

# Abenteuer Skitouren Best of Europa

Die schönsten Skitouren  
zwischen Island und Kreta

# Abenteuer Skitouren Best of Europa



Die schönsten Skitouren  
zwischen Island und Kreta

# Impressum

Titelbild Freiheit mit Tourenski auf Senja, Husfjellet (Tour C4)  
Frontispiz Brotzeitplatz inklusive Traumpanorama, Kvænan (Tour C1)  
Karten Tobias Reinke, Anna Rösch  
Redaktion, Layout Peter Brunnert, Ronald Nordmann

Fotos sämtliche Aufnahmen Stefan Stadler bzw. Archiv Stefan Stadler außer  
Bildnachweis Helmut Aschauer S. 352, 353  
Wolfgang Ehn, www.wolfgang-ehn.de, S. 487  
Manfred Kaul S. 355  
Christina Levin S. 401  
Ronald Nordmann S. 93  
David Vinke S. 451, 454/455, 473  
Stefan Wimmer S. 9, 189

Auflagen Nr. 1  
ISBN 978-3-95611-119-8



© 2020 by Panico Alpinverlag  
Gunzenhauserstr. 1  
D-73257 Köngen  
Tel. +49 (0) 7024 82780  
www.panico.de

printed by Druckerei & Verlag Steinmeier GmbH  
Gewerbepark 6  
D-86738 Deiningen  
Tel. +49 (0) 9081 2964-0  
www.steinmeier.net

Die Beschreibung aller Wege und Routen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Die Autoren, 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 Köngen – Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buchs darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Panico Alpinverlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

Impressum	Seite 4
Inhaltsverzeichnis	Seite 5
Vorwort	Seite 7
Warum außer alpin auf Skitour?	Seite 8
Reisedauer - Verhältnisse	Seite 10
Einreise - Ausreise	Seite 12
Verhalten im Reiseland - Währungen	Seite 14
Verkehr	Seite 15
Gesundheit - Notfälle	Seite 16
Notrufnummern	Seite 18
Ausrüstung - Tourenplanung	Seite 20
Schwierigkeitsbewertung	Seite 22
Beschreibung der Gebiete	Seite 24
Beschreibung der Touren - Piktogramme	Seite 25
Infoblock und Kartenlegende - GPS-Daten	Seite 26

<b>A</b> Sunnmøre / Romsdal	Seite 28
<b>B</b> Lofoten	Seite 86
<b>C</b> Senja / Tromsø	Seite 114
<b>D</b> Lyngen Alps	Seite 168
<b>E</b> Hohe Tatra	Seite 194
<b>F</b> Bulgarien	Seite 244
<b>G</b> Kreta	Seite 302
<b>H</b> Abruzzen	Seite 344
<b>I</b> Pyrenäen	Seite 372
<b>J</b> Sierra Nevada	Seite 416
<b>K</b> Island	Seite 452

Übersicht der Ziele	Seite 484
Übersicht der Gebiete	hintere Umschlagklappe



☐ Fischerboote in Senjahopen.

Man braucht definitiv kein Glück, um im hohen Norden Norwegens, weit nördlich des Polarkreises, im Winter ordentlich Schnee zu finden. Die angenehm bis steil geneigten Hänge sind von Dezember bis weit in den Mai hinein zuverlässig weiß bedeckt. Viele Aufstiege beginnen direkt am Meer. Doch davon hat man anfangs nicht viel, weil man diesem während des Aufstiegs den Rücken zuwendet. Man orientiert sich nach vorne zu den Bergen, um im Gelände die beste Spur zu finden. Am Gipfel wechselt die Perspektive. Hat man sich am unbeschreiblichen Panorama sattgesehen, kann man das besondere Erlebnis, mit Blick auf das Meer direkt zu diesem hinabzuschwingen, genießen. Wenn man im Winter mit Ski im Gepäck nach Senja kommt, ist man natürlich auf der Suche nach Hängen, die direkt am Meer ansetzen. Doch unser Blick wird immer wieder auf die zwischen den weißen Hängen senkrecht aus dem Meer aufragenden Felswände gelenkt. Wie angsteinflößende Zähne eines Hai-fisches sind diese aneinandergereiht und nur durch blaue, tief in die Insel eingeschnittene Fjorde unterbrochen. Viele der dunklen Felswände haben eine weiße Rückseite, die meist gut geeignet ist, sie mit Tourenski zu besteigen. So könnten wir Skibergsteiger die geneigten Flächen auch als Vorderseiten der Berge definieren. Aber egal, es ist immer etwas einzigartiges, Berge mit beeindruckender Silhouette zu besteigen. Ebenso facettenreich wie die Berge ist auf Senja auch das Meer. Auf der Anfahrt zu den Touren kann man beobachten, wie der Wind die Wellen an den harten Granit peitscht, und ein Stück weiter liegt in der Bucht ein friedlicher Sandstrand der an den Sommerurlaub erinnert. Vorbei an roten Hütten und an kleinen Dörfern mit bunten Fischerbooten auf dem blauen Meer erreichen wir die Ausgangspunkte. Auf Senja ist es keine Strafe, wenn man bis zum Startpunkt einer Skitour ein Stück entlang der Küste

