



Alpenvereinshütten



Hüttentrekking

Sellrainer Hüttenrunde

www.sellrainer-huettenrunde.at



alpenverein
österreich



DAV
Deutscher Alpenverein

Unterwegs im Sellrain



Etwa eine halbe Autostunde von Innsbruck entfernt befinden sich die Berge des Sellrain. Sie werden begrenzt vom Inntal im Norden, dem Ötztal im Westen und dem Wipp- und Stubaital im Osten. Im Süden sorgen die Stubai Alpen für eine prächtige Kulisse. Zum Sellrain gehören die Orte Sellrain, Gries, Kühtai und St. Sigmund. Größtes Seitental ist das Lusenstal, das bei Gries nach Süden abzweigt, mit Juifenau, Narötz, Praxmar und Lüsens. Von St. Sigmund aus führt die Straße über den Kühtaisattel (2020 m) ins Ötztal.

Besonders reizvoll sind die zahlreichen kleinen, ruhigen Seitentäler des Sellrain, die von bis zu dreitausend Meter hohen Gipfelketten umrahmt werden. Eine einsame Landschaft ohne Lifte, Autos und Lärm – stattdessen Natur, Stille und Erholung pur. Vor allem natürlich in den beiden Schutzgebieten des Sellrain: im Ruhegebiet Stubai Alpen und im Ruhegebiet Kalkkögel mit seinen unverwechselbaren, an die Dolomiten erinnernden Bergzinnen.

Die Ruhegebiete wurden in den 1980er Jahren ausgewiesen, um die Erschließung durch Lifte und Straßen im Alpenraum einzudämmen. In dieser wilden Naturlandschaft leben unter anderem Steinböcke, Gämsen und Murmeltiere. Auch Bären, die von Süden kommend die Tiroler Berge durchstreifen, nutzen die Weitläufigkeit des Geländes. Zu Gesicht bekommt man die scheuen Bewohner der Bergwildnis allerdings nur mit viel Geduld, einer guten Beobachtungsgabe und einer großen Portion Glück!

Die Bergsteiger und Bergwanderer sind im Sellrain abseits der ausgetretenen Pfade unterwegs zu einsamen Gipfeln oder von Hütte zu Hütte. Klare Gebirgsbäche, kleine Seen und malerische, mit Alpenveilchen, Alpenrosen und vielen weiteren Bergblumen geschmückte Zwischenterrassen laden bei den Wanderungen zum Innehalten, zum Schauen oder auch zum Meditieren ein. Ideale Rastplätze sind



die bewirtschafteten Almen. Aufgrund ihrer Höhenlage weiden dort vor allem Schafe, die in kleinen Gruppen durchs Gelände streifen.

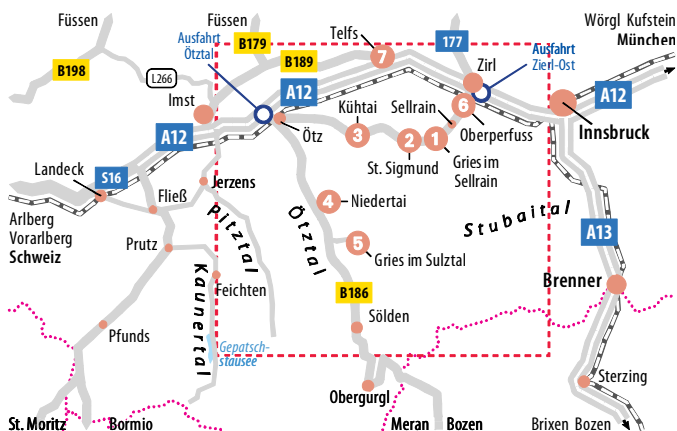
Immer aufs Neue beeindrucken die Gletscher und ihre unübersehbaren Spuren, die seit der letzten Eiszeit die Landschaft prägen. Ihr derzeitiger Rückgang ist gut sichtbar und liefert ein eindrucksvolles Zeugnis des globalen Klimawandels.



Geheimtipp für Wintersportler

Das Sellraingebiet ist mit seinen auch im Winter reizvollen Hüttenzustiegen und den interessanten Dreitausendern ein Geheimtipp für Skitourengeher und Schneeschuhwanderer. Wer Pisten bevorzugt, findet in Kühtai und Ötz schöne Skigebiete.

Anreise ins Sellrain



Anreise

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Internationale Bahnverbindungen bis Innsbruck oder Ötztal-Bahnhof, weiter mit dem Linienbus nach Sellrain oder zu den Ausgangspunkten im Ötztal.

Busfahrplan: www.vvt.at

Mit dem Auto: Von München: über Innsbruck, Zirl und Kematen ins Sellraintal.

Von Stuttgart: über Ulm und Füssen zum Fernpass, weiter über Ötz und Kühtai ins Sellraintal.

Von Südtirol: über den Brenner nach Innsbruck, über Zirl und Kematen ins Sellraintal.

Ausgangspunkte

Sellrain: Gries im Sellrain ①, St. Sigmund ②, Kühtai ③

Ötztal: Niederthai ④, Gries im Sulztal ⑤

Inntal: Oberperfuss ⑥, Telfs/Pfaffenhofen ⑦

Empfehlung

Ideal ist es, zu Beginn oder zum Abschluss der Tour im Sellrain, im Ötztal oder im Inntal zu übernachten.

Informationen und Buchungen in den Tourismus Informationen oder online unter

www.innsbruck.info | www.oetztal.com

Karten und Literatur erhalten Sie auch beim Deutschen und beim Österreichischen Alpenverein.

dav-shop@alpenverein.de und office@alpenverein.at

www.dav-shop.de und www.alpenverein.at

Informationen, aktuelle Berichte über Wege und Hütten sowie Internetforum für eigene Berichte:

