan Plepenstock, Florian Wenner & Peter Raffin

☐ Mit einer großen Tourengruppe unterwegs zum Almerhorn (Tour H11), auf halber Höhe über dem Staller Sattel und mit Blick ins Dolengental.



## Tourengebiet C: Westliche Rieserfernergruppe

Mühlbach und Tesselberg sind kleine Bergweiler oberhalb von Bruneck und dem Taulerer Tal und von dort aus gut sichtbar. Dasselbe gilt für die darüberliegenden imposanten Gipfel der Rieserfernergruppe, von denen einige die 3000-Meter-Marke überragen. Das vorgestellte Gebiet stellt den westlichen Zugang zur Berggruppe dar und ist vom Hauptort Bruneck aus schnell und einfach zu erreichen. Es ist skitourenstisch sehr attraktiv, bietet direkten Blick in die Dolomiten sowie eindrucksvolle Tablettische in den Brunecker Talkessel und dessen Umgebung. Trotzdem muss man dort nicht mit Massenandrang rechnen und kann mitunter einsame Skitouren in wilder Natur genießen. Neben einigen einfacheren Touren finden sich vor allem rassistige und herausfordernde Abenteuer in hochalpinem Gelände. Die leichteren Gipfel können im Hochwinter begangen werden, die höheren Dreitausender sind vor allem für das Frühjahr geeignet. Je nach Schneelage kann die Tourenplanung durch die unterschiedlichen Expositionen sehr gut an die vorherrschenden Verhältnisse angepasst werden. Gutes Beurteilungsvermögen und skitechnische Sicherheit sind dabei unbedingte Voraussetzung.

**Stützpunkt** Alle Routen werden vom Tal beziehungsweise von den Bergdörfern Tesselberg und Mühlbach aus unternommen.

Caschhaus Mühlbacher Badl, [www.badl.it](http://www.badl.it)

**Anfahrt** Mit ÖPNV: Mit der Pustertalbahn (Franzenstesse–Lienz) bis nach Bruneck. Hier zum Busbahnhof, mit der Buslinie 450 in Richtung Ahmtal bis Uttenheim und weiter mit der Buslinie 457 nach Mühlbach bzw. nach Tesselberg (dreimal täglich, nur werktags).

Mit PKW: Von der Brennerautobahn (Ausfahrt Pustertal) auf der Pustertaler Straße an Bruneck vorbei bis Percha. Alternativ von Lienz oder von Cortina über Toblach bis nach Percha kurz vor Bruneck. Am westlichen Ortsrand abbiegen und der Straße in Richtung Amaten/Oberwienlbach 2 km folgen. Dort links abbiegen und über Amaten bis nach Tesselberg und Mühlbach.

**Infos** [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)

[www.bruneck.com/de](http://www.bruneck.com/de)

**Karten** Tabacco 052 Antholzer Tal - Gsieser Tal 1:25.000

☐ Peter Ralfin im Gipfelhang der Schwarzen Wand (Tour Cb).





## Tourengebiet H: Defereggental

Die Berge des vollständig in Osttirol liegenden Defereggentals gehören südlich des Tals noch zu den Villgratner Bergen, sind also im weiteren Sinne noch dem Hochpustertal zuzurechnen. Die nördlich gelegenen Gipfel gehören bereits zu den Hohen Tauern. Um die Lücke zum Panico-Skitourenführer-Hohen Tauern zu schließen, der im Virgental endet, ist das gesamte Defereggental in diesem Buch zu finden. Eine geografisch interessante Verbindung findet man am Staller Sattel. Hier, wo mehrere Skitouren auf einer Ausgangshöhe von rund 2000 m beginnen, ist auch ein einfacher Übergang in das Südtiroler Ant-holzer Tal möglich. Die Tourenmöglichkeiten im Defereggental sind nicht nur zahlreich, sie bieten von der Hochwintertour über südseitige Firntouren bis hin zum hochalpin ver-gletscherten Hochgall auch äußerst vielseitige Möglichkeiten. Für den Skitourenisten bietet es sich an, in St. Jakob oder in St. Veit nach einer Unterkunft zu suchen.

**Stützpunkt** Alle Routen werden vom Tal aus unternommen.

**Anfahrt** **Mit ÖPNV:** Von den Bahnhöfen Kitzbühel oder Lienz mit der Buslinie 950X (Kitzbühel-Lienz) nach Huben. Hier umsteigen in den Linienbus 953 in das Defereggental

**Mit PKW:** Von Norden kommend wählt man am besten die Strecke über den Felbertauern (Maut) und kommt so auf der L108 nach Huben, etwa 20 km nördlich von Lienz. Hier folgt man der Beschilderung nach Westen in das Defereggental und kommt so zu den Ausgangspunkten der Skitouren. Die Straße zum Stallersattel wird bis zum Lackenstüberl geräumt und ist den ganzen Winter (evtl. mit Schneeketten) durchgängig befahrbar, sofern sie nicht wegen Lawinengefahr gesperrt ist.

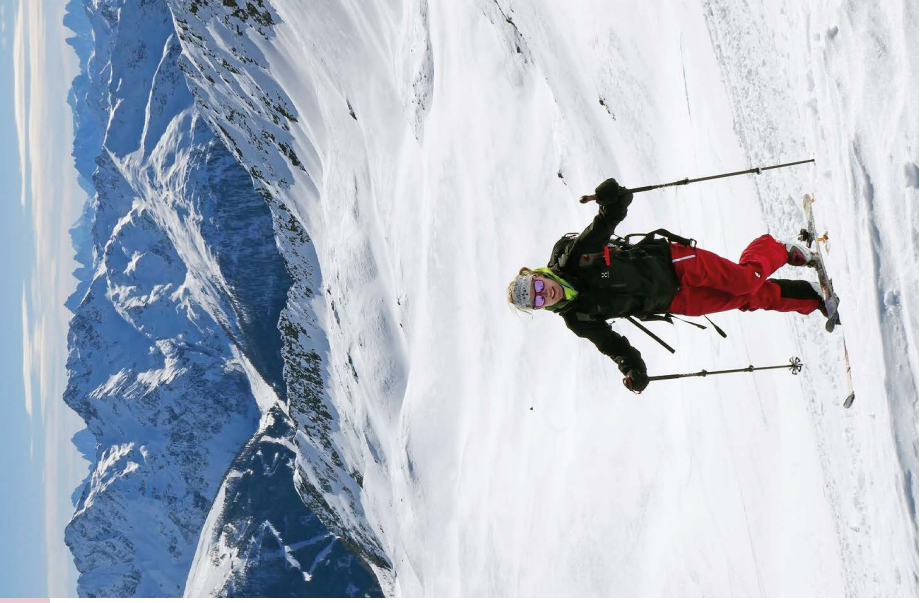
**Infos** [www.wt.at](http://www.wt.at)