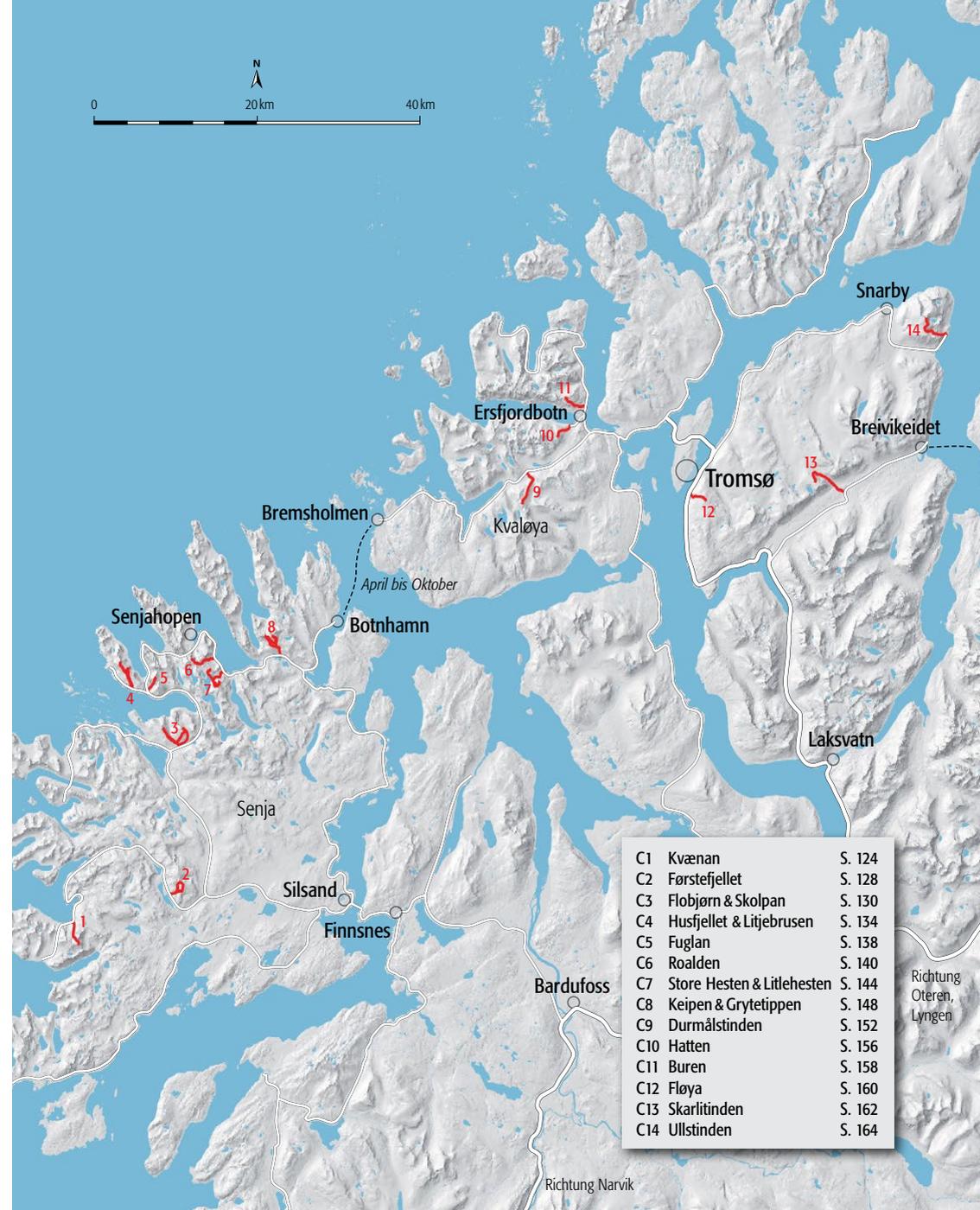
☐ Traumkulisse auf Senja.



fahren muss, sondern erst einmal ein Genuss für die Augen. Ofters kreisen Adler über den Gipfeln, und es sind immer wieder Schneehühner zu sehen. In der Region gibt es auch frei lebende Rentiere und Elche, doch um die zu Gesicht zu kriegen, braucht man definitiv viel Glück. Es ist etwas ganz Besonderes, sich in dieser bizarren und abwechslungsreichen Landschaft bewegen zu dürfen. Spätestens nach einigen Skitouren auf Senja versteht man, warum die Norweger den Drang verspüren, sich frei in der Natur zu bewegen, auch wenn sich diese zwischendurch richtig rau zeigt. Für diese Lebensweise in der Natur wurde mit „Friluftsliv“ in Norwegen ein eigenes Wort kreiert, und das Recht draußen unterwegs sein zu dürfen ist im Friluftslivet (Jedermannsrecht) sogar gesetzlich verankert. Leider ist das Wetter auf Senja sehr launisch und die Gipfel können tagelang von einer dichten Wolkendecke verhüllt sein. Bedingt durch die exponierte Lage der Berge können starke bis extreme Winde wehen, die nicht nur unangenehm sind, sondern wegen der daraus resultierenden hohen Lawinengefahr Skitouren unmöglich machen können. Deshalb benötigt man, um die Schönheit von Senja wirklich genießen zu können, definitiv auch eine gehörige Portion Wetterglück.

### Charakter

**Senja:** Spitze Pyramiden und senkrechte Felswände prägen das raue Landschaftsbild auf Senja. Kaum zu glauben, dass sich bei näherer Betrachtung zwischen den Türmen und auf den Rückseiten der Felswände ideales Skitourenengelände in allen Schwierigkeitsgraden versteckt hält. Wer steile Hänge liebt, wird hier viele beeindruckende Touren finden, ebenso wie der Genussskibergsteiger mäßig geneigte Flanken. Auf den ersten 200 Höhenmetern gibt es einen Birkenwaldgürtel, der aber meist so licht ist, dass er ohne Probleme überwunden werden kann. Die Gipfelregionen sind oft abgeblasen und es ist hier besonders auf verdeckte Steine zu achten. Der Wind





Das grandiose Gipfelpanorama am Gyretippen.

formt auch große Wechten, die man keinesfalls betreten darf. Und nicht zuletzt kann der Wind an den Gipfeln auch für Vereisungen sorgen. Deshalb gehören auf Senja Steigeisen zur Standardausrüstung. Die flacheren Hänge sind bei der oft angespannten Lawinensituation sehr willkommen und können teilweise auch dann noch begangen werden. Nur der Höhenmetersammler kommt bei den maximal 1000 Meter hohen Bergen auf Senja nur mühsam auf seine Kosten. Aber durch geschickte Tourenplanung lassen sich im vielfältigen Gelände meist mehrere Anstiege kombinieren. Im Vordergrund sollte bei der Entscheidung, ob man Senja besucht oder nicht, jedoch das Naturerlebnis stehen.

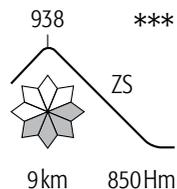
**Tromsø:** Die Berge rund um Tromsø sind weniger bizarr und bieten mehr das typische Skitourengeleände. Von der Stadt aus können mit maximal einer Stunde Autofahrt sämtliche Touren auf Kvaløya sowie auf dem Festland im Osten erreicht werden. Damit eröffnet sich ein sehr großes Tourenangebot, von denen circa 30 Vorschläge im Gebietsführer beschrieben sind. Es ist von der leichten, kurzen

Einsteigertour, die auch bei mäßigem Wetter und schlechteren Bedingungen möglich ist, bis zur rassigen Steilabfahrt alles dabei. Die höchsten Berge sind gut 1000 Meter hoch und haben bei der Abfahrt bis auf Meeresniveau eine angenehme Länge. Mehr noch als auf Senja kann man täglich mit den Bedingungen jonglieren: Entweder man fährt nach Westen, wo die exponierten Berge die besseren Aussichten auf das Meer versprechen, oder man sucht sich eine weniger stark dem Wind ausgesetzte Tour im Landesinneren.