www.sellrainer-huettenrunde.at | www.sellrainerrunde.com



Gut vorbereitet unterwegs

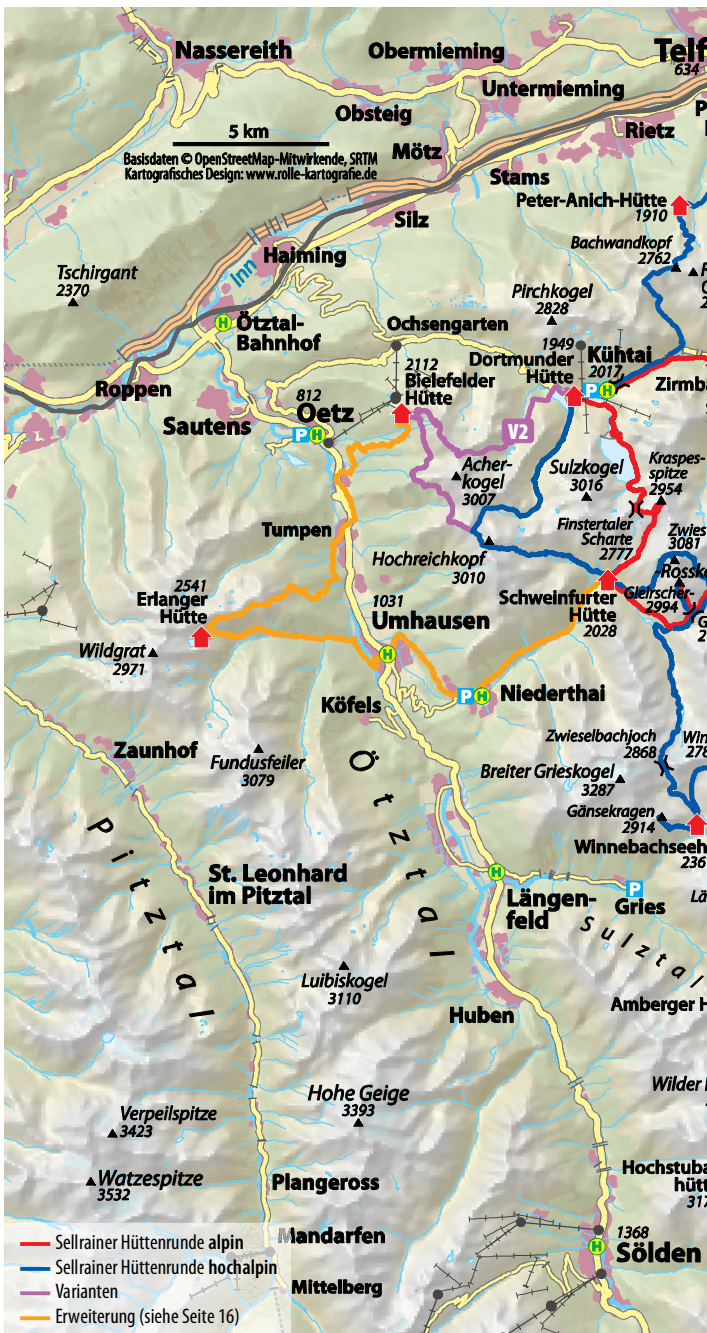
Damit die Touren auch wirklich Freude bereiten, sollte man schon bei der Vorbereitung einige Tipps beachten:

- Länge und Schwierigkeit der Tour nach Konditionszustand **und Trittsicherheit auswählen.**
- Tour dem jeweils am wenigsten geübten Wanderpartner anpassen.
- Vor der Tour Wetterlage überprüfen.
- Bei geplanter Seilbahn-Be-nutzung rechtzeitig über die Betriebszeiten informieren.
- Bei geplanter Hüttenüber-nachtung Öffnungszeiten bei den Pächtern erfragen.
- Zeit für ausgiebige Pausen einkalkulieren und Schlaf-platz reservieren.
- Rückkehr am frühen Nach-mittag planen, so dass genügend Reservezeit vor Einbruch der Dunkelheit bleibt.
- Auf entsprechende Ausrüs-tung achten.
- Während der Wanderung genügend trinken.
- Tour früh genug starten.
- Sonnenschutz für den Kopf und Sonnencreme mitneh-men.
- Erste-Hilfe-Set mitnehmen.
- Bei keiner Tour darf die rich-tige Wanderkarte fehlen!

Umweltbewusst unterwegs

- Öffentliche Verkehrsmittel benutzen.
- An die Markierungen halten und auf dem Weg bleiben.
- Keine Steine lostreten.
- Den Abfall wieder mit ins Tal nehmen.
- Unnötigen Lärm vermeiden – Tiere könnten erschreckt werden.

Das Gebiet





Notfälle im Gebirge

Notrufnummern

Alpinnotruf:	140
Europäische Notrufnummer:	112

Achtung: Notrufe sind teils nur noch mit aktiver SIM-Karte möglich!

Nach dem Notruf:

- Mobiltelefon eingeschaltet lassen.
- Nicht mehr telefonieren, um für Rückfragen erreichbar zu sein.

Rucksack-Apotheke

Um schnell Hilfe leisten zu können und kleinere Verletzungen **selbst zu versorgen**, gehört in jeden Rucksack unbedingt eine **Rucksack-Apotheke**. Folgende **Grundausstattung** ist empfehlenswert:

Rucksack-Apotheke
▶ Wundschnellverband (Pflaster)
▶ Elastische Binde
▶ Tape (mindestens 2,5 cm breit)
▶ Einmalhandschuhe
▶ 2 Dreieckstücher
▶ 2 Verbandspäckchen
▶ Sterile Mullkompressen (10 x 10 cm)
▶ Kleine Schere
▶ 2 Rettungsdecken

Alpines Notsignal

Ist keine Telefonverbindung oder andere Alarmierungsart möglich, kann das Alpine Notsignal verwendet werden.

Ideal sind Piffe, Rufe und Lichtsignale.

Notsignal geben

1. Minute:

Alle 10 Sekunden ein Signal geben (6 x pro Minute)

2. Minute:

P a u s e

3. Minute:

Das Signal wie in 1. Minute fortsetzen (6 x pro Minute)

Antwort:

1. Minute:

Alle 20 Sekunden ein Signal geben (3 x pro Minute)

2. Minute:

P a u s e

3. Minute:

Das Signal wie in 1. Minute fortsetzen (3 x pro Minute)

Grundregel beim Packen des Rucksacks

So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Denken Sie immer daran, dass Sie den Rucksack lange Zeit durch sehr anspruchsvolles Gelände tragen müssen!

Ausrüstung

Checkliste

Grundausrüstung

- ☐ Bergschuhe: Stützfunktion für den Fuß, Schutz vor Nässe, Schnee, Geröll, sicherer Halt
- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Atmungsaktives Shirt/Hemd
- ☐ Fleecepulli oder -jacke
- ☐ Wetterschutzjacke mit Kapuze, wind- und wasserabweisendes Material
- ☐ **Lange Hose, strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial**
- ☐ Wandersocken oder Strümpfe
- ☐ Mütze und Fingerhandschuhe
- ☐ Leichte Ersatzwäsche zum Wechseln
- ☐ Rucksack, ca. 40 Liter für Mehrtagestouren
- ☐ Karten, Führerliteratur
- ☐ Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, evtl. Hut/Mütze)
- ☐ Ausreichend Getränke (mindestens 1 Liter pro Tag)
- ☐ Verpflegung
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Handy
- ☐ Evtl. Teleskopstöcke

Nützlich sind auch

- ☐ Taschenmesser
- ☐ Taschen- oder Stirnlampe
- ☐ Biwaksack

Bei Mehrtagestouren und Hüttenübernachtung

- ☐ Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe
- ☐ Ersatzkleidung
- ☐ Waschzeug und Handtuch

Tipps für Unterwegs



Tourenpass und Tourennadel

Bei allen Hütten und Tourismus Informationen der Region sind Tourenpässe erhältlich. Ab sieben Übernachtungen wird eine Tourennadel zur Erinnerung zugeschickt.

Weitere Informationen im Internet:












www.sellrainer-huettenrunde.at

www.sellrainerrunde.com



Wegekategorien

Achtung: In unseren Nachbarländern gelten andere Wegekategorien. Hier zum Vergleich die entsprechenden Einteilungen und die Zeichen.

