Traumpfad München–Venedig

Zu Fuß in 28 Etappen über die Alpen



Abschnitt 3: Zentralalpen · Etappen 8–12

Eva-Maria Troidl und Stefan Lenz

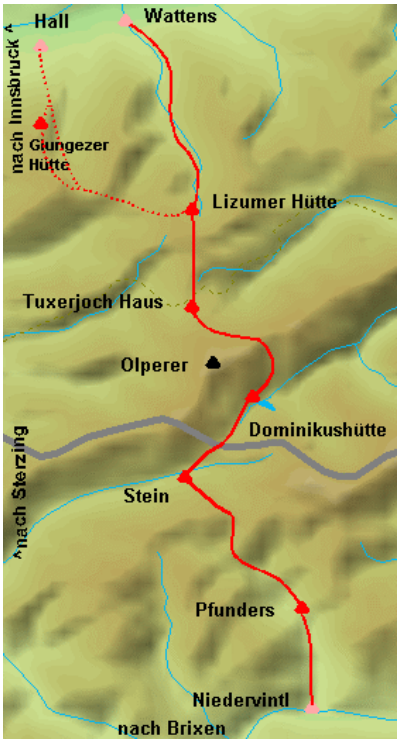
www.muenchenvenedig.de · Stand 15.11.2026

Inhalt

Abschnitt 3 Zentralalpen 3
Etappe 8 Inntal → Lizumerhütte 5
Etappe 9 Lizumerhütte → Tuxerjochhaus 14
Etappe 10 Tuxerjochhaus → Olpererhütte 19
Etappe 11 Olpererhütte → Stein 26
Etappe 12 Stein → Pfunders 31

ABSCHNITT 3

Zentralalpen



Aus dem nur 500m hoch gelegenen Inntal steigt man in den nächsten Tagen hinauf zur Friesenbergscharte, mit fast 3000m der höchste Punkt des Traumpfads. Trotz der großen Höhe ist aber keine Gletscherausrüstung und auch keine Eiserfahrung nötig. Die Eisflächen des Tuxer Gletscher und des Olperer Massivs umgeht man bei dieser Tour. Nach einer Übernachtung in der Olpererhütte oder alternative der Dominikushütte am Schlegeisstausee überschreitet man die Staatsgrenze nach Italien. Früher war diese Grenze gut bewacht, am Pfitscherjoch stand sogar ein Grenzhaus. In den Zeiten des Schengener Abkommens und des Euros bemerkt man aber nur noch an den Straßenschildern, dass man Österreich verlassen hat. Ein besonderes Schmankerl auf diesem Teilstück ist der Weg von Stein über das Gliderschartl ins Pfunderer Tal. Diese landschaftlich schöne Pfad wurde früher nur von Schmugglern und Almbauern begangen. Er wurde in den letzten Jahren sorgfältig hergerichtet und markiert. Am Ende dieser Tour steht eine Übernachtung in Pfunders. Im Ort Niedervintl gibt es eine gute Verkehrsverbindung. Die Tour kann hier unterbrochen werden.

Nr.	Etappe	km	↑ / ↓ m	h	Schwierigkeit
8	Inntal → Lizumerhütte	17	1.460 / 0	7	mittel

Nr.	Etappe	km	↑ / ↓ m	h	Schwierigkeit
9	Lizumerhütte → Tuxerjochhaus	12	1.160 / 870	7	mittel
10	Tuxerjochhaus → Olpererhütte	11	930 / 850	6:30	mittel
11	Olpererhütte → Stein	12	450 / 1.300	5:30	leicht
12	Stein → Pfunders	19	1.140 / 1.530	8	schwer
	5 Etappen	**71**	**5.140 / 4.550**		