[www.ostirol.com/defereggental](http://www.ostirol.com/defereggental)

Kompass Nr. 45 Defereggental, Villgratental 1:50000

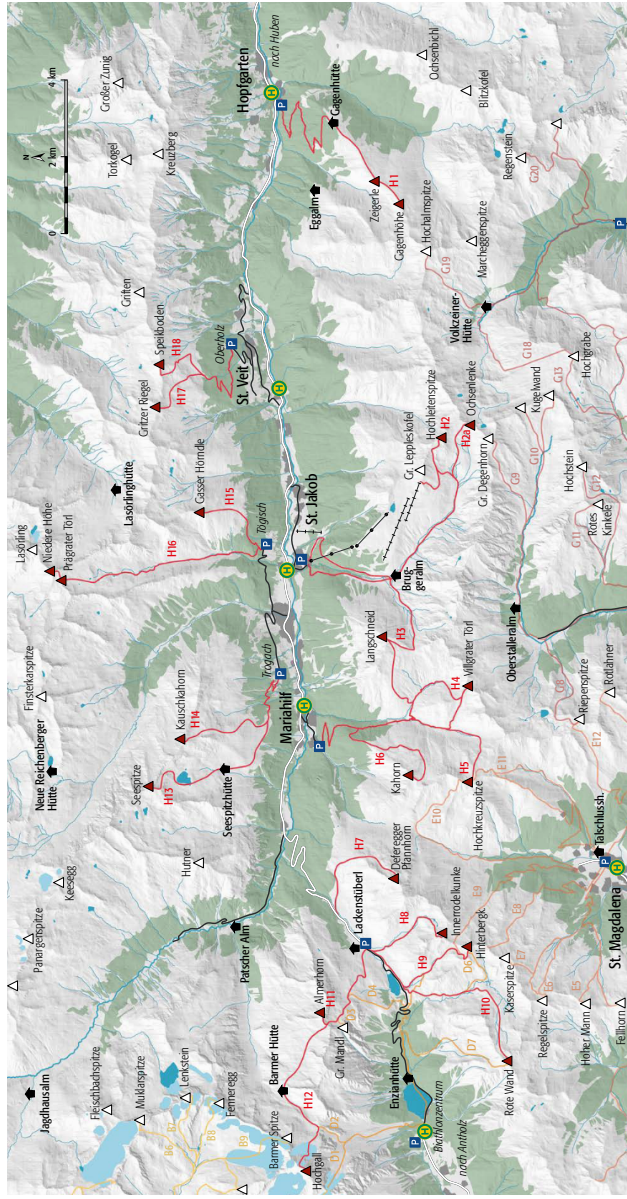
Tabacco 032 Antholzer Tal - Gaisier Tal 1:25000 (für Touren am Staller Sattel)  
Österreichische Landeskarten ÖKS0 Blatt 3101 und 3102 1:50000 (gibt es auch auf 1:25.000 vergrößert).

☐ Auf dem letzten Metern zum Pragerer Tür (Tour HTS).



Touren	H1	Gagenhöhe	.....	S. 190
	H2	Hochleiterspitze, Ochsenlenke	.....	S. 191
	H3	Langschneid	.....	S. 194
	H4	Vilgrater Törl	.....	S. 195
	H5	Hochkreuzspitze	.....	S. 196
	H6	Kahorn	.....	S. 197
	H7	Deferegger Plannhorn	.....	S. 198
	H8	Innerodeklunke	.....	S. 200
	H9	Hinterbergkofel	.....	S. 201

	H10	Rote Wand	.....	S. 204
	H11	Almerhorn	.....	S. 205
	H12	Hochgall	.....	S. 207
	H13	Seespitze	.....	S. 209
	H14	Kauschlahorn	.....	S. 210
	H15	Pragater Törl, Niedere Höhe	.....	S. 211
	H16	Casser Hörndle	.....	S. 213
	H17	Grnzer Riegel	.....	S. 213
	H18	Spekboden	.....	S. 214



## 1. Gagenhöhe 2463 m

Die meisten Skitouren im Defereggental haben ihren Startpunkt weit hinten im Tal, einzig die Gagenhöhe oberhalb der Ortschaft Hopfgarten liegt im vorderen Teil. Es handelt sich dabei um eine leichte Skitour, welche mit einer längeren Forststraße beginnt, die in der Folge durch einen weitgehend lawinsicheren und nur sanft ansteigenden Rücken abgelenkt wird. Die Tour kann bereits im Hochwinter nach den ersten ausreichenden Schneefällen empfohlen werden.



<b>AP</b>	Auf der Deferegger Landesstraße L25 bis an den Parkplatz 1 km westlich von Hopfgarten (eine kleine Brücke über die Schwarzach führt direkt von der L25 zum Parkplatz), 200 m von der Bushaltestelle „Zwenevaldbrücke“.
<b>Schw</b>	21 WS
<b>AH</b>	1100 m
<b>HR</b>	N, NO
<b>D</b>	8,6 km
<b>HM</b>	1360
<b>Zeit</b>	4½ h

**Aufstieg** Man folgt der Forststraße, die direkt am Parkplatz beginnt, ansteigend nach Westen. Nach drei kurz aufeinanderfolgenden Kehren geht es dann für etwa 1 km nach Osten, bis scharf nach rechts eine Abzweigung den weiteren Weg anzeigt. Nach zwei weiteren Kehren zweigt man in der dritten Kehre nun scharf nach links ab und gelangt auf dem Forstweg bis auf einen Bergrücken kurz unterhalb der Gagenalm. Von hier aus immer nach Südwesten auf dem Rücken aufstei-

gend über das Zeigerle (2311 m) bis zur eher unscheinbaren Gagenhöhe, die man etwa 3 km von der Gagenalm entfernt erreicht.