	Bay. Alpen (ohne Allgäu)	Land Tirol	Salzburger Land	Vorarlberg & Allgäu
Schwere Bergwege				
Mittelschwere Bergwege				
Einfache Bergwege				
Talwege		keine Markier- ungen		

Markierte Bergwege



Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.



Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z.B. Drahtseil) vorkommen.



Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände notwendig machen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Unmarkiertes Gelände



Alpine Routen führen in das freie hochalpine Gelände. Sie werden weder markiert noch gewartet. Alpine Routen erfordern ausgezeichnetes Orientierungsvermögen, sichere Geländebeurteilung und hochalpine Bergerfahrung.

Zeichenerklärung Wanderungen

Routenhinweise



Aufstieg Höhenmeter



Abstieg Höhenmeter



Sellrainer Hüttenrunde alpin



Die Etappen: Die Sellrainer Hüttenrunde führt von Sellrain über Potsdamer Hütte, Alpengasthof Praxmar, Westfalenhaus, Pforzheimer Hütte, Schweinfurter Hütte, Bielefelder Hütte und Dortmunder Hütte zurück nach Sellrain.

Die landschaftlich großartige Route führt auf langen Strecken durch hochalpines Gelände und über anspruchsvolle Übergänge. Eine entsprechende Ausrüstung (siehe Seite 9) und eine gute Vorbereitung sind deshalb unerlässlich. Wer sich auf den Weg macht, sollte nicht nur eine gute Kondition, sondern auch alpine Erfahrung mitbringen und sich bei jedem Hüttenwirt nach den aktuellen Bedingungen auf der Etappe erkundigen

Dauer: sieben Tage, ↗ 6000 Hm

Alternative „Einstiege“: In Praxmar oder Lüsens (Westfalenhaus), St. Sigmund (Pforzheimer Hütte), Längenfeld/Gries (Winnebachseehütte), Umhausen/Niederthai (Schweinfurter Hütte) und Kühtai (Dortmunder Hütte) (siehe Karte Seite 6-7).

1. Etappe Sellrain (908 m) → Potsdamer Hütte (2009 m)

Von Sellrain, Bushaltestelle Gasthaus Neuwirt, Aufstieg über das Bergheim Fotsch (1525 m) zur Potsdamer Hütte.

● ↗ 1101 Hm ↘ 0 Hm; Gehzeit: 3½ Std.

2. Etappe Potsdamer Hütte (2009 m) → Alpengasthof Praxmar (1694 m)

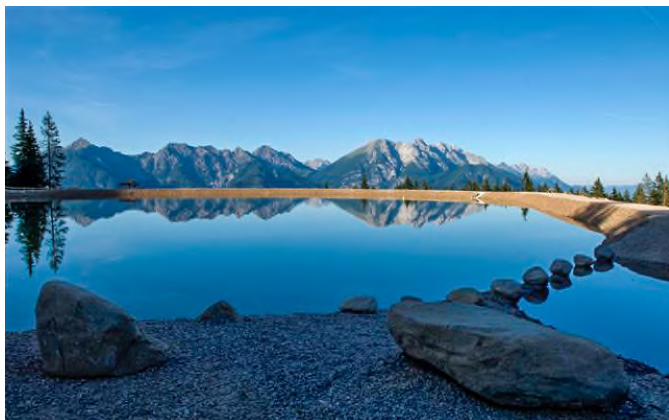
Über die Schafalm auf Weg Nr. 119 zum Roten Kogel (2873 m). Absteigen ins Lüsenstal, über die Alfinger Alm (1814 m) nach Praxmar (1680 m).

● ↗ 845 Hm ↘ 1200 Hm; Gehzeit: 6 Std.

3. Etappe Alpengasthof Praxmar (1694 m) → Westfalenhaus (2273 m)

Über den Dr.-Siemon-Weg zum Westfalenhaus.

● ↗ 930 Hm ↘ 330 Hm; Gehzeit: 3 Std.



V1 Alpengasthof Praxmar (1694 m) → Pforzheimer Hütte (2308)

Diese Variante ist vor allem im Frühsommer zu empfehlen, wenn in der Zischgenscharte Altschneefelder den Weg versperren. Weiter mit Etappe 5.

Aufstieg zur **Koglalm** (2129 m) und weiter zum **Satteljoch** (2735 m). Von hier eventuell Abstecher auf die **Lampsenspitze** (2876 m). Vom Satteljoch absteigen ins Gleirschtal und zur Pforzheimer Hütte.

● ↗ 1260 Hm ↘ 640 Hm; Gehzeit: 4 Std.

4. Etappe Westfalenhaus (2273 m) → Pforzheimer Hütte (2308 m)

Auf Weg Nr. 143 zur **Zischgenscharte** (2936 m). Abstecher zur **Schöntalspitze** (3008 m) möglich. Über den Zischgelesferner ins Gleirschtal zur Pforzheimer Hütte.

● ↗ 780 Hm ↘ 745 Hm; Gehzeit: 5 Std.

5. Etappe Pforzheimer Hütte (2308 m) → Schweinfurter Hütte (2028 m)

Auf Weg Nr. 145 zum **Gleirschjöchl** (2751 m). Über das Schneeloch ins Zwieselbachtal und zur Schweinfurter Hütte.

● ↗ 440 Hm ↘ 715 Hm; Gehzeit: 4 Std.

6. Etappe Schweinfurter Hütte (2028 m) → Dortmunder Hütte (1949 m)

Über den Gubener Weg zur **Finstertaler Scharte** (2777 m).

Abstieg zum Kühtai Speichersee und weiter zur Dortmunder Hütte.

● ↗ 743 Hm ↘ 828 Hm; Gehzeit: 5 Std.

7. Etappe Dortmunder Hütte (1949 m) → Sellrain (908 m)

Über Kühtai zur **Zirnbachalm** (1792 m) und zur **Sonnbergalm** (1950 m).

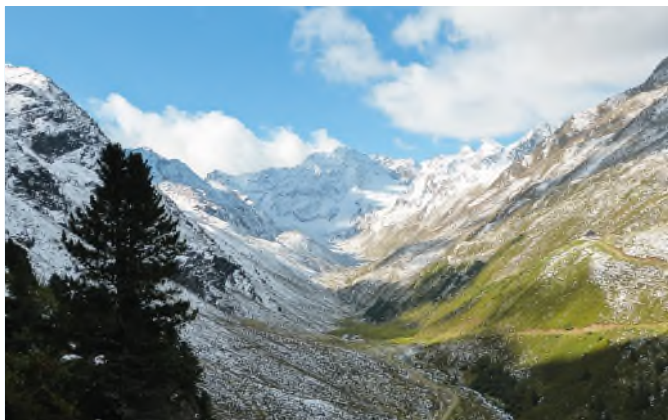
Über den Sellraintaler Höhenwanderweg nach Sellrain.

Diese Etappe kann mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus) abgekürzt werden.

● ↗ 560 Hm ↘ 1600 Hm; Gehzeit: 9 Std.