In der Region ist das Wetter vorwiegend von drei Faktoren geprägt: Erstens der Lage weit nördlich des Polarkreises, die eine mehrere Wochen andauernde Polarnacht beschert und im Sommer die Mitternachtssonne. Zur besten Skitourenzeit im März sind die Tage in etwa genau so lang wie in den Alpen und im April schon deutlich länger. Charakteristisch ist, dass sich mit langen, sanften Sonnenauf- und untergängen die Mitternachtssonne bereits ankündigt. Die nördliche Lage bringt natürlich entsprechend tiefe Grundtemperaturen mit sich

**Klima**

## C8 Keipen 938 m & Grytetippen 885 m



☐ Spätestens hier weiß man Bescheid.

### Anfahrt

Beim Kartenstudium dieses Skitourenklassikers stellt man fest, dass die Landzungen im Nordwesten von Senja wie schlanke Finger weit in den Atlantik ragen. Die Formationen erinnern an den Sommerurlaub im griechischen Chalkidiki. Der Keipen zählt zu den höchsten Bergen der Insel und wenn man dann noch auf den Grytetippen steigt, ist es eine der Touren mit den meisten Höhenmetern auf Senja. Das Panorama ist ergreifend. Und nicht zuletzt machen die schönen Hänge von beiden Gipfeln die Tour zu einem ganz großen Genuss.

Von Senjahopen Richtung Gibostad auf der R862 nach Osten durch drei kurze Tunnel am Mefjorden entlang. Am Ende des Fjords erreicht man auf einer ansteigenden Straße, die ins Landesinnere führt, einen Sattel. Auf der anderen Seite noch circa 2 Kilometer flach bergab zum Mefjordvatnan See. Dort befindet sich, entlang der Straße bei einem Bach, der Ausgangspunkt in einer langen Parkbucht.

### Aufstieg

Zwischen einzelnen Bäumen geht es nach Norden rechts des Baches flach aufwärts. Man überquert den Bach in einer Biegung, um auf der anderen Seite nach Westen (links) an einem steilen Rücken entlang anzusteigen. Wieder in flacherem Gelände mit genügend Abstand an den überwehteten Abbrüchen vorbei, erst dann zieht man die Spur wieder nach Norden (rechts) in eine Senke. Hier steigt man am östlichen (rechten) Hang der Mulde weiter an und erreicht zuletzt mit einer sehr steilen Querung unterhalb einer Wechte das geneigte Gipfelplateau. Nun mit genügend Abstand zu den Abbrüchen zum überdimensional großen Steinmann am Gipfel des Keipen.

■ Bilderbuchlandschaft am Keipen.



## Übergang Grytetippen

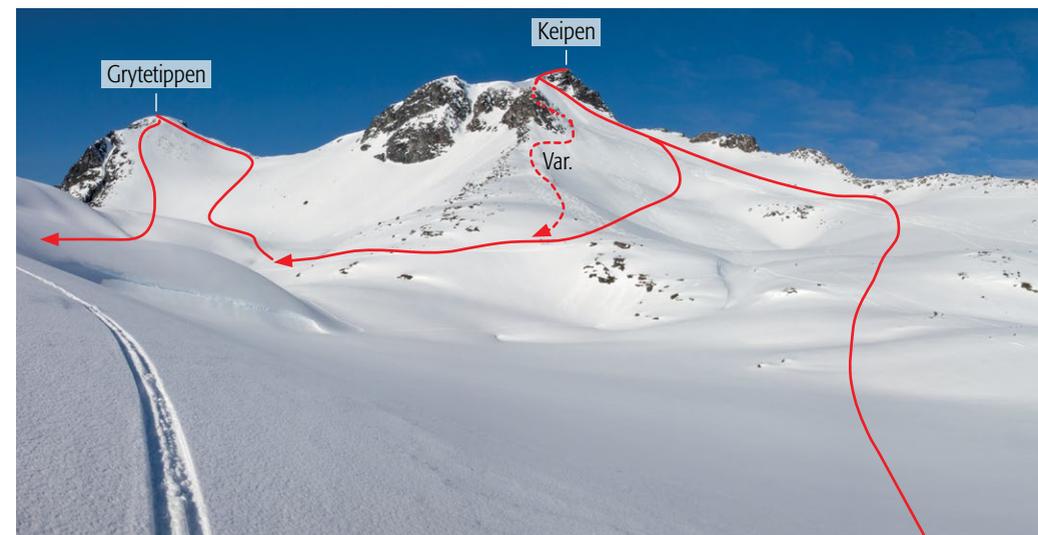
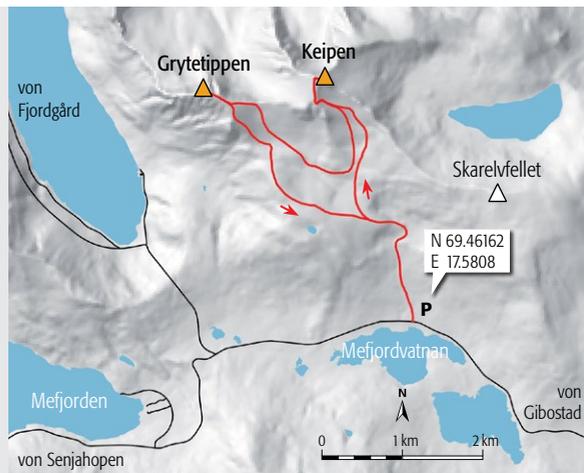
Entlang des Aufstiegsweges oder in der weiten Mulde hinunter bis in die Senke. Man kann dann noch am Hang entlang nach Westen (links) in das Tal gleitend einige Längenmeter machen. Anschließend mit Fellen in Spitzkehren den schönen Hang nach Nordwesten (leicht rechts) ansteigen. An der Gratkante angelangt, folgt man dieser noch steil nach Westen (links) um dann flach den Gipfel des Grytetippen zu erreichen.

## Abfahrt

Die Abfahrt erfolgt im bereits vom Aufstieg bekannten Gelände: Der Südosthang des Grytetippen bietet viel Platz für neue Spuren. Es ist allerdings darauf zu achten, dass im obersten Bereich noch Steine liegen und man erst unterhalb von diesen in die anderen Hangbereiche quert. Im langen Tal unten angekommen kann man sich mühsames Schieben sparen, indem man nochmal kurz die Felle aufzieht und wenige Meter nach Süden (rechts) auf den Rücken steigt. Immer auf diesem bequem abfahrend erreicht man die Aufstiegsspur, der man bis zum Ausgangspunkt folgt.

Ganz großes Skitourenkino mit Traum-Abfahrten und ergreifenden Ausblicken.