ETAPPE 8

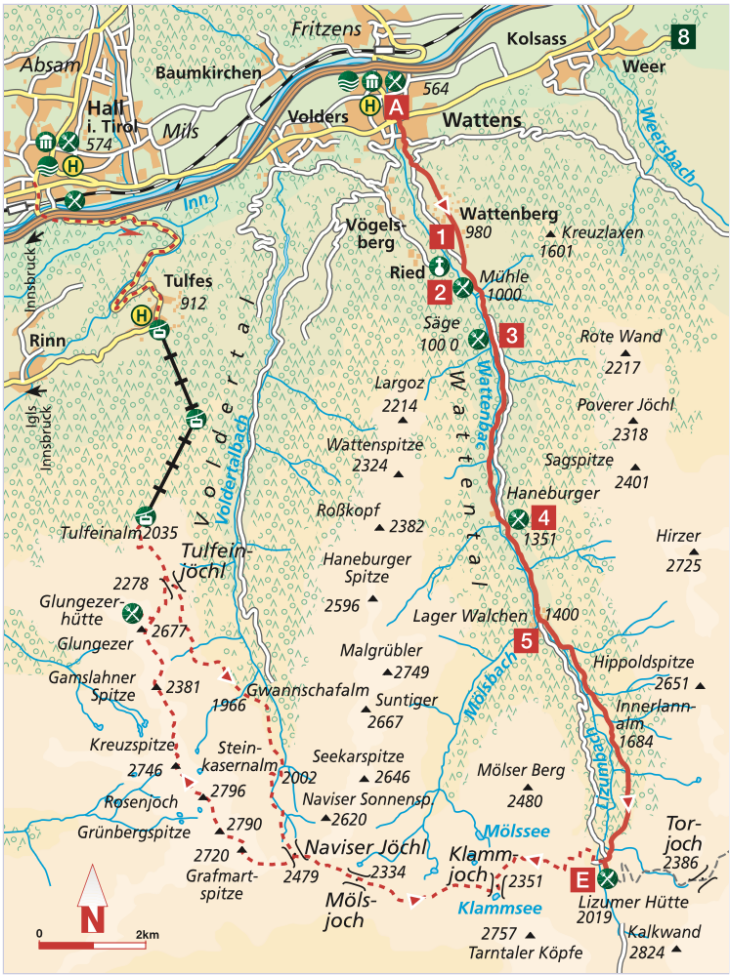
Inntal → Lizumerhütte

Start	Inntal
Ziel	Lizumerhütte
Strecke	17 km
Auf-/Abstieg	↑ 1.460 m ↓ 0 m
Gehzeit	7 h
Höchster Punkt	Lizumerhütte, 2019m
Schwierigkeit	mittel
GPX-Track	online herunterladen
Stand	November 2026

Überblick

Heute machen wir uns auf in die Zentralalpen. Zunächst gilt es, die vielen Höhenmeter, die wir beim Abstieg vom Karwendel verloren haben, wiederzugewinnen. Die uralte Kulturlandschaft des Inntals lassen wir hinter uns. Urgestein und schneebedeckte Gipfel bestimmen das Bild am Ende dieser Tagesetappe.

Wegbeschreibung



Je nachdem, welchen Zielort wir am Vorabend angesteuert haben, bieten sich uns am achten Wandertag ganz unterschiedliche Wegvarianten an. Die Hauptroute verläuft von Wattens über das Wattental und den Lizumer Zirbenweg zur Lizumer Hütte. Von Hall aus geht's per Bus und Seilbahn zur Tulfeinalm und von dort über das Naviser Jöchl zum Tagesziel.

Hauptroute von Wattens: Beim Kartenstudium zur heutigen Etappe gewinnt man unweigerlich den Eindruck, dass das Lager Walchen von Wattens aus nur auf der Straße zu erreichen ist. Erst vor wenigen Jahren wurden jedoch von engagierten Einheimischen die alten Wege im Wattental wieder neu erkundet und markiert. Wir verdanken ihnen heute einen besonders interessanten und reizvollen Wegverlauf, der alles andere als ein Pflichtprogramm ist.