Sellrainer Hüttenrunde hochalpin



Die Sellrainer Hüttenrunde Hochalpin beginnt ebenfalls in Sellrain. Die Tagesetappen sind jedoch länger und manchmal auch anspruchsvoller. Außerdem sind hier immer wieder Abstecher zu interessanten Gipfeln möglich.

Vor allem das Teilstück zur Dortmunder Hütte über den Hochreichkopf bietet unvergessliche Ausblicke ins Ötztal und auf die Gipfel der Umgebung. Auf dem Peter-Anich-Höhenweg wird der Kontrast zwischen der Betriebsamkeit und Hektik unten im Inntal und dieser Wanderung in der erholsamen, ruhigen Natur der Berge besonders bewusst.

Die Etappen: Sellrain, Potsdamer Hütte, Alpengasthof Praxmar, Westfalenhaus, Winnebachseehütte, Pforzheimer Hütte, Schweinfurter Hütte, Dortmunder Hütte und Peter-Anich-Hütte zurück nach Sellrain
Gesamte Dauer: neun Tage, ↗ 10.500 Hm

Alternative „Einstiege“: In Längenfeld/Gries (Winnebachseehütte), Ötz (Bielefelder Hütte), Telfs/Pfaffen (Peter-Anich-Hütte) und Oberperfuss (Peter-Anich-Hütte) sowie alle alternativen Einstiege zur Sellrainer Hüttenrunde alpin.

Gipfelziele: Schellenberg (2108 m), Zischgeles (3004 m), Oberstkogel (2767 m) Gänsekragen (2914 m), Gleirscher Rosskogel (2994 m), Zwieselbacher Rosskogel (3081 m) Hochreichkopf (3010 m) und Bachwandkopf (2762 m).

1. Etappe Sellrain (908 m) → Potsdamer Hütte (2009 m)

Von Sellrain, Bushaltestelle Gasthaus Neuwirt, durch das Fotschertal aufsteigen. Kurz vor dem Bergheim Fotsch (1525 m) zur Alimin Alm (1755 m) aufsteigen. Über den Schellenberg (2108m) zur Potsdamer Hütte.

● ↗ 1265 Hm ↘ 195 Hm; *Gehzeit: 5 Std.*

2. Etappe Potsdamer Hütte (2009 m) → Alpengasthof Praxmar (1694 m)
Weiter nach Süden ins obere Fortschertal aufsteigen. Über Mittleren und Inneren Bremstall zum **Hochgrafeljoch** (2690 m). Über den Schönlüsenstal ins Lüsenstal und nach Praxmar zum Alpengasthof.

● ↗ 770 Hm ↘ 1075 Hm; *Gehzeit: 5½ Std.*

3. Etappe Alpengasthof Praxmar (1694 m) → Westfalenhaus (2273 m)
Aufstieg zum Zischgeles (3004 m). Auf Weg Nr. 32 zum Einstieg des **Oberstkogel** (2767 m) und auf Weg Nr. 32b über das **Äußere Schwarzhöchl** (2654 m) zum Westfalenhaus.

● ↗ 1875 Hm ↘ 1290 Hm; *Gehzeit: 5½ Std.*

4. Etappe Westfalenhaus (2273 m) → Winnebachseehütte (2361 m)
Über Weg Nr. 141 aufsteigen zum **Winnebachjoch** (2782 m), Abstieg zur Winnebachseehütte. Wer möchte, kann nun noch auf den **Gänsekragen** (2914 m), den Hausberg, steigen.

● ↗ 1080 Hm ↘ 995 Hm; *Gehzeit: 4½ Std.*

5. Etappe Winnebachseehütte (2361 m) → Pforzheimer Hütte (2308 m)
Aussichtsreicher Aufstieg zum **Zwieselbachjoch** (2868 m), dann absteigen ins Zwieselbachtal bis zum Schneeloch. Erneut aufsteigen zum **Gleirschjöchl** (2751 m). Von hier Abstecher zum **Gleirscher Rosskogel** (2994 m) möglich. Zurück am Gleirschjöchl, zur Pforzheimer Hütte absteigen.

▲ ↗ 1325 Hm ↘ 1365 Hm; *Gehzeit: 6½ Std.*

6. Etappe Pforzheimer Hütte (2308 m) → Schweinfurter Hütte (2028 m)
Aufstieg Richtung Gleirschjöchl, an der Bachquerung ins Walfeskar. Durch das Kar aufsteigen in die meist mit Altschneeresten bedeckte Ebene vor dem Gipfel des Zwieselbacher Rosskogel.

Durch das Fidaskar wieder hinunter ins Zwieselbachtal und zur Schweinfurter Hütte.

● ↗ 725 Hm ↘ 1015 Hm; *Gehzeit: 5 Std.*

7. Etappe Schweinfurter Hütte (2028 m) → Dortmunder Hütte (1949 m)
Aufstieg über dem Wilhelm-Olrogge-Weg zur Finstertaler Alm. Weiter zur Hochreichscharte etwas Kletterei zum **Hochreichkopf** (3010 m). Abstieg zur Niederreichscharte hinunter durchs Längental, am Kühtai-Speichersee. vorbei zur Dortmunder Hütte.

● ↗ 1010 Hm ↘ 1080 Hm; *Gehzeit: 6 Std.*

V2 Schweinfurter Hütte (2028 m) → Bielefelder Hütte (1949 m) → Dortmunder Hütte (1949 m)

Bis zur Niederscharte (2728 m), wie oben beschrieben.

Über den Lauser (2616 m) zur Bielefelder Hütte.

● ↗ 880 Hm ↘ 800 Hm; *Gehzeit: 9 Std.*



Sellrainer Hüttenrunde hochalpin



Von der Bielefelder Hütte auf Weg Nr. 148 zur **Balbachalm** (1957 m), zum Längentalspeichersee und zur Dortmunder Hütte.

● ↘ 170 Hm; Gehzeit: 3 Std.

8. Etappe **Dortmunder Hütte** (1949 m) → **Peter-Anich-Hütte** (1910 m)
Auf Wegen Nr. 152 und 153 Aufstieg zum **Bachwandkopf** (2762 m). Am Oberalpl vorbei absteigen zum Angersee und zur Peter-Anich-Hütte.

● ↗ 820 Hm ↘ 855 Hm; Gehzeit: 5½ Std.

9. Etappe **Peter-Anich-Hütte** (1910 m) → **Sellrain** (1777 m)
Über den Peter-Anich-Höhensteig zur Pfaffenhofer Alm und zur **Flauringer Alm** (1613 m, Übernachtung möglich). Über den **Rauhen Kopf** (2302 m) zur **Inzinger Alm** (1641 m). Aufstieg zum **Krimpenbachsattel** (1899 m) und zum Kögele. Über die Passwies und an der St. Quirin Kirche vorbei nach Sellrain.

● ↗ 1400 Hm ↘ 2370 Hm; Gehzeit: 8½ Std.



Lust auf mehr?

Weiter wandern
von Hütte zu Hütte

Übergänge zu **Franz-Senn-Hütte**, **Hochstubaihütte** oder **Erlanger Hütte** ermöglichen es, diese Von-Hütte-zu-Hütte-Wanderung mit dem **Stubai Höhenweg**, dem Höhenweg "**Söldens stille Seite**" oder der **Pitztal Runde** weiter zu verlängern (siehe Karte Seite 6-7).