<b>Talort</b>	Senjahopen
<b>Start</b>	Mefjordvatnan, 100 m
<b>Schw</b>	ZS, ab 35°
<b>Expo</b>	O - SW
<b>Dist</b>	9 km
<b>Vert</b>	850 + 450 Hm
<b>Aufst</b>	2:15 + 1:15 Std.
<b>Abf</b>	0:45 + 1:15 Std.



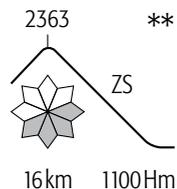
Vom Keipen nach Westen abfahrend gelangt man direkt zum Grytetippen. Da es hier jedoch oft Wechten gibt und der Schnee vom Wind hart gepresst ist, darf man selten eine schöne Abfahrt erwarten, deshalb ist dieser Übergang nicht zu empfehlen.

Es ist möglich, vom Keipen den extrem steilen Südrücken, der Ständerskan genannt wird, abzufahren. Hierzu quert man an der Steilstelle gleich nach der Wechte in extrem steilem Gelände östlich (links) nahe des Grates. Anschließend fährt man ein Stück ab, bis erneut eine extrem steile Querung ansetzt, die um eine Kante herum und zwischen Felsen hindurch nach Westen (rechts) leitet. Man gelangt auf den schönen Südrücken, der dann allerdings bald flacher wird.

Vom Bachbett aus, auf circa 350 Meter Höhe, kann in östlicher Richtung auch noch der Skarelvfjellet (675 m) bestiegen werden.

## Varianten

# Kôprovský štít 2363 m



☐ Schön anzusehen und hilfreich.

An der Seite des Rysy befindet sich über dem Mengusovská Dolina ein weiterer schöner Skitourenberg. Der Kôprovský štít hat jedoch keine Tragepassage und ist deshalb wesentlich einfacher zu besteigen als sein bekannterer Nachbar. Die Tour startet auf dem Fußweg bzw. der Forststraße, die man sich bis zur Chata pri Popradskom Plese mit vielen Wanderern teilt. Kurz vor dem See befindet sich der Symbolický Cintorin, eine sehenswerte Gedenkstätte für verunglückte Bergsteiger. Dann wird es bald einsamer, und nach der Abzweigung zum Rysy ist man meist ganz allein unterwegs. Die weniger bekannten Berge wie der Kôprovský štít haben natürlich den Vorteil, dass man bei Neuschnee meist die ersten Abfahrtslinien in die jungfräuliche Schneedecke zaubern kann.

## Anfahrt

Von Starý Smokovec auf der Straße mit der Nummer 537 nach Westen Richtung Štrbské Pleso. Circa 2 km vor Štrbské Pleso biegt man rechts in eine Seitenstraße ein. Die Tour beginnt an der Kehre, in der sich auch ein Bahnübergang befindet. Nach Entrichtung einer kleinen Parkgebühr kann entlang der gesamten Straße geparkt werden. Man kann natürlich auch mit der Schmalspurbahn direkt bis zum Ausgangspunkt an der Station Popradské Pleso fahren.

## Aufstieg

Von der Straßenkehre aus geht es in nördliche Richtung. Nach wenigen Minuten biegt man direkt hinter einem verlassenem Gebäude links in einen Fußweg ein, der neben dem Bachbett auf direktem Weg taleinwärts führt. Man erreicht eine grün markierte Forststraße, folgt dieser bis zum Popradské Pleso (See, 1500 m) und zum gleichnamigen Berghotel. Kurz vor dem Hotel biegt man am Holzlagerplatz der Chata pod Rysmi (Hütte unter der Meeraugspitze) links ein und geht im Mengusovská Dolina weiter in nördlicher Richtung einwärts.

■ Aufstieg im einsamen Mengusovska Dolina.



# Kôprovský Štít 2363 m

Nach ungefähr einem Kilometer biegt an einem schönem Wegweiser der Aufstieg zum Rysy ab. Zum Kôprovský Štít bleibt man jedoch immer weitgehend im Talgrund und steigt in nordwestlicher Richtung (leicht links) bis zu dem in einer flachen Mulde liegenden Velké Hincovo Pleso (See, 1946m). Man geht ein Stück flach Richtung See und beginnt dann in einer Querung zum westlich liegenden Vyšne Kôprovské Sedlo (Sattel) aufzusteigen. Die letzten Spitzkehren zieht man möglichst geschickt 40 Grad steil zwischen ein paar Felsen auf den Sattel. Von dort führt die Spur auf der anderen Seite flach in die Gipfelmulde, welche sich durch schönes Skigelände auszeichnet. Dann erreicht man gerade in der Mulde aufsteigend den Rücken, über welchen man auf den exponierten Gipfel des Kôprovský Štít gelangt.

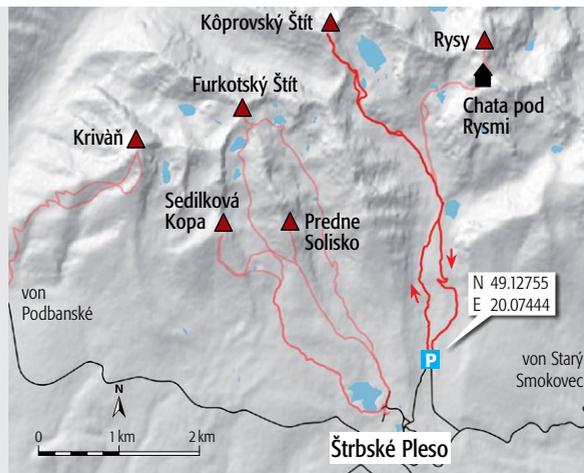
## Abfahrt

Man fährt entlang der Aufstiegsroute wieder bis zum Popradské Pleso ab. Jetzt auf der blau markierten Forststraße bleiben und mit wenigen Skatingschritten gemütlich bis zum Ausgangspunkt gleiten.

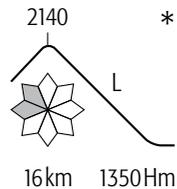
■ Extrem steile Abfahrt vom Vyšne Kôprovské Sedlo.

Eher unbekannte Skitour, bei der man häufig der Erste sein kann, der seine Spuren in den Schnee schreibt.

Talort	Štrbské Pleso
Start	Popradské Pleso, 1250 m
Schw	ZS, ab 35°
Expo	O - S - SW
Dist	16 km
Vert	1100 Hm
Aufst	3:30 Std.
Abf	1:30 Std.



# Monte Blockhaus 2140 m



☐ Sonnige Rast am Rifugio die Marco.