Wie Aufstieg.

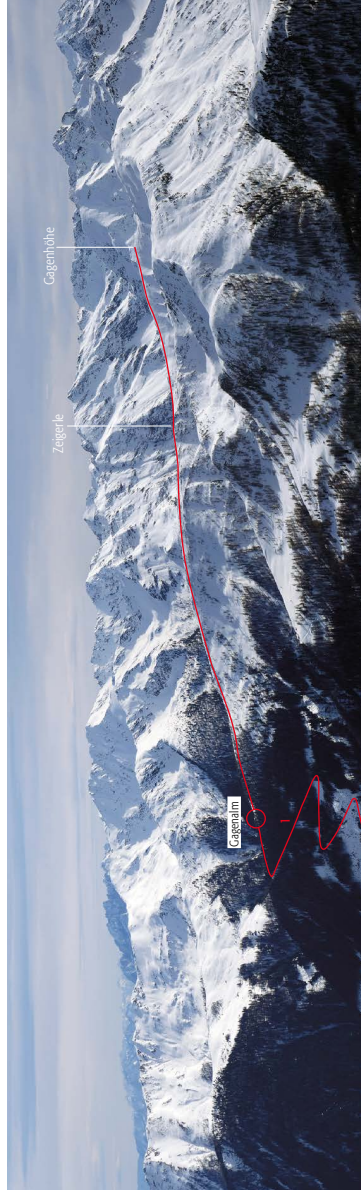
### Abfahrt

**Varianten a)** Abflährt von der Gagenhöhe nach Norden in das teils steile Kar (Vorsicht: im oberen Bereich felsdurchsetzt) zur Bichleralm und weiter auf der Forststraße zurück zum Ausgangspunkt.

**b)** Vom Zeigerle nach Südosten über freie Almwiesen zur Bloshütte und auf einem Forstweg zurück zum Parkplatz.

## 2. Hochleitenspitze 2877 m, Ochsenlenke 2744 m

Von Hopfgarten bis St. Jakob gibt es viele Nordkare, die aber allesamt skitouristisch nicht sehr interessant sind, da der Waldgürtel und die steil eingeschnittenen Bachgräben im unteren Teil dieser Kare nur unschön zu überwinden sind. Somit findet man erst direkt südlich über St. Jakob das erste Tal, welches lohnenswerte Ausflüge auf Tourenski verspricht. Die Brunneralm ist umringt von 1000 m aufragenden Gipfeln, die großartige Skitouren in verschiedenen Schwierigkeitsklassen ermöglichen. Die hier genannten Ziele können auch mit Liftunterstützung angegangen werden, allerdings benötigt man dafür eine teure Tageskarte. Das Skigebiet bietet dafür auch den By-fair-means-Bergsteigern den Vorteil einer schneesicheren Talabfahrt entlang der Skipiste







<b>AP</b>	Auf der Deferegger Landesstraße 125 bis nach St. Jakob und östlich des Ortes auf den Parkplatz des gut ausgeschilderten Skigebiets.						
<b>Schw</b>	2-3	JZS	HR	N, SW	D	7,5	km
<b>AH</b>	1400	m	HM	1480	Zeit	4½	h

### Aufstieg

Von der Talstation nach rechts über den Bach bis kurz vor das Kraftwerk. Hier zweigt links der Sommerweg zur Bruggeralm ab. Auf diesem steigt man – teilweise steil – durch den Wald und durch Schneisen hinauf in flacheres Almgebirge. Nun talwärts zur Bruggeralm (1818 m) und dem Talverlauf folgen bis in den Tälschluss auf ca. 2300 m. Über die breiten Südwesthänge zur Linken geht es nun 300 m aufwärts zum Beginn einer Rampe, die nach Osten an eine Steilstufe heranführt. Diese umgeht man links (knapp 35 Grad steil) und erreicht einen flachen Karboden in etwa 2770 m Höhe. Noch kurz direkt auf die Hochleitenspitze zu, bis man nach Osten an der flachsten Hangstelle zum Nordgrat aufsteigen kann. Je nach Schnee dann noch zu Fuß oder mit Ski bis zum Gipfel.

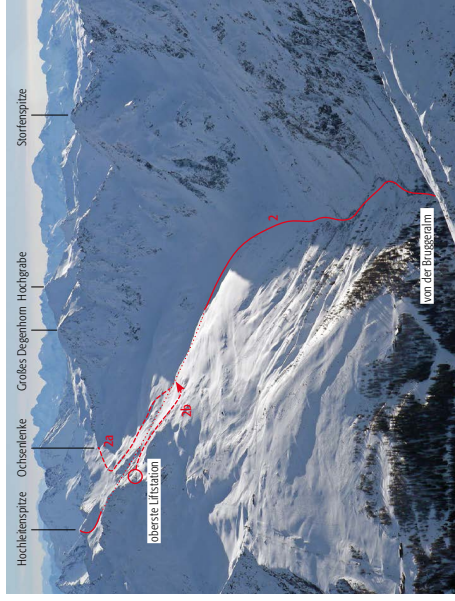
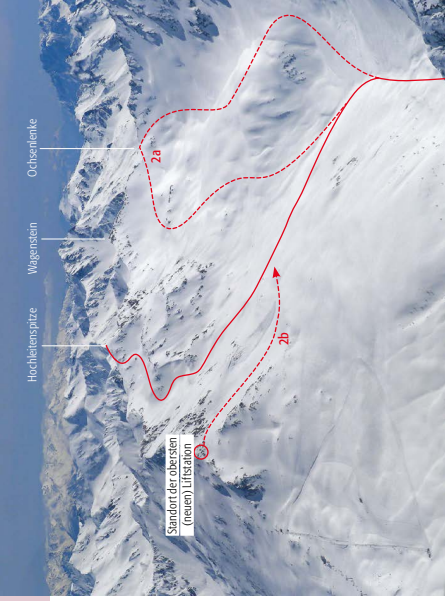
### Abfahrt

Wie Aufstieg zur Bruggeralm: Nach der Alm quert man besser nach rechts über den Bach zur Skipiste und fährt auf dieser zur Talstation ab.