**Aktuelle Bedingungen, Hüttentrekking,
kostenlose App und vieles mehr:**



alpenvereinaktiv.com



**Aktuelle Bedingungen, Hüttentrekking, kostenlose App
und vieles mehr finden Sie auf www.alpenvereinaktiv.com**

DAV

alpenverein

GPS

AnmeldenCommunity

StartseiteTourenTourenplanerHüttenAktuellesThemenListenKartenFAQs

Start > Touren > SHR Alpine Die Sellrainger Hüttenrunde Tour 3 bis 7 Tage.

Zurück

Teilen

Tour hierher planen

Zu Liste hinzufügen

GPK

Drucken

TOP

Etappentour

SHR Alpen: Die Sellrainger Hüttenrunde.

Tour 3 bis 7 Tage.

Quelle:

DAV Sektion Pforzheim >

Etappe auswählen

Mehrtagestour

Kommentieren

10 / 39 Westfalenhaus mit neuer Terrasse
Foto: Karl Bangel, DAV Sektion Münster/Westfalen

Ole TourDetailsWegbeschreibungAnreiseLiteraturSchutzgebieteEtappen

Der Klassiker. Auf den alpinen Wegen von Hütte zu Hütte durch die Sellrainger Berge und Stubai Alpen.

In 7 Etappen durch die stillen Täler der Sellrainger Berge.

1. Etappe Selmling – Potsdamer Hütte. Schöner Aufstieg durch das Fotscherl Tal
2. Etappe Potsdamer Hütte – Praxmar. Anspruchsvolle Überschreitung über den Rotenkogel ins Lüsental.

Variante 1: Von Praxmar zur Pforzheimer Hütte, falls die Zischgenscharte nicht begänglich.

3. Etappe Praxmar – Westfalenhaus. Durch Schöntal mit Gipfelbesteigung des Oberstkogel.
4. Etappe Westfalenhaus – Pforzheimer Hütte. Vom Längental ins Gletschertal mit Gipfelbesteigung der Schöntalspitze.
5. Etappe Pforzheimer Hütte – St. Sigismund im Sellrain. Vom Sellraintal ins Ötztal. Wer mehr will kann den Gleirsch Roßkogel noch ansteigen.
6. Etappe Schweinfurter Kaserne – St. Sigismund im Sellrain. Unter der Hütte. Von Zwieselbachtal am Finstertaler See vorbei zum St. Sigismund im Sellrain.
7. Etappe St. Sigismund im Sellrain – Selmling. Über den St. Sigismund im Sellrain zum Selmling.

Aktuelle Infos zur Sellrainger Hüttenrunde alpin

Aktuelle Infos zur Sellrainger Hüttenrunde hochalpin

Schwierigkeit

mittel

Strecke	→	231,1 km
Dauer	⌚	4:30 Std.
Aufstieg	↗	5.950 m
Abstieg	↘	5.950 m

Eigenschaften

mit Bahn und Bus erreichbar

aussichtsreich

Einkehrmöglichkeit

alle Details >

-6° / 5° C

Na, wie war's?

Bewerte die Hütten auf [huettentest.de](https://www.huettentest.de)

Neu in den Bergen?

Informationen und Tipps für
Einsteiger: **alpenverein.de**

Zu Gast auf einer Alpenvere



Am Ende der meisten Etappen können Bergwanderer und -wanderinnen sich in einer Schutzhütte stärken und dort nächtigen. Die Hütten haben etwa von Mitte Juni bis Ende September geöffnet. In der Hochsaison im Juli und August empfiehlt es sich, einen Schlafplatz zu reservieren.

Die Versorgung alpiner Schutzhütten und die Entsorgung von Abwasser und Abfällen sind aufgrund der Höhenlage, des extremen Klimas, der oft langen Zustiege und der hohen Kosten schwierig. Daher sind die Hütten in ihrer Ausstattung und Bewirtschaftung auf einfache Bedürfnisse abgestimmt!

Aktuelle Auskünfte und Angaben zur Eignung der Hütten für Hunde geben die Hüttenpächter. Allgemeine Informationen zu den Hütten und ihren Öffnungszeiten stehen auf dem aktuellsten Stand unter alpenvereinaktiv.com zur Verfügung.

Zu Gast auf einer Alpenvereinshütte

Für einen angenehmen Aufenthalt sind einige Regeln zu beachten:

- Eigenes Handtuch, Hütten-
schlafsack und Hüttenschu-
he benutzen.
- Wasser und Energie sparen.
- Müll vermeiden und den
eigenen Abfall mit ins Tal
nehmen.
- Nicht in der Hütte rauchen,
im Freien Aschenbecher
benutzen.
- Bitte den Aushang der
Hütten- und Tarifordnung
lesen und beachten.
- Bei den Preisen für Essen und
**Getränke bitte auch den Mehr-
aufwand für die Versorgung**
im Gebirge berücksichtigen.
- Nur mit Übernachtungsbe-
leg besteht eine Gepäck-
versicherung.



Zeichenerklärung Hütten

Aktivitäten	Ausstattung
Wandern	Dusche vorhanden
Hochtouren	Gut geeignet für Familien
Klettern	Trockenraum vorhanden
Klettersteig	Handy-Empfang möglich
Mountainbike	Gepäcktransport möglich
Skitouren	Seminarraum vorhanden
Schneeschuhwandern	Hüttenkategorie (Keine, 1 oder 2)
Ski Alpin	
Langlauf	
Rodeln	



„Mit Kindern auf Hütten“
zeichnet familienfreundliche
Alpenvereins­hütten aus.



„So schmecken die Berge“
steht für alpine Spezialitäten,
die vor Ort erzeugt werden.



„Umweltgütesiegel“
erhalten Hütten, die öko-
logisch vorbildlich arbeiten.

Kennen Sie schon auf www.alpenverein.de den **Hüttentest**?
Ihr Meinung ist uns wichtig. Wir freuen uns auf Ihre Bewertungen.



Bewirtete Hütte



Schlafplätze:

Zweibettzimmer 4

Mehrbettzimmer 18

Matratzenlager 22

Potsdamer Hütte (2009 m)

DAV-Sektion Dinkelsbühl

Ausstattung



Aktivitäten



Im Fotschertal; erbaut 1931/32; erweitert 1968; renoviert 2001-2004

Bewirtschaftung Juni bis Mitte Oktober, Weihnachten bis 6. Januar und Februar bis Ostermontag geöffnet.

Kontakt

Hüttenwirte: Miriam und Markus Wiechert

Tel. Hütte: 0043 720 316585

info@potsdamer-huette.de

www.potsdamer-huette.de

Zustieg

■ Von **Sellrain** (908 m);

Gehzeit: 3 ½ Std.

■ Von **Sellrain, Bergheim Fotsch** (1464 m);

Gehzeit: 1 ¾ Std.

Übergänge/Nachbarhütten

■ Über den **Roten Kogel** (2832 m) ins Lüsenstal nach

Praxmar (1687 m);

Gehzeit: 5 Std.