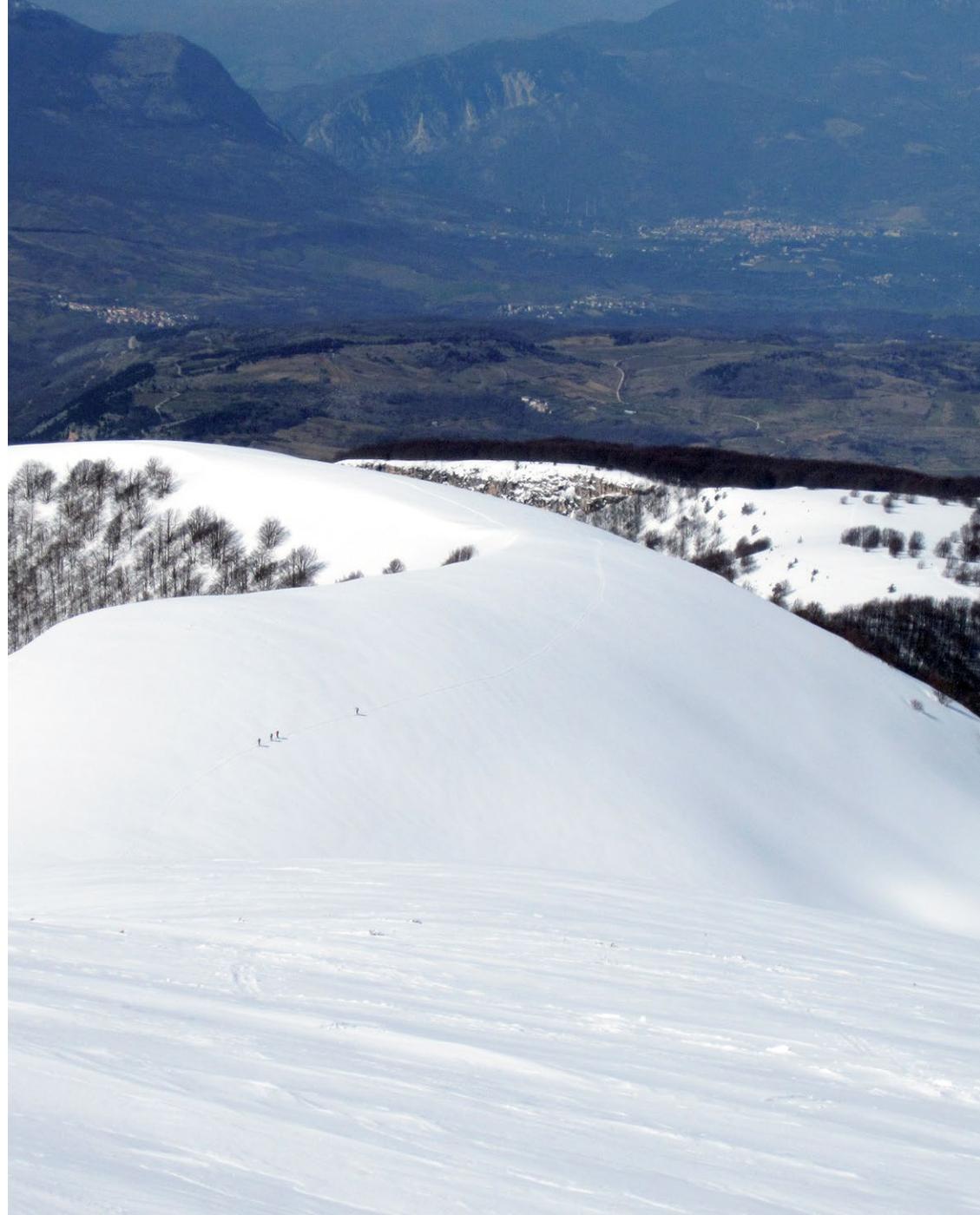
## Anfahrt

Von Caramanico Terme einen Kilometer talauswärts und dann rechts ab zu der bereits ausgeschilderten Ortschaft Deontra. Hinter den Häusern befindet sich am Ende der Straße ein kleiner Parkplatz.

## Aufstieg

Bei wenig Schnee vom Parkplatz einige Meter auf der Straße zurück, bis hinter einem Haus der markierte Sommerweg beginnt. Auf diesem zu Fuß weiter, bis die Ski angelegt werden können. Bei ausreichender Schneelage kann vom Auto in südöstlicher Richtung über Viehweiden aufgestiegen werden. Um nicht plötzlich vor einem Zaun oder einer Steinmauer zu stehen ist es sinnvoll, möglichst im Bereich des Sommerweges beziehungsweise der Forststraße zu bleiben. Man geht auf einem Rücken immer nach Südosten weiter und gelangt dann durch den stimmungsvollen Buchenwald und über ein längeres Flachstück zum Rifugio di Marco. Man geht aber nicht zum Rifugio hinunter, sondern bleibt weiter auf dem Rücken. Über die bereits seit langem sichtbare Gipfelflanke nach Südosten hinauf auf den wieder flachen Gipfel des Monte Blockhaus.

■ Oben am Rücken angekommen, hat man eine schöne Aussicht.



**Abfahrt**

Die Abfahrt entspricht dem Aufstieg.

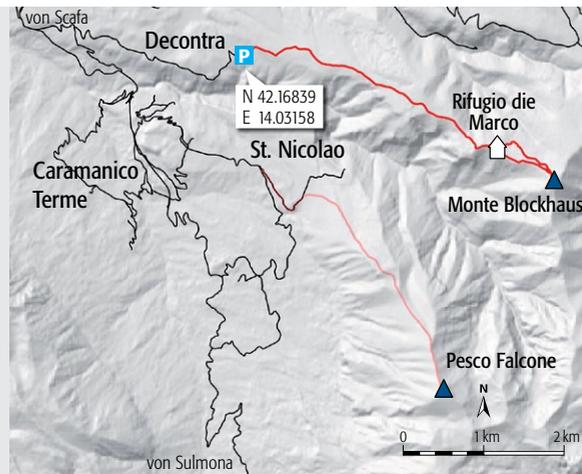
**Variante**

Das Rifugio di Marco bietet eine windgeschützte, aber dennoch sonnige Rastmöglichkeit. Vom Gipfel zum Rifugio führt auch der schönste und längste Skihang der Tour. Nach der Rast am besten kurz die Felle aufziehen und wieder auf den Rücken aufsteigen.

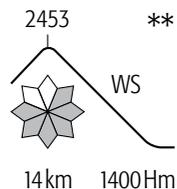
■ Freie Sicht zur Gipfelflanke.

Leichte Eingetour, die durch einen malerischen Buchenwald zu schönen, freien Skihängen leitet.

Talort	Caramanico Terme
Start	Deontra, 820 m
Schw	L, bis 30°
Expo	W-NW
Dist	16 km
Vert	1350 Hm
Aufst	4:00 Std.
Abf	1:00 Std.