### Varianten

**a) Ochsenlenke:** Wie oben bis auf etwa 2300 m, wo das Tal von einer Steilstufe versperrt wird. Diese wird links umgangen und man erreicht den flachen Karboden westlich der Ochsenlenke. Von links her auf einer Rampe unterhalb des Wagensteins nach rechts in die Scharte. Bei sicheren Bedingungen kann man in dem niedrigen Kar aber fast beliebig aufsteigen und abfahren; insbesondere auch im Schatten unter der Nordwand des Degenhorns (21WS+).

**b) Aus dem Skigebiet:** Die Lifts führen inzwischen hinauf bis kurz unter den Leppleskofel (zum Zeitpunkt der Aufnahme unseres Luftbildes endeten sie noch weiter unten). Von der obersten Bergstation fährt man nach Süden ab bis auf eine Höhe von etwa 2500 m und quert noch kurz nach links (Osten) bis zur oben beschriebenen Aufstiegsroute, um sodann die Felle aufzuziehen. Nach knapp 400 m Aufstieg steht man auf der Hochleitenspitze. Möchte man stattdessen zur Ochsenlenke, fällt die Querfahrt etwas länger aus, bis man die Variante H2a erreicht. Achtung: Es gibt keine Einzelfahrten für Tourengeher. Man benötigt also eine komplette Tageskarte. Aufgrund der so stark verkürzten Touren bleibt allerdings in der Regel ausreichend Zeit, um anschließend noch einen halben Tag auf der Piste zu verbringen.



## Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Grpplöhle	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
<b>A Torentiner Berge</b>									
A1	Ofen	2439m	1-2 WS	5	1220	4,4km	3 1/2h	●	32
A2	Eldlehsitze	2728m	3 ZS+	SO	1500	4,7km	4h	●	36
A3	Hochgrübdspitze	2809m	3 ZS+	SO	1400	6,0km	4h	●	40
A4	Rescoppe	2663m	2 ZS-	S, SW	1500	5,4km	4h	●	42
A5	Gröles Tor	2704m	3 ZS-	N	1500	4,9km	3 1/2h	●	42
A6	Teiner Joch (Am Joch)	2355m	1-2 WS-	SW	900	4,3km	3h	●	44
A5	Teiner Joch (Am Joch)	2405m	1 L	S	820	3,4km	2 1/2h	●	46
A7	Malerock	2484m	2 WS+	S	900	4,9km	3h	●	48
A8	Zweifergipf	2387m	1-2 L+	S, SW	800	5,5km	2 1/2h	●	50
A9	Putzhöhle von Hochbach	2488m	1-2 WS	S	860	3,9km	2 1/2h	●	52
A10	Putzhöhle durchs Bärental	2438m	2 WS+	SO	1020	4,7km	3h	●	53
A11	Bärenblatz	2450m	1-2 WS-	S	1020	4,5km	3h	●	54
A12	Plättnespitze	2439m	1 WS-	S	840	5,0km	2 1/2h	●	55
A13	Sunibock	2394m	1 L+	S	790	4,1km	2 1/2h	●	56
A14	Windeck	2418m	1 L	S	80	5,9km	2 1/2h	●	58
A15	Teiner Kombi	bis 2494m	2-3 WS+	SO, S, SW	1750	17km	6h	●	60
<b>B Rein in Täufers</b>									
B1	Hiebsockel	3010m	2 ZS+	SO	1400	4,7km	4h	●	62
B2	Gmskarschneid	2931m	2-3 ZS-	SO	1300	4,1km	3 1/2h	●	66
B2	Schnespitze	2925m	2 ZS-	S	1250	7,6km	4h	●	68
B3	Kämmjoch	2290m	1 L	W	600	6,3km	2 1/2h	●	69
B4	Drecksätze - Nordroute Kleiner Roststein	3031m 3048m	2 ZS- 3 S	NO, S NO, O	1350 1400	8,0km 8,5km	4 1/2h 4 1/2h	● ●	70 71
B5	Drecksätze - Südwestroute Sosenack	3031m 2950m	2 ZS 2 ZS	SW, N SW	1550 1200	7,3km 7,0km	4 1/2h 4h	● ●	72 72
B6	Milderspitze (Mile)	3162m	2-3 ZS-	SW	1560	7,2km	5h	●	74
B7	Lenkstein	3238m	3 ZS-	W	1650	7,4km	5 1/2h	●	75
B8	Fenner Eck	3123m	2-3 WS+	NW	1540	7,4km	5h	●	77
B9	Barnet Spitze	3260m	3 WS+	N	1700	7,8km	5 1/2h	●	78
B10	Reserock-Winriegel	2937m	2 WS+	N, O	1300	6,9km	4 1/2h	●	80
B11	Hochflüchel	3085m	2 WS+	N	1500	7,9km	5h	●	82
B12	Magesien	3222m	2-3 WS+	N	1700	6,7km	5h	●	84
B13	Schneebjer Nock	3378m	3 ZS-	N	1900	6,2km	5 1/2h	●	84
<b>C Westliche Riesenterrengruppe</b>									
C1	Schönbühl	2452m	1 L+	SW	960	4,7km	3h	●	89
C2	Kor	2437m	1 L	SW	970	4,8km	3h	●	90
C3	Bramstaler	2559m	SO, N	960	5,4km	3h	●	93	
C4	Große Winklchar	3041m	3 ZS+	SO, O	1440	6,5km	4 1/2h	●	94
C5	Moggenködel	3073m	3 ZS	SW, W	1400	6,6km	4 1/2h	●	96
C6	Schwarze Wand	3105m	2-3 ZS+	SW, N	1500	6,6km	4 1/2h	●	97

## Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Grpplöhle	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
<b>D Anhoibz</b>									
D1	Schwarze Scharte	2930m	2 WS+	S	1300	3,6km	3 1/2h	●	98
D2	Hochgall	3416m	4 S	S, O	1800	4,6km	5 1/2h	●	100
D3	Großes Mandl	2818m	2 ZS-	S, O	1200	6,9km	4h	●	103
D4	Almerhorn	2985m	2-3 ZS+	W, SO	1560	7,2km	4 1/2h	●	104
D5	Staller Sattel	2052m	1 L	W	420	3,9km	1 1/2h	●	106
D6	Hinterbergfeld	2726m	2 WS+	W, NW	1100	6,7km	3 1/2h	●	107
D7	Rote Wand - durch das Agental	2818m	1-2 WS	W, N, O	1190	8,3km	4h	●	108
D8	Rote Wand - durch das Hintermontal	2818m	2 ZS	W, N	1190	6,3km	3 1/2h	●	108
<b>E Geiseral</b>									
E1	Lutterkopf, Duratopf	2275m	1 L	W, S	650	5,0km	2h	●	115
E2	Rudhorn	2448m	2 WS+	NW	950	6,6km	3h	●	115
E3	Milcon	2438m	1-2 WS-	O	1000	6,6km	3 1/2h	●	116
E5	Obzender	2609m	2 WS	O	1200	8,2km	4 1/2h	●	118
E6	Amperstal	2413m	1-2 WS-	O	1000	7,8km	4h	●	118
E4	Fellhorn (Korbacher Berg)	2518m	1-2 WS	O, N	1050	5,4km	3 1/2h	●	119
E5	Höher Mann	2935m	2 WS	O, N	1130	5,3km	3 1/2h	●	120
E6	Regespitze	2747m	2 WS+	S, O	1260	5,6km	4h	●	123
E7	Kaespitze (Edelweißkopf)	2768m	2 ZS-	SO	1250	5,5km	4h	●	123
E8	Punkt 2694m (Capitl ohne Name)	2694m	2 ZS	O, SO	1230	5,5km	4h	●	124
E9	Hinterbergfeld	2726m	2 ZS-	SO, N	1250	6,2km	4 1/2h	●	125
E10	Hochkreuz über das Gesees Tal	2739m	2 WS	S, NW	1260	7,0km	4 1/2h	●	126
E11	Hochkreuz durchs das Pratal	2739m	2 ZS-	S	1260	5,5km	4h	●	128
E12	Repenpitze	2774m	2-3 ZS+	W, SW	1310	7,0km	4 1/2h	●	130
E13	Röllahner	2735m	2 WS+	SW	1270	6,0km	4h	●	130
E14	Kalksteinjoch	2499m	1 WS-	NW, W	880	4,8km	2 1/2h	●	132
E15	Gail	2467m	1-2 WS	NW, SW	1050	5,6km	3h	●	132
E15	Köel	2612m	2 ZS	W, S	1350	7,1km	4 1/2h	●	133
E16	Puglers Kuhle	2500m	2 WS+	W, N	1220	6,8km	4h	●	134
E17	Göllen	2493m	1-2 L	S, W	1270	8,0km	4 1/2h	●	134
E17	Hochhorn	2623m	2 WS+	S, W	1500	8,9km	5h	●	134
<b>F Toblach</b>									
F1	Göllen	2493m	1 L	SW	800	4,9km	2 1/2h	●	139
F2	Goschnal	2623m	2 WS+	SW	1100	5,8km	3h	●	139
F2	Goschnal	2615m	1-2 WS+	S, W	1020	4,9km	3h	●	140
F3	Töblicher Plänthorn über die Bonner Hölle	2663m	1-2 WS	S, W	1060	4,7km	3h	●	141
F4	Töblicher Plänthorn über den Schlichen	2663m	1-2 WS	SW, SO	1180	4,3km	3 1/2h	●	142
F5	Märchkneib durch das Silvesteral	2945m	1-2 WS	S, W	1050	8,1km	4h	●	144
F6	Märchkneib und Strickberg von Winnebach	2945m 2553m	1-2 WS- 1-2 WS+	S, W S	1150 1100	7,6km 6,7km	4h 3 1/2h	● ●	146 146



## Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Grpplhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seile
<b>G</b>	<b>Villgratental</b>	Δ	↔	↗	Δ	--	🏠	🏠	<b>148</b>
G1	Hochrast	2436m	1-2 IWS	N, W	1090	7,5 km	3 1/2 h	●	154
G2	Märchknele von Innerallgäu	2545m	1-2 IWS	N, O	1200	5,7 km	4 h	●	155
G3	Märchknele vom Kalkstein	2653m	1-2 IWS+	N, W	900	3,8 km	3 h	●	156
G4	Tobacher Plannhorn	2945m	1-2 IWS+	O, N	1200	4,7 km	3 1/2 h	●	158
G5	Gabelwand	2615m	1 IWS	O	900	4,0 km	3 h	●	159
G6	Pingles Knie	2500m	1 IWS	SO	850	3,8 km	2 1/2 h	●	161
G7	Kreuzspitze	2624m	1 IWS	S, W	990	5,0 km	3 h	●	162
G8	Gail	2494m	1-2 IWS+	SO	600	4,1 km	2 1/2 h	●	162
G9	Mossangänge	2552m	1 IWS	W	900	4,7 km	3 h	●	162
G8	Reinenspitze	2774m	2-3 IZS	O, N, S	1300	7,2 km	4 1/2 h	●	164
G9	Großes Degehörn	2946m	2-3 IZS	SW	1400	10,1 km	5 1/2 h	●	166
G10	Kugelwand durchs Amal	2803m	2-3 IZS	W, NW	1330	11,1 km	5 1/2 h	●	168
G11	Amalr Tenke	2655m	2 IZ	W	1180	10,7 km	5 h	●	168
G11	Rotes Kniele	2827m	2 IWS	SW, NW	1000	4,7 km	3 1/2 h	●	169
G12	Hochstein	2785m	2 IZS	W, SO	1200	5,8 km	4 h	●	171
G13	Hochebe durchs Ematal	2954m	2-3 IZS	S, NW	1400	6,3 km	4 1/2 h	●	172
G14	Hohes Haus durchs Ematal	2781m	2-3 IZS	W, N	1250	6,8 km	4 1/2 h	●	174
G15	Kasberg	2589m	1-2 IWS	W, N	1040	5,0 km	3 1/2 h	●	175
G16	Gabelstein	2665m	1-2 IWS+	SO	900	3,2 km	3 h	●	176
G17	Hohes Haus dem Winkel	2784m	2-3 IZS+	O, N	1290	9,3 km	4 1/2 h	●	177
G18	Hochgräpze durchs Winkel	2951m	2-3 IZS	SO, N	1450	11,6 km	5 1/2 h	●	179
G19	Hochalpe	2797m	2-3 IZS	SW	1300	9,2 km	5 h	●	181
G20	Regenstein	2891m	2-3 IZ	SW	1400	7,4 km	4 1/2 h	●	182
G21	Colbert	2943m	3 IZS	SW	1450	6,9 km	4 1/2 h	●	184