■ Über das **Hochgrajlloch** (2693 m) nach **Lüsens** (1639 m);

Gehzeit: 5 Std.

■ Über die **Wildkopfscharte** (2599 m) zur **Franz-Senn-Hütte** (2149 m);

Gehzeit: 5-7 Std.

■ Über den **Schaflegerkogel** (2405 m) oder übers

Kreuzjöchl (2410 m) zur **Adolf-Pichler-Hütte** (1960 m);

Gehzeit: 3-4 Std.

Gipfel

■ **Roter Kogel** (2832 m);

Gehzeit: 3 Std.

■ **Sömen** (2798 m);

Gehzeit: 3 Std.

■ **Schwarzhorn** (2812 m);

Gehzeit: 3 Std.

■ **Wildkopf** (2719 m);

Gehzeit: 3 Std.

■ **Hühnereggen** (2725 m);

Gehzeit: 2 ½ Std.

■ **Lüsener Villerspitz** (3027 m);

Gehzeit: 4 Std.



Alpengasthof



Alpengasthof Praxmar (1694 m)

Privat

Ausstattung



Aktivitäten



Mitten im Sellraintal im Bergsteigerdorf Praxmar gelegen, ist der Alpengasthof ein guter Ausgangspunkt im Sommer und im Winter.

Bewirtschaftung ganzjährig geöffnet.

Kontakt

Familie Melmer

Praxmar 8

6184 St. Sigmund im Sellrain

Tel.: 0043/(0)5236/212

info@praxmar.at

www.praxmar.at.at

Zustieg

- Mit dem Auto direkt zum Gasthaus.

Übergänge/Nachbarhütten

- Westfaltenhaus (2273 m);
Gehzeit: 3 Std.
- Pforzheimer Hütte (2308 m);
Gehzeit: 4 Std.
- Potsdamer Hütte;
Gehzeit: 5 ½ Std.

Gipfel

- Lampenspitze (2876 m);
Gehzeit: 3 Std.
- Zischgeles (3004 m);
Gehzeit: 4 Std.
- Roter Kogel (2832 m);
Gehzeit: 3 ½ Std.
- Sömen (2798 m);
Gehzeit: 3 Std.



Bewirtete Hütte



Schlafplätze:

Mehrbettzimmer **30**

Matratzenlager **25**

Winterraum **6**

Westfalenhaus (2273 m)

DAV-Sektion Münster

Ausstattung



Aktivitäten



*Im Längental; erbaut 1908; erweitert 1958 und 1983; renoviert 2009
(Sanitäranlagen, Kläranlage, Energieversorgung, Brandschutz)*

Bewirtschaftung Mitte Juni bis Ende September und Ende Februar bis Ende April geöffnet (Winterraum ganzjährig geöffnet).

Kontakt

Hütten: Wolfgang Kräh

Tel.: 0043 677 624 953 15

www.westfalenhaus.at

www.dav-muenster.de

Zustieg

- Von **Lüsens** (1634 m); Gehzeit: 2 Std. (Winterweg 2 ½ Std.)
- Von **Praxmar** (1687 m); Gehzeit: 3 Std.

Übergänge/Nachbarhütten

- Über die **Zischgenscharte** (2936 m) zur Pforzheimer **Hütte** (2308 m); Gehzeit: 5 Std.
- Über das **Längentaljoch** (2988 m) zur Amberger **Hütte** (2136 m); Gehzeit: 5-6 Std.
- Über das **Winnebachjoch** (2782 m) zur **Winnebachseehütte** (2361 m); Gehzeit: 3-4 Std.
- Über das **Horntaler Joch** (2812 m) zur **Franz-Senn-Hütte** (2149 m); Gehzeit: 6-7 Std.

Gipfel

- **Münsterhöhe** (2508 m); Gehzeit: ½ Std.
- **Schöntalspitze** (3002 m); Gehzeit: 2 ½ Std.
- **Längentaler Weißer Kogel** (3217 m); Gehzeit: 3 Std.
- **Hoher Seebaskogel** (3235 m); Gehzeit: 4 Std.
- **Winnebacher Weißkogel** (3182 m); Gehzeit: 3 Std.
- **Vordere Grubenwand** (3175 m); Gehzeit: 3 ½ Std.



Bewirtete Hütte



Schlafplätze:

Zweibettzimmer 2

Mehrbettzimmer 28

Matratzenlager 30

Winterraum 10

Pforzheimer Hütte (2308 m)

DAV-Sektion Pforzheim



Ausstattung



Aktivitäten



Im Gleirschtal; erbaut 1926; 1985 Bau des Wasserkraftwerks; renoviert 1994 (u.a. Sanitäranlagen, Erweiterung der Küche); auch als Adolf-Witzenmann-Haus bekannt.

Bewirtschaftung Mitte Juni bis Ende September und Anfang Februar bis Mitte April geöffnet (Winterraum ganzjährig geöffnet).

Kontakt

Hüttenwirtin: Nora Rosche

Tel. Hütte: 0043/(0)5236/521

Tel. Tal/Mobil: 0043/(0)699/13 29 45 81

pforzheimerhuetten@alpenverein-pforzheim.de

www.pforzheimerhuetten.at

Zustieg

■ Von St. Sigmund im Sellrain (1513 m); Gehzeit: 2 ½ Std.

Übergänge/Nachbarhütten

■ Über das **Gleirschjochl** (2751 m) zur **Schweinfurter Hütte** (2028 m)
Gehzeit: 4 Std.

■ Über das **Satteljoch** (2735 m) oder über die **Zischgenscharte** (2936 m) zum **Westfalenhaus** (2276 m); Gehzeit: 5 Std.

■ Über das **Zwieselbachjoch** (2868 m) zur **Winnebachseehütte** (2361 m); Gehzeit: 6 Std.

Gipfel

■ **Haidenspitze** (2975 m); Gehzeit: 2 ½ Std.

■ **Zwieselbacher Roßkogel** (3081 m); Gehzeit: 3 ½ Std.

■ **Gleirscher Roßkogel** (2994 m); Gehzeit: 3 Std.

■ **Samerschlag** (2829 m); Gehzeit: 2 ½ Std.

■ **Schöntalspitze** (3002 m); Gehzeit: 3 ½-4 Std.

■ **Zischgeles** (3004 m); Gehzeit: 3 ½ Std.



Bewirtete Hütte



Schlafplätze:

Zweibettzimmer 2

Mehrbettzimmer 18

Matratzenlager 38

Winterraum 8



Schweinfurter Hütte (2028 m)

DAV-Sektion Schweinfurt

Ausstattung



Aktivitäten



Im Horlachtal; erbaut 1912; erweitert 1930 und 1964; grundlegend renoviert 2004-2006; Umbenennung in Schweinfurter Hütte (vormals Gubener Hütte)

Bewirtschaftung Mitte Juni bis Anfang Oktober und
Mitte Februar bis Ende April (je nach Schneelage).
Weihnachten 26.12. - 08.01. (je nach Lawinenlage).