## Páchnes 2453 m &amp; Trocháris 2401 m



□ Gipfel, „kreuz“ und Mittelmeer.

## Anfahrt

Der Páchnes ist der höchste Berg der Lefka Ori. Er steht ziemlich in der Mitte des Gebirgsstocks und kann – gleich von welcher Seite – nur mittels einer langen Tour erstiegen werden. Das mit vielen Dolinen zumindest landschaftlich schöne Tal zieht sich ewig, bis man endlich den Fuß des Páchnes erreicht. Auch wegen mehrerer kurzer Gegenanstiege fragt man sich, ob es sich wirklich lohnt, so weit flach zu wandern. Doch wer bei gutem Firn auf den Südseiten noch die Kondition für die weiteren hier vorgeschlagenen Gipfelanstiege hat, wird mit einmaligen Abfahrten ohne Schiebepassagen belohnt. Bis zur Rückkehr zum Auto ist man wahrlich im Firnrausch.

Von der Taverne Anopoli die nur noch kurz asphaltierte Straße an einer Kiesgrube und Mülldeponie vorbei nach Norden. Nach gut zwei Kilometern biegt man rechts ab. Nach zwei Kehren führt die jetzt sehr schlechte Schotterstraße nach Osten am Hang entlang flach aufwärts. Im Weidegebiet von Schafen und Ziegen an einer Kuppe links halten und nach weiteren 2,5 Kilometern wieder links. Jetzt führt die Straße abermals in Kehren in einem Tal weiter aufwärts. Man folgt der Straße bis zur Schneegrenze, die meist nach einer langen, westlichen Querung im flachen Talboden von Agathopi liegen dürfte.

## Aufstieg

Vom Ausgangspunkt kann man gleich den schönen Südosthang des Chorás Korfi bewundern – die letzte Abfahrt der Tour. Man geht im flachen Tal, den günstigsten Weg zwischen den Dolinen suchend, in nördlicher Richtung einwärts, direkt auf den am Talende stehenden Griás Sorós (Tour G3) zu. Nach ca. 45 Minuten biegt man nach Westen (links) in ein Seitental ein, und nach einer kurzen Abwärts-Passage beginnt man nordwestlich (rechts) am steiler werdenden Hang aufwärts zu queren. Über eine Wechte gelangt man auf den Rousiés-Sattel und zieht die Spur nach Westen (links) am Rücken entlang

■ Einmalige Abfahrten mit Meerblick.



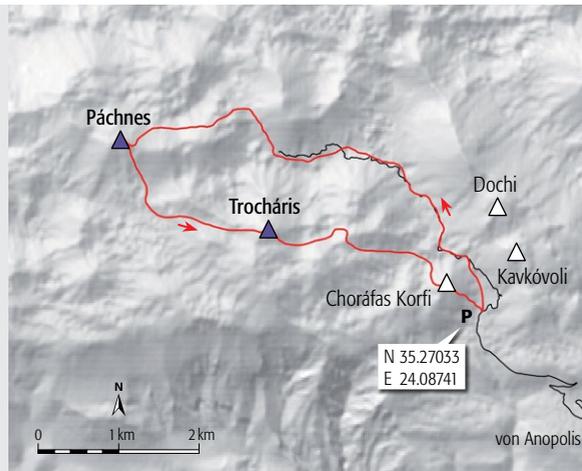
weiter aufwärts. Man gleitet mit den Fellen nochmal in eine Mulde hinab, lässt den Vorgipfel Gavala (2370 m) links liegen und erreicht am Hang ansteigend den Páchnes.

## Abfahrt

Vom Gipfel nur kurz der Aufstiegsspur folgen, dann die eventuell mit einer kleinen Wechte versehene Geländekante nach Süden (rechts) überwinden und schon ist man im tollen Gipfelhang. Am besten bereits von oben die Linie einprägen, so dass man möglichst weit nach Südosten in eine flache Mulde gleiten kann. Jetzt mit Fellen in östlicher Richtung (links) auf den Rücken, der dann bis auf den Gipfel des Trocháris (2401 m) führt. Nun wieder in einer herrlichen Flanke vom Gipfel nach Südosten hinunter und weiter in einer Mulde gleitend in östliche Richtung Meter machen. Quert man schon hoch kann man eventuell einen Gegenanstieg sparen, oder man fährt nach Nordosten (leicht links) in die Mulde hinab und steigt kurz mit Fellen in süd-östlicher Richtung auf den Sattel. Jenseits wartet die nächste schöne Etappe. Man fährt in einer weiten Mulde nach Osten, bis in den Talgrund zu einigen Dolinen, ab. Hier kann man sich auch, wenn die

**Ausdauernde Skitour, bei der man für den langen Talanstieg mit herrlichen Abfahrtshängen belohnt wird.**

<b>Talort</b>	Chania
<b>Start</b>	Agathopi, 1640 m
<b>Schw</b>	WS, ab 30°
<b>Expo</b>	NO - S - W
<b>Dist</b>	14 km
<b>Vert</b>	900 + 500 Hm
<b>Aufst</b>	3:00 + 1:00 Std.
<b>Abf</b>	2:30 + 1:00 Std.



Kraft zu Ende sein sollte, einen Weg zwischen den Dolinen hindurch nach Osten suchen und erreicht so die Aufstiegsspur. Doch es lohnt, die Felle nochmal für 150 Höhenmeter auf die Ski zu kleben und in einer Mulde nach Süden auf den Rücken und dann nach Osten (links) auf den Choráfas Korfi zu steigen. So kann man noch eine letzte Abfahrt genießen. Zwischen ein paar Felsen hindurch und zuletzt in einer Mulde nach Südosten zurück zum Ausgangspunkt.

Natürlich kann auch entlang der Aufstiegsroute abefahren werden. Man hat dann aber kaum schöne Hänge und zudem einige lästige Gegenanstiege, an denen es sich nicht lohnt, die Felle aufzuziehen. Deshalb ist die oben beschriebene Route empfehlenswert. Östlich (rechts) des ersten flachen Talbodens stehen der Kavkóvoli (2214 m) und der Dochi mit seinen zwei Gipfeln (2149 m und 2023 m). Diese bieten herrliche Abfahrtsmöglichkeiten auf breiten Flanken und in seichten Rinnen mit diversen Expositionen. Eine Kombination dieser leicht erreichbaren Gipfel ist ein schönes, tagesfüllendes Programm.