Nr.	Berg/Ziel	Grpplhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seile
<b>I</b>	<b>Lienz &amp; Tiroler Draual</b>	Δ	↔	↗	Δ	--	🏠	🏠	<b>216</b>
I1	Hornschegg	2550m	2 IWS	N, W	1480	7,1 km	4 1/2 h	●	220
I2	Hochhuben	2338m	2 IWS	N, W	1460	6,5 km	4 1/2 h	●	220
I3	Helm	2433m	2 IWS	N, O	1400	7,5 km	4 1/2 h	●	220
I2	Küllegg	2235m	1 IZ	S, W	920	4,9 km	2 1/2 h	●	221
I4	Gernsalm	2918m	2-3 IZS	S, SO	1600	6,9 km	5 h	●	222
I4	Fraserforst	2642m	2 IZS	SO, S	1140	6,6 km	3 1/2 h	●	224
I5	Recher Gampen	2390m	1 IWS	SO	870	5,4 km	2 1/2 h	●	224
I5	Compedl	2180m	1 IZ	SO	880	3,6 km	2 1/2 h	●	226
I6	Tullnkogel	2551m	2 IWS+	SO, O, N	1250	5,6 km	3 1/2 h	●	227
I7	Reischspitze	2882m	1-2 IWS	SO, O, N	1660	5,0 km	3 1/2 h	●	228
I8	Munzspitze	2822m	2 IWS+	S, O, N	1600	6,8 km	4 h	●	229
I9	Rosten	2702m	2 IZS	S, O	1200	6,6 km	4 h	●	230
I10	Boes Weibele	2521m	1-2 IWS	S	1120	5,1 km	3 1/2 h	●	232
I11	Hochstein	2056m	1-2 IZ	O, W	1370	6,5 km	4 h	●	234
I12	Schönbergspitze	2640m	2-3 IZS	O, W	1600	7,2 km	5 h	●	235
I13	Bogabale	2696m	2-3 IZS	S	1500	6,0 km	4 1/2 h	●	236
I14	Schneitz	2904m	2-3 IZS	S, O	1080	5,4 km	3 h	●	237
I15	Östliche Sattelkopf	2645m	2 IWS+	S	800	4,3 km	2 1/2 h	●	239
I15	Gosale	2353m	1 IZ	SW, W	900	2,4 km	2 h	●	240
I16	Stonochkogel	1831m	1 IZ	SW, W	700	2,4 km	2 h	●	240
I17	Erempalm	2063m	2 IWS	W, NW	1300	7,2 km	4 h	●	241

## Die Autoren

**Jan Piepenstock** (Jahrgang 1968) steht seit seinem 3. Lebensjahr auf den Skiern. Nachdem er am Plettenrubel keinen Gefallen mehr fand, machte er eines verjüngte Skipause und begann 1991 mit den Tourengehen. Schnell kam er auf den Geschmack, absolvierte die Ausbildung zum Fachabgestufter Skibergeleiter und Skihochtourer der DAV-Sektion Oberland und ist seitdem 30 bis 50 Tage pro Wintersaison auf den Tourenskis unterwegs. Während seiner 12-jährigen Tätigkeit als Hüttenwirt sammelte er viel Erfahrung auf und mit dem Berg und lernte die Bedürfnisse der Bergsteiger bestens kennen. Im Berufsleben ist er als Tonmeister im Bereich Musikproduktion tätig, aber auch als Filmtonemeister für Natur- und Bergfilme.



**Florian Wenner** (Jahrgang 1979) lebt mit seiner Familie in Plätzen im Pustertal. Die in diesem Führer beschriebenen Skitouren führen auf seine Hausberge, in denen er seit Kindertagen unterwegs ist. Neben seiner großen Leidenschaft, dem Bouldern, ist er Sommers wie Winters auch in anderen Bergsportdisziplinen aktiv. In den vergangenen Jahren hat er sich wieder verstärkt den Skitourengehen zugewandt. Neben den vorliegenden Skitourenführer ist Florian Autor zahlreicher Bücher, wie z.B. des Mehrseil-langfühlers „Dobomilern“ oder des zweiteiligen Bouldertourführers „Alpen en bloc Band 1 und Band 2“, in dem die Bouldermöglichkeiten zwischen seiner schwiznerzeitlichen Heimat Wien und der Schweiz beschrieben sind.