Kontakt

Hüttenwirte:

Carmen und Andreas Jeitner
Tel. Hütte: 0043/(0)5255/500 29
Tel. Tal: 0043/(0)5413/862 51

Mobil: 0043/(0)664/92 57 659
huette@dav-schweinfurt.de
www.dav-sw.de

Zustieg

■ Von Niederthai im Ötztal (1535 m); Gehzeit: 2 Std.

Übergänge/Nachbarhütten

- Über die **Hochreichscharte** (2912 m) zur
Bielefelder Hütte (2112 m); Gehzeit: 8-9 Std.
- Über die **Finstertaler Scharte** (2777 m) zur
Dortmunder Hütte (1949 m); Gehzeit: 5 Std.
- Über das **Gleirschjöchl** (2751 m) zur
Pforzheimer Hütte (2308 m); Gehzeit: 3-4 Std.
- Über das **Zwieselbachjoch** (2870 m) zur
Winnebachseehütte (2361 m); Gehzeit: 5 Std.

Gipfel

- **Peistakogel** (2643 m);
Gehzeit: 2 ½ Std.
- **Gleirscher Roßkogel** (2994 m);
Gehzeit: 3 Std.
- **Hohe Wasserfalle** (3002 m);
Gehzeit: 3 ½ Std.
- **Hochreichkopf** (3010 m);
Gehzeit: 3 ½ Std.
- **Zwieselbacher Roßkogel**
(3081 m); Gehzeit: 3 ½ Std.
- **Kraspesspitze** (2954 m);
Gehzeit: 3 ½ Std.
- **Breiter Grieskogel** (3287 m);
Gehzeit: 5 Std.



Bewirtete Hütte



Schlafplätze:

Zweibettzimmer 6

Mehrbettzimmer 28

Matratzenlager 34

Bielefelder Hütte (2112 m)

DAV-Sektion Bielefeld

Ausstattung



Aktivitäten



Über dem Ötztal; erbaut 1953; grundlegend renoviert 1995

Bewirtschaftung Mitte Juni bis Anfang Oktober und 20. Dezember bis Ostern geöffnet.

Kontakt

Hüttenwirt: Werner Schöpf
Tel. Hütte: 0043/(0)5252/69 26
Tel. Tal: 0043/(0)5252/61 01

bielefelderhuetten@gmx.at
www.alpenverein-bielefeld.de

Zustieg

- Von Oetz (1068 m);
Gehzeit: 3 ¼ Std.
- Von Oetz, Bergstation Hochoetz (2020 m);
Gehzeit: ½ Std.
- Von Ochsen Garten;
Gehzeit: 2 Std.

Übergänge/Nachbarhütten

- Über die Mittertaler Scharke (2630 m) zur
Dortmunder Hütte (1949 m); Gehzeit: 4 Std.
- Über die Balbachalm zur Dortmunder Hütte (1949 m)
Gehzeit: 3 ½ Std.
- Über die Niederreich- und Hochreichscharte (2912 m) zur
Schweinfurter Hütte (2028 m); Gehzeit: 8 Std.

Gipfel

- Acherkogel (3007 m); Gehzeit: 3-4 Std.
- Hohe Wasserfalle (3002 m); Gehzeit: 6 Std.
- Hochreichkopf (3010 m); Gehzeit: 5 Std.
- Großer Wechnerkogel (2955 m); Gehzeit: 5 Std.



Bewirtete Hütte



Schlafplätze:

Zweibettzimmer 27

Mehrbettzimmer 32

Matratzenlager 32

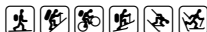
Dortmunder Hütte (1949 m)

DAV-Sektion Dortmund

Ausstattung



Aktivitäten



Am Kühtaisattel; Eröffnung 1932; umfassende Renovierung 2007 u. 2020

43 Schlafplätze im Zwei- und Mehrbettzimmer mit Dusche und WC

Bewirtschaftung Mitte Juni bis Ende September und
Mitte Dezember bis Ende April geöffnet.

Kontakt

Hüttenwirtin: Monika Tabernig
Tel. Hütte: 0043/(0)5239/52 02

info@dortmunderhuette.at
www.dortmunderhuette.at

Zustieg

■ Am Kühtaisattel, ganzjährig mit dem Auto erreichbar

Übergänge/Nachbarhütten

- Über die **Mittertaler Scharte** (2630 m) zur
Bielefelder Hütte (2112 m); *Gehzeit: 4 ½ Std.*
- Über die **Finstertaler Scharte** (2777 m) zur
Schweinfurter Hütte (2028 m); *Gehzeit: 4-5 Std.*
- Über den **Bachwandkopf** (2762 m) zur
Peter-Anich-Hütte (1910 m); *Gehzeit: 5 Std.*

Gipfel

- **Sulzkogel** (3016 m); *Gehzeit: 4 Std.*
- **Hochreichkopf** (3010 m); *Gehzeit: 5 ½ Std.*
- **Pockkogel** (2807 m); *Gehzeit: 3 Std.*
- **Pirchkogel** (2828 m); *Gehzeit: 3 Std.*
- **Rietzer Grieskogel** (2884 m); *Gehzeit: 5 Std.*
- **Wetterkreuzkogel** (2587 m); *Gehzeit: 4 ½ Std.*
- **Gaißkogel** (2820 m); *Gehzeit: 3 Std.*
- **Kraspesspitze** (2954 m); *Gehzeit: 4 ½ Std.*



Bewirtete Hütte



Schlafplätze:

Zweibettzimmer 6

Mehrbettzimmer 9

Matratzenlager 22

Winterraum 10

Winnebachseehütte (2361 m)

DAV-Sektion Hof

Ausstattung



Aktivitäten



Bewirtschaftung Ende Februar bis Anfang Mai und Ende Juni bis Mitte Oktober geöffnet (Winterraum (ganzjährig geöffnet)).

Kontakt

Hüttenwirt: Michael Riml

Tel. Hütte: 0043/(0)5253/51 97

Tel. Tal: 0043/(0)5253/59 66

winnebachseehuette@aon.at

www.dav-hof.de

Zustieg

■ Von Gries im Sulztal (1569 m); Gehzeit: 2 Std

Übergänge/Nachbarhütten

■ Über Zwieselbachjoch (2868 m) und Gleirschjöchl (2751 m) zur Pforzheimer Hütte (2308 m); Gehzeit: 5 ½ Std.

■ Über Gries (1569 m) zur Amberger Hütte (2136 m)
Gehzeit: 3 ½ Std.

■ Über das Zwieselbachjoch (2868 m) zur Schweinfurter Hütte (2028 m); Gehzeit: 4 ½ Std.

■ Über das Winnebachjoch (2782 m) zum Westfalenhaus (2276 m); Gehzeit: 3 ½ Std.

Gipfel

■ Ernst-Riml-Spitze (2507 m); Gehzeit: ½ Std.

■ Gänsekragen (2915 m); Gehzeit: 1½ Std.

■ Hoher Seebaskogel (3235 m); Gehzeit: 3 Std.

■ Breiter Grieskogel (3287 m); Gehzeit: 3 Std.