## Varianten

# Übersicht der Ziele

Nr.	Gebiet & Touren	Gipfelhöhe	Vert	Dauer	Expo	Schw	Seite
<b>A Sunnmøre / Romsdal</b>							<b>28</b>
A1	Saudehornet	1303 m	1200 Hm	4 Std.	S - SW	WS, ab 30°	36
A2	Kolastinden	1432 m	1100 Hm	4:30 Std.	N - O - SW	ZS, ab 35°	40
A3	Fingeren	1288 m	800 Hm	2:30 Std.	O - S	L, bis 30°	44
A4	Sylvkallen	1310 m	1100 Hm	4 Std.	W - N - O	L, bis 30°	46
A5	Skårasalen	1542 m	1500 Hm	5 Std.	W - S	WS, ab 30°	50
A6	Langhornet	1229 m	1200 Hm	4 Std.	W - NO	WS, ab 30°	54
A7	Slogen	1564 m	1600 Hm	6:30 Std.	NO - S	ZS, ab 35°	56
A8	Skjervan	1545 m	1550 Hm	6 Std.	W - NW	WS, ab 30°	60
A9	Skarven	1048 m	750 Hm	3 Std.	O - SO	L, bis 30°	64
A10	Smørbotfjellet	1188 m	900 Hm	3:30 Std.	S - SW	L, bis 30°	66
A11	Galtatind	1124 m	1000 Hm	4 Std.	O - S	L, bis 30°	68
A12	Loftskarstinden	1191 m	1000 Hm	4 Std.	O - S	WS, ab 30°	72
A13	Skarven	1142 m	1000 Hm	4 Std.	SO - SW	L, bis 30°	74
A14	Kyrkjekaket	1493 m	1400 Hm	5 Std.	S - SW	L, bis 30°	76
A15	Blånebbba	1320 m	1000 Hm	3:30 Std.	NW - O	WS, ab 30°	80
A16	Hurrungen	1276 m	900 Hm	3:30 Std.	W - NW	WS, ab 30°	84
<b>B Lofoten</b>							<b>86</b>
B1	Spisstind & Varden	662 & 700 m	700+400 Hm	3:30+1:30 Std.	W - N	L, bis 30°	92
B2	Varden	700 m	700 Hm	3:30 Std.	NO - SO	L, bis 30°	96
B3	Rundfjellet & Variante	803 m	750+350 Hm	3:15+1:45 Std.	N - O	WS, ab 30°	100
B4	Torskmannen & Breitind	755 & 672 m	750+350 Hm	3:30+1:30 Std.	N - SO	WS, ab 30°	104
B5	Geitgaljartind	1085 m	1100 Hm	5:30 Std.	S - W - N	ZS, ab 35°	108
B6	Trollsadelen	996 m	1000 Hm	5:30 Std.	S - W	ZS, ab 35°	112
<b>C Senja / Tromsø</b>							<b>114</b>
C1	Kvænan	964 m	1000 Hm	3 Std.	W - N	WS, ab 30°	124
C2	Førstefjellet	807 m	650 Hm	2 Std.	S - NW	ZS, ab 35°	128
C3	Florbjørn & Skolpan	611 & 779 m	500+650 Hm	2:15+2:15 Std.	SO - SW	L, bis 30°	130
C4	Husfjellet & Litjebrusen	632 & 522 m	650+200 Hm	3+1 Std.	S - SW	L, bis 30°	134
C5	Fuglan	720 m	650 Hm	2:30 Std.	S - SW	ZS, ab 35°	138
C6	Roalden	862 m	900 Hm	3:30 Std.	O - S	ZS, ab 35°	140
C7	Store Hesten & Litehesten	874 & 679 m	900+300 Hm	3+2 Std.	S - W - NO	L, bis 30°	144
C8	Keipen & Grytettippen	938 & 885 m	850+450 Hm	3+2:30 Std.	O - SW	ZS, ab 35°	148
C9	Durrmålstinden	921 m	850 Hm	3 Std.	N - O	WS, ab 30°	152
C10	Hatten	657 m	650 Hm	2:30	N - O	L, bis 30°	156
C11	Buren	802 m	800 Hm	3 Std.	O - S	L, bis 30°	158
C12	Fløya	671 m	650 Hm	2:30 Std.	W - NW	ZS, ab 35°	160
C13	Skarlitinden	857 m	900 Hm	4 Std.	N - SO	L, bis 30°	162
C14	Ullstinden	1087 m	1100 Hm	4 Std.	NO - S	WS, ab 30°	164