## Übersicht der Ziele

Nr.	Bergziele	Gipfelhöhe	Schw	HR	HW	D	Zeit	LG	Seite
<b>J Lienzler Dolomiten</b>									
J1	Dolomitenhütte	1616m	1 L	O, N	580	3,4 km	1 1/2 h	●	242
J2	Auelingkogel	2026m	1 WS	W, NW	410	2,0 km	1 1/2 h	●	244
J3	Karlssbader Hütte	2261m	1 WS	N	650	4,2 km	2 h	●	247
J4	Laerwand	2614m	3 S	N, SW	1000	5,2 km	3 h	●	248
J5	Großer Isenackopf	2718m	4 SS	N, WS	1000	5,2 km	3 1/2 h	●	248
J6	Scharsteinchartl	2615m	2 ZS+	N, SW	1000	5,0 km	3 h	●	250
J7	Laerndl	2497m	2 ZS+	N	900	5,0 km	3 h	●	252
J8	Dokarschare	2596m	2 WS+	N	1000	5,3 km	3 h	●	254
<b>K Tiroler Gailtal</b>									
K1	Gaizenrip von Sankt Oswald	2377m	1-2 WS-	N, NW	1000	0,3 km	4 h	●	260
K2	Dornberg	2115m	1 L	S	600	4,0 km	1 1/2 h	●	262
K3	Gaizenrip von Oberhäll	2377m	1 WS	S, S	870	3,9 km	2 1/2 h	●	263
K4	Steinradl	2184m	1 L	S	750	5,5 km	2 h	●	264
K5	Hochspitz	2581m	2-3 ZS+	N, W	1330	5,8 km	4 h	●	266
K6	Retenarspitze	2422m	2 WS+	N, O	1180	6,0 km	3 1/2 h	●	268
K7	Spitzlerle	2314m	2 WS+	N, O	1070	5,8 km	3 1/2 h	●	270
K8	Hoher Bösing	2326m	1-2 WS	N, NO	950	4,1 km	3 h	●	272
K9	Reifenkogel	2306m	1-2 WS+	N	860	5,7 km	3 1/2 h	●	273
K9	Tschartkogel	2482m	2 WS+	O	1040	6,6 km	3 1/2 h	●	273
K10	Hochlegg	2407m	2 WS+	N, O, S	950	7,6 km	3 1/2 h	●	276
K11	Ötzenspitze	2334m	2 WS+	N, NW	800	3,7 km	2 1/2 h	●	277
K12	Große Krieger	2689m	2-3 ZS+	alle	1160	7,3 km	4 h	●	278
K13	Plainspitze	2678m	3 ZS+	N	1250	6,4 km	4 h	●	280
K14	Esenreith	2655m	3 ZS+	N, NO	1240	5,6 km	4 h	●	282
K15	Gaizenrip	2430m	3 ZS+	N, O	1000	5,0 km	3 1/2 h	●	283
K16	Hollbrucker Spitze	2540m	2 WS+	N, NO	1240	5,9 km	4 h	●	284
	Demut	2592m	2-3 ZS	N	1250	5,5 km	4 h	●	284
<b>L Seeton</b>									
L1	Lüdiels-Scharte	2945m	2 WS-	N, SO, O	1200	8,2 km	4 h	●	290
L2	Hochbühlhofel Bärenhofel	2905m	2 WS+	N, SO	977m	5 h	●	291	
		2922m	3 WS+	N, SO	1600	9,9 km	5 1/2 h	●	291
L3	Helm	2434m	1 L+	S	850	3,4 km	2 1/2 h	●	292
L4	Hornschegg	2570m	1 WS-	S	970	5,2 km	3 h	●	292
L5	Sennella-Scharte von Süden	2717m	2-3 ZS	S, O	1440	7,5 km	4 1/2 h	●	294
L6	Sennella-Scharte von Norden	2717m	3 S	NW, N	1270	4,3 km	3 1/2 h	●	296
L7	Hochbaurneisfeld	3046m	3 ZS	NW, S	1600	7,7 km	5 h	●	299
L8	Caroline-Schuster-Kloster	2860m	4 SS	alle	1800	8,5 km	6 h	●	300
L9	Östliche Oberachenspitze	2677m	2 WS+	N, SO	1250	7,4 km	4 h	●	302
L10	Westliche Oberachenspitze	2655m	2 WS	N, O, S	1190	7,3 km	4 h	●	303
L11	Sennler Stein	2939m	1-2 WS-	O	1090	6,3 km	3 1/2 h	●	305
L12	Schusterpitze	2957m	3 ZS+	O, S	1620	7,9 km	5 h	●	306
L13	Seitner Weißalm	2445m	1-2 WS	O	1000	2,8 km	3 h	●	308

# SKITOUREN

FÜR DAS GANZE JAHR

Abfahrtsbergsteigen in den Westalpen | Foto: Andreas Burnner



das alles - und noch viel mehr - auf  
[www.panico.de](http://www.panico.de)

## Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Grpöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seile
<b>M Hühlensteinal und Misumra</b>									
M1	Bierscharte	2540m	2 ZS-	W, N	1260	4,3km	4h	●	310
M2	Drei Zinnen Umrandung	2454m	2-3 ZS+	alle	1150	11km	5h	●	316
M3	Le Campade	2362m	1 L	W, S	500	3,8km	1 6h	●	318
M4	Forella del Diabolo	2520m	2 ZS	W, N	760	2,7km	2 6h	●	322
M5	Forella del Nuevo	2670m	2 ZS	W, N	900	3,6km	2 6h	●	323
M6	Forella della Neve	2471m	1-2 WS+	NW	710	2,7km	2h	●	324
M7	Corno d'ingolo	2430m	1-2 WS-	NO	760	4,0km	2 6h	●	326
M8	Gratalino-Scharte	2640m	3-4 SS-	N, W, S	1160	4,5km	4h	●	328
M9	Crastallo-Scharte	2817m	3 S	N	1940	4,9km	4 6h	●	331
M10	Cresta Bianca	2932m	3 S	N	1000	5,1km	4 6h	●	332
M11	Colfokó-Scharte (Forella Col Fredob)	2721m	2 ZS	O	1200	3,6km	3 6h	●	334
<b>N Prags</b>									
N1	Dürrenstein	2859m	2 ZS-	S, SW	800	3,1km	2 6h	●	340
N2	Häufiger Schichten (Große Pyramide)	2711m	1-2 WS+	S, SW	740	2,9km	2 6h	●	341
N3	Stuckkopf	2307m	1 L	S, W	350	3,4km	1 6h	●	342
N4	Pinschare von Brücke	2565m	2 ZS-	N, NO	1000	6,7km	3 6h	●	343
N5	Kleiner und Großer Jaulen v. Brücke	2480m	1-2 WS-	NO, SO	1000	6,8km	3h	●	344
N6	Großer Rokkopf von Brücke	2560m	2-3 ZS	SO, S	1070	5,6km	3h	●	346
N7	Großer Rokkopf vom Schneiden	2560m	2-3 ZS+	N, NO	1090	5,2km	3 6h	●	349
N8	Scharte P.2545 m	2545m	2-3 ZS+	W, SW	1050	4,0km	3h	●	349
N9	Großer Jaulen vom Prager Wäbse	2480m	1-2 WS+	NW, SO	1000	5,7km	3 6h	●	350
N10	Kleine Gaisl	2860m	2 ZS-	NW	1370	8,0km	4 6h	●	352
N11	Olemauer	2488m	1-2 WS+	NW, SO	970	5,8km	3 6h	●	353
N12	Seckel	2810m	3 ZS	SO, W	1320	6,2km	4 6h	●	356
N13	Sennser Karsgratze	2659m	2-3 ZS+	N, NO	1270	6,3km	4h	●	358
N14	Gol de Rogogon	2650m	2 ZS-	NO, N, SO	1260	6,5km	4h	●	359
<b>O Kronplatz</b>									
O1	Arlpoch	2194m	1 L	O	650	2,7km	2h	●	363
O2	Kronplatz	2225m	1-2 L	N	1240	5,0km	3 6h	●	364
O3	Ötztalcher Rinscha	2459m	1-2 WS+	W, N	1650	6,8km	3 6h	●	365
O4	Dreifinggrube vom Kraupfuch	2479m	1-2 WS-	W, S	1110	7,6km	4h	●	366
O5	Fischbichl	2416m	1-2 WS+	N, SW	1690	4,8km	3 6h	●	367
O6	Dreifinggrube über die Lapedarscharte	2479m	1-2 WS+	N, SO	1150	5,2km	3 6h	●	368
<b>P Sennies</b>									
P1	Senniesbütte	2126m	1 L	W, S	600	4,6km	2h	●	373
P2	Pizzo Col de Iusta	2297m	1 L+	O, SO	750	5,7km	2 6h	●	374
P3	Monte Sella di Sennies	2787m	2 WS	O, S	1240	9,1km	4h	●	374
P4	Gol de Rogogon	2650m	1-2 WS	SO	1110	8,2km	3 6h	●	376
P5	Sennieser Karsgratze	2659m	2 WS+	S	1120	7,9km	3 6h	●	377