■ Strahlkogel (3288 m); Gehzeit: 5 Std.

■ Winnebacher Weißkogel (3185 m); Gehzeit: 3 ½ Std.

■ Bachfallenkopf (3176 m); Gehzeit: 3 ½ Std.

■ Vordere Winnebachspitze (3006 m); Gehzeit: 4 Std.

■ Hohe Winnebachspitze (3155 m); Gehzeit: 4 Std.

■ Klettergarten bei der Hütte, Schwierigkeitsgrad III-V



Bewirtete Hütte



Matratzenlager 15

Peter-Anich-Hütte (1910 m) ÖAV-Sektion Touristenklub Innsbruck

Ausstattung



Aktivitäten



1884 erbaut vom Österreichischen Alpenverein, seit 1928 im Besitz der Sektion Touristenklub Innsbruck; 1931 Erweiterung der Hütte, 1990 großer Umbau (Küche, Wasserver- und -entsorgung, Sanitäranlagen).

Bewirtschaftung Anfang Juni bis Mitte September, bei schönem Wetter an Wochenenden bis Oktober geöffnet.

Kontakt

Hüttenwirt: Daniel Meinschad

Tel. 0043 676 9241536

peteranich-huette@gmx.at

www.alpenverein.at/peteranichhuette

Zustieg

■ Von Rietz (665 m) oder Pfaffenhofen (612 m); Gehzeit: 3 Std.

Übergänge/Nachbarhütten

■ Über den Rietzer Grieskogel (2884 m) zur

Dortmunder Hütte (1949 m);

Gehzeit: 4 Std.

■ Über den aussichtsreichen Peter-Anich-Höhenweg zur

Rosskogelhütte (1777 m);

Gehzeit: 8 ½ Std.

Gipfel

■ Rietzer Grieskogel (2884 m); Gehzeit: 3 Std.

■ Hocheder (2790 m); Gehzeit: 3 ½ Std.

Die beteiligten Partner

Sektionen der Alpenvereine

DAV-Sektion Bielefeld | www.alpenverein-bielefeld.de

DAV-Sektion Dinkelsbühl | www.alpenverein-dinkelsbuehl.de

DAV-Sektion Dortmund | www.alpenverein-dortmund.de

DAV-Sektion Hof | www.alpenverein-hof.de

DAV-Sektion Münster | www.dav-muenster.de

DAV-Sektion Pforzheim | www.alpenverein-pforzheim.de

DAV-Sektion Schweinfurt | www.dav-sw.de

ÖAV-Sektion TK Innsbruck | www.touristenklub.org

Tourismusverbände

Tourismusverband Innsbruck und seine Feriendörfer

Kühtai, St. Sigmund-Praxmar, Gries i.S., Sellrain, Oberperfuss

Ötztal Tourismus

Ambach, Ötz, Hochötz, Ochsen Garten,
Niederthai, Längenfeld, Gries, Umhausen.



— GRÄFLICHES —
HOFBRAUHAUS FREISING
— SEIT 1160 —

Privatbrauerei der Familie Graf zu Törring-Jettenbach

Sellraintaler

24

Stundenmarsch

www.sellrainer24er.at



BERGSTEIGER
DÖRFER

Eine Initiative des

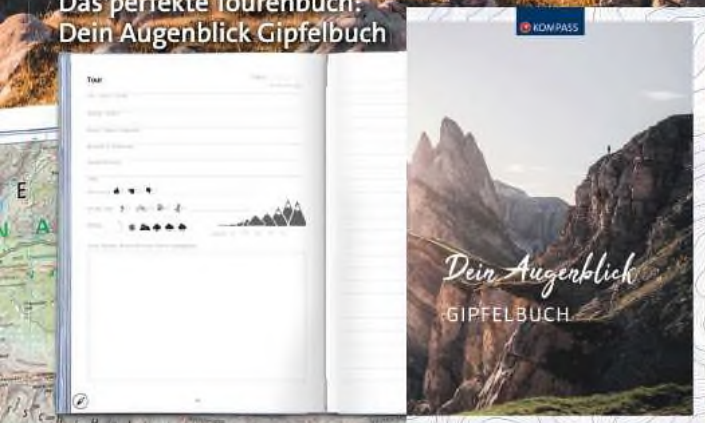
alpenverein
österreich



WEGWEISEND

KOMPASS-Produkte sind für Entdecker, Abenteurer und Menschen mit Tatendrang. Ob spontan aufbrechen oder mit einem klaren Ziel vor Augen, ankommen will jeder und jede. Dafür machen wir seit 1953 Outdoor-Produkte.

Das perfekte Tourenbuch:
Dein Augenblick Gipfelbuch



Mit Unterstützung von...

Eisen-Jourdan.de

Jourdan EISEN

Stark für Sie.



WSP

Wirtschaft
und Stadtmarketing
Pforzheim

www.pforzheim.de

 **INTERSPORT**
SCHREY

www.intersport-schrey.de



autohaus

walter



www.autohaus-walter.de

Raiffeisen
Meine Bank



www.raiffeisen-tirol.at

Informationen

Karten und Führer

AV-Karte Stubaier Alpen/Sellrain; *Blatt 31/2 1:25.000*

AV-Karte Innsbruck/Umgebung, ; *Blatt 31/5, 1:50.000*

KOMPASS Karte 83, Stubaier Alpen 1:50.000

AV-Führer Stubaier Alpen; *Walter Klier*, Rother Bergverlag

ROTHER Wanderführer; Trekking im Stubai; *Mark Zahel*, Rother Bergverlag

ROTHER Wanderführer; Ötztal; *Mark Zahel*, Rother Bergverlag

Karten und Literatur erhalten Sie auch beim Deutschen und beim Österreichischen Alpenverein.

dav-shop@alpenverein.de | www.dav-shop.de

www.alpenverein.at | office@alpenverein.at

Informationen, aktuelle Berichte über Wege und Hütten sowie Internetforum für eigene Berichte:

www.sellrainer-huettenrunde.at

Touristische Information

INNS' BRUCK

Innsbruck Tourismus

Tel.: +43 (0) 512 5356

www.innsbruck.info

Tourismus Information Gries im Sellrain

Tel.: +43 (0) 512 5356 6182, gries@innsbruck.info



Ötztal Tourismus

Telefon: +43 (0) 57200

info@oetztal.com

www.oetztal.com

www.facebook.com/SHR.alpin.Hochalpin



Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., 80997 München, www.alpenverein.de

Konzeption: Ressort Öffentlichkeitsarbeit des DAV

Beschreibung der Hütten und Touren / Fotos: DAV-Sektion Pforzheim, AG der DAV-und ÖAV-Sektionen Sellrain Berge und nordöstliches Stubaialpen.

Auflage: 15.000 Exemplare, Januar 2021

Haftung: Die Informationen wurden gewissenhaft von den Sektionen erhoben.

Eine Garantie für die Richtigkeit und Vollständigkeit wird hiermit nicht gegeben, eine Haftung für die Inhalte wird ausgeschlossen.

Die Verwendung der Informationen erfolgt auf eigenes Risiko