# Übersicht der Ziele

Nr.	Gebiet & Touren	Gipfelhöhe	Vert	Dauer	Expo	Schw	Seite
<b>D Lyngen Alps</b>							<b>168</b>
D1	Storgalten & Litlegalten	1219 & 833 m	1250+500 Hm	4+1:30 Std.	W - NW	WS, ab 30°	178
D2	Kjostinden	1488 m	1500 Hm	5 Std.	S - W	ZS, ab 35°	180
D3	Kavringtinden & Rørmestinden	1289 & 1041 m	1300+400 Hm	4:30+1:30 Std.	N - O	ZS, ab 35°	184
D4	Fastdalstinden	1275 m	1200 Hm	4:45 Std.	N - O	ZS, ab 35°	188
D5	Storhaugen	1142 m	1100 Hm	4:45 Std.	W - NW	L, bis 30°	190
<b>E Hohe Tatra</b>							<b>194</b>
E1	Kriváň	2495 m	1350 Hm	5 Std.	S - W	WS, ab 30°	206
E2	Sedilková Kopa & Predne Solisko	2062 & 2093 m	750+400 Hm	3:30+1:30 Std.	SO - SW	WS, ab 30°	208
E3	Furkotský Štít	2404 m	1100 Hm	5 Std.	O - S - SW	ZS, ab 35°	212
E4	Kôprovský Štít	2363 m	1100 Hm	5 Std.	O - S - SW	ZS, ab 35°	216
E5	Rysy	2503 m	1300 Hm	6 Std.	S - W	ab 40°	220
E6	Slavkovský Štít	2452 m	1450 Hm	5:30 Std.	O - S	WS, ab 30°	224
E7	Svišťový Štít & Puste Hreben	2383 & 2250 m	1200+700 Hm	6+3 Std.	O - S - SW	WS, ab 30°	228
E8	Téryho Chata	2015 m	800 Hm	3:30 Std.	O - S	WS, ab 30°	232
E9	Žolta Turňa	2087 m	700 Hm	4 Std.	NW - NO	L, bis 30°	236
E10	Przeleczy Krzyżne + Variante	2212 m	1200+600 Hm	5+2 Std.	W - N	WS, ab 30°	240
<b>F Bulgarien</b>							<b>244</b>
F1	Damga & Otovhishki Vrah	2669 & 2696 m	1000+300 Hm	4+2:30 Std.	W - NO	WS, ab 30°	256
F2	Malka Maljovitsa & Ushite	2580 & 2547 m	900+200 Hm	3+1:30 Std.	NW - N - SO	ZS, ab 35°	260
F3	Maljovitsa	2729 m	1050 Hm	4 Std.	N - O	WS, ab 30°	264
F4	Lovnitsa	2695 m	1050 Hm	5 Std.	W - NO	WS, ab 30°	266
F5	Goliám Mechit	2567 m	1250 Hm	4:30 Std.	N - O	L, bis 30°	270
F6	Musala	2925 m	800 Hm	4:30 Std.	W - N - O	S, ab 40°	274
F7	Irechek	2852 m	700 Hm	3:30 Std.	W - NO	WS, ab 30°	278
F8	Dautov & Bezimen	2597 & 2600 m	1100+300 Hm	3:30+2 Std.	W - N - O	S, ab 40°	282
F9	Vihren	2914 m	1350 Hm	5 Std.	O - SW	ZS, ab 35°	286
F10	Todorka	2746 m	250 Hm	2 Std.	SW - NW	S, ab 40°	290
F11	Polejan	2851 m	650 Hm	4 Std.	S - NW	ZS, ab 35°	294
F12	Bezbug + Variante	2645 m	450+450 Hm	2+2:30 Std.	O - S	L, bis 30°	298
<b>G Kreta</b>							<b>302</b>
G1	Melintaou + Variante	2133 m	1400+400 Hm	6+3 Std.	SW - N	WS, ab 30°	312
G2	Páchnes & Trochárís	2453 & 2401 m	900+500 Hm	5:30+2 Std.	NO - S - W	WS, ab 30°	316
G3	Ághio Pnevma & Griás Sorós	2262 & 2331 m	1150+600 Hm	5+2 Std.	S - W - N	WS, ab 30°	320
G4	Kástro & Fanari	2219 & 2170 m	950+1200 Hm	3:30+5:30 Std.	alle	WS, ab 30°	324
G5	Timios Stavros Westseite & Stolistra	2454 & 2336 m	1100+600 Hm	3:30+2:30 Std.	SW - W	WS, ab 30°	328
G6	Timios Stavros Südseite	2454 m	1000 Hm	3 Std.	S - W	L, bis 30°	332
G7	Timios Stavros Nordseite	2454 m	1100 Hm	3:30 Std.	NW - NO	WS, ab 30°	336
G8	Vouloumenou & Agathias	2267 & 2424 m	800+700 Hm	3+4 Std.	N - O	ZS, ab 35°	340

# Übersicht der Ziele

Nr.	Gebiet & Touren	Gipfelhöhe	Vert	Dauer	Expo	Schw	Seite
<b>H Abruzzen</b>							<b>344</b>
H1	Corno Grande + Variante	2912 m	800+600 Hm	3:30+2:30 Std.	S - W - N	SS, ab 45°	352
H2	Monte Carnicia	2564 m	1100 Hm	5 Std.	S - SW	WS, ab 30°	356
H3	Monte Blockhaus	2140 m	1350 Hm	5 Std.	W - NW	L, bis 30°	360
H4	Pesco Falcone	2646 m	1750 Hm	6:30 Std.	W - N	WS, ab 30°	364
H5	Monte Amaro	2793 m	1550 Hm	5 Std.	S - W	ZS, ab 35°	368
<b>I Pyrenäen</b>							<b>372</b>
I1	Tuca del Frontonet	2420 m	850 Hm	3:30 Std.	N - NO	WS, ab 30°	382
I2	Refugio de la Renclusa	2140 m	500 Hm	2 Std.	NW - NO	L, bis 30°	384
I3	Pico de Alba	3107 m	1000 Hm	5:30 Std.	N - NO	S, ab 40°	388
I4	Pico de la Maladeta	3308 m	1200 Hm	5:30 Std.	N - NO	SS, ab 45°	392
I5	Pico de Aneto + Variante	3404 m	1400+200 Hm	5+2 Std.	N - O	WS, ab 30°	396
I6	Poi d'Estanho + Variante	2390 m	1250+650 Hm	5+2:30 Std.	NO - SO	WS, ab 30°	400
I7	Montardo	2833 m	1500 Hm	5 Std.	O - S - W	ZS, ab 35°	404
I8	Tuc dera Pincèla + Variante	2564 m	1250+300Hm	5+1:30 Std.	NW - O - SO	WS, ab 30°	408
I9	Tuc de Baciver	2629 m	800 Hm	3:30 Std.	S - W	ZS, ab 35°	412
<b>J Sierra Nevada</b>							<b>416</b>
J1	Refugio Postero Alto – Refugio Poqueira	3182 m	1900 Hm	8 Std.	alle	ZS, ab 35°	426
J2	Mulhacén	3479 m	1300 Hm	5 Std.	S - SW	L, bis 30°	430
J3	Mulhacén & Alcazaba	3479 & 3369 m	1000+650 Hm	4+3 Std.	O - S - W	WS, ab 30°	434
J4	Refugio Poqueira – Pradollano	3396 m	1000+250 Hm	4+1:30 Std.	SO - W - N	L, bis 30°	438
J5	Elorietta	3260 m	1000 Hm	4:30 Std.	N - W	WS, ab 30°	442
J6	Tozal de Cartujo & Cerro de Caballo	3152 & 3011 m	1400 Hm	6 Std.	S - W - N	ZS, ab 35°	446
<b>K Island</b>							<b>450</b>
K1	Snæfellsjökull	1446 m	1300 Hm	4:30 Std.	SO	L, bis 30°	460
K2	Sandskálarhnjúkur	1125 m	1000 Hm	3:30 Std.	O - S	ZS, ab 35°	464
K3	Múlakolla	970 m	950 Hm	3:30 Std.	W - N	WS, ab 30°	466
K4	Jökulkollur	1045 + 988 m	1050+350 Hm	4+1:30 Std.	O - S	L, bis 30°	468
K5	Karlsárjall	988 m	1000 Hm	4 Std.	SO - SW	WS, ab 30°	472
K6	Blátindur	1280 m	800 Hm	3 Std.	NO - S	WS, ab 30°	474
K7	Sigtúnafjall	1061 m	1050 Hm	4 Std.	SW - W	S, ab 40°	476
K8	Kaldbakur	1173 m	1200 Hm	4 Std.	S - SW	L, bis 30°	480
K9	Austurfjall	817 m	750 Hm	3 Std.	SW	WS, ab 30°	482

■ Die Berge an Islands Nordküste sind wunderschön, das Klima allerdings oft rau (Dalabæjarfjall, Island).  
Foto: Wolfgang Ehn, [www.wolfgang-ehn.de](http://www.wolfgang-ehn.de)