# Übersicht der Ziele

Nr.	Berg/Ziel	Gipfelhöhe	Schw	HR	HM	D	Zeit	LG	Seite
P6	Kleiner Seekofel	2750 m	2 ZS	S	1220	7,3 km	4 h	●	378
P7	Großer Seekofel	2810 m	3 ZS	S, SO	1300	8,7 km	4½ h	●	379
P8	Lavinores (Sas dla Para)	2462 m	1-2 WS	N, O	920	5,3 km	3 h	●	380
P9	Ciamin über das Gran Valun	2555 m	2-3 S	N	1000	5,9 km	3¼ h	●	381

## Q Fanes - Pederü 382

Q1	Ciamin	2555 m	2 ZS-	W, S	1020	4,6 km	3 h	●	386
Q2	Eisengabelspitze – Östl. Vorgipfel	2330 m	1-2 WS+	SO, S	800	4,0 km	2½ h	●	389
Q3	Eisengabelspitze – Furcia dai Fers	2530 m	2 ZS	SO, W	990	4,3 km	3 h	●	391
Q4	Zustieg Lavarellahütte, Faneschütte	2030 m	1 L	N, O	500	6,0 km	1½ h	●	392
Q5	Antonius Spitze von der Lavarellahütte	2655 m	2 ZS-	SO, S	620	2,8 km	1¾ h	●	392
Q6	Neunerspitze (Wintergipfel)	2805 m	2 WS+	SO	780	2,9 km	2 h	●	394
Q7	Col Toronn (Schildkröte)	2463 m	1 L+	O, W	430	2,0 km	1½ h	●	395
Q8	Ciastel di Fanes (Fanesburg)	2657 m	1 WS-	SO, W	620	3,6 km	2 h	●	396
Q9	Zehner	3026 m	2 WS	SO	1000	4,3 km	3¼ h	●	396
Q10	Heiligkreuzkofel	2907 m	1-2 WS	O	880	5,8 km	3 h	●	397
Q11	Piz de Medesc	2713 m	1 L+	O	680	5,2 km	2½ h	●	399
Q12	Piz de Lavarella über das Val Porom	3055 m	3 ZS+	NO, N	1020	4,4 km	3½ h	●	400
Q13	Piz Stiga	2770 m	3 ZS+	N	710	3,6 km	2½ h	●	401
Q14	Monte Castello (Castelletto)	2760 m	1 L+	N	860	5,9 km	2¾ h	●	402
Q15	Furcia Rossa III	2791 m	2-3 ZS+	N	900	5,2 km	2¾ h	●	403
Q16	Col Becchei (Pareispitze)	2794 m	2 ZS-	W, S	740	3,3 km	2¼ h	●	404
Q17	Lavarella über das Tagedajoch	3055 m	2-3 ZS+	S, W, O	1330	8,2 km	4½ h	●	405
Q18	Heiligkreuzkofel von St. Kassian	2907 m	2 WS+	W, S	1250	7,0 km	4 h	●	406
Q19	Antonius Spitze über das Val de Fanes	2655 m	2 ZS-	W, N	1100	6,0 km	3½ h	●	410

## R Campill 412

R1	Col Costacia	2199 m	1 L+	S	570	2,8 km	1¾ h	●	417
R2	Roes de Pütia	2400 m	1 WS-	S	800	4,0 km	2½ h	●	418
R3	Großer Peitlerkofel	2875 m	3 ZS+	SO, S	1280	5,2 km	4 h	●	419
	Kleiner Peitlerkofel	2813 m	2-3 ZS+	SO, S	1220	4,9 km	3¾ h	●	419
R4	Zendleser Kofel	2422 m	1 L	SO, NO	830	5,9 km	2¾ h	●	421
R5	Kreuzberg-Sattel	2395 m	1-2 WS+	SO, O	800	4,1 km	2½ h	●	422
R6	Medalges	2454 m	1 L+	O, S	920	5,1 km	2¾ h	●	423
	Sobutsch	2486 m	1 L+	O, S	960	5,7 km	3 h	●	423
R7	Roa-Scharte	2617 m	2 ZS	NO, N	1080	6,3 km	3½ h	●	424
	Wasserscharte	2642 m	2-3 S-	NO, O	1100	6,5 km	3½ h	●	424
R8	Zwölfer (Crëp dales Dodesc)	2384 m	1-2 WS+	NO, S	890	5,2 km	2¾ h	●	425
	Zwischenkofel (Piza de Antersasc)	2471 m	1-2 WS+	NO, S	980	5,2 km	3 h	●	425
R9	Muntejela	2666 m	2-3 ZS+	O, N, SW	1170	6,7 km	3½ h	●	426
R10	Östliche Puezspitze	2913 m	3 ZS+	O, N, SO	1420	6,7 km	4½ h	●	428
	Puezkofel	2725 m	2-3 ZS+	O, NO	1230	6,4 km	4 h	●	428