Ausgangspunkt ist die Laurenziuskirche in der Ortsmitte von **Wattens** (A). Wir verlassen den Ort Richtung Süden auf der Langen Gasse. Wo die Wattentalstraße nach links zu ihrer ersten großen Serpentine abknickt, halten wir uns auf einem kleinen asphaltierten Weg rechts (Schild Kreuzweg). Der Kreuzweg ist Pater Jakob Gapp gewidmet. Er hatte 1939 in einer Predigt den nationalsozialistischen Staat scharf angegriffen und musste deshalb nach Spanien fliehen, wo man ihn jedoch später verhaftete. 1943 wurde der Geistliche dann in Berlin-Plötzensee enthauptet. Papst Johannes Paul II hat ihn 1996 als Märtyrer des Glaubens selig gesprochen. Nach wenigen Metern wird der Kreuzweg zu einem schmalen Pfad (Beschilderung Kirchsteig und Kreuzweg), der sich zunächst nach rechts über eine schmale Brücke in Serpentinen und dann durch einen alten Hohlweg den Hang empor windet. An der zwölften Station erreichen wir wieder die Wattentalstraße, die wir aber beim Ortsschild Keilfeld und dem Wegweiser "Schirmer" sofort wieder nach links verlassen. Nach dem ersten Haus biegen wir in die Erzgasse rechts ab. Das schmale Teersträßchen steigt sanft den Hang hinauf. Auf der linken Seite kommen ein uraltes Holzhaus und eine kleine, sehenswerte Holzkapelle in Sicht. Bei der nächsten Gabelung wenden wir uns nach links in die Sackgasse. Bald verliert sich das Teersträßchen in einen schmalen, von Holzzäunen begrenzten Steig, auf dem wir den Hang hinauf wandern. Von der ersten Abzweigung nach rechts lassen wir uns nicht beirren. Nach wenigen Minuten kommt dann die Böschung einer Fahrstraße in Sicht. Hier gabelt sich der Pfad erneut. Geradeaus wandern wir Richtung Ortsmitte Ober- und Innerberg und finden uns nach wenigen Schritten auf der Straße wieder. Auf fast gleicher Höhe erreichen wir das schöne, alte Holzhaus mit der Nummer 20 an der linken Straßenseite. Wir

verlassen die Straße, die jetzt abfällt und spazieren auf dem schmalen Pfad bergauf, der links nach der Garagenzufahrt hinter dem Haus beginnt. Am Haus Nummer 166 mündet der Pfad in einen asphaltierten Weg, der bald eine Straße quert. Weiter geradeaus steigen wir hinauf, ein Schild "Gehweg zum Gemeindeamt" weist uns den Weg. Beim Haus 22 a beginnt links abermals mit Holzstufen ein alter Steig, der schließlich beim **Gemeindeamt** (1, 1:30h) wieder zu einer Straße wird. Auf fast gleicher Höhe wandern wir taleinwärts, der Blick zurück auf das Karwendel und ins Inntal ist atemberaubend. Unseren Abstiegsweg des Vortags können wir genau ausmachen.

Vorbei an der Spiltner Kapelle mit ihrer bunten Fassade führt uns die Straße schließlich wieder zur Wattentalstraße zurück und in fünf Minuten zum **Gasthaus Mühle** (2, 2:00h). Nur für etwas weniger als einen Kilometer müssen wir jetzt den Autoverkehr auf der Wattentalstraße in Kauf nehmen, dann zweigen wir nach rechts in den Talgrund zum **Gasthof Säge** (3, 2:15h) ab. Dort beginnt am Haus der schattige alte Talweg durch die Wälder entlang des Wattenbachs. Haus und Sägewerk bleiben rechts zurück. Nach einem kurzen Aufstieg – den Holzweg nach rechts ignorieren wir – erreichen wir erneut eine Abzweigung. Die Beschilderung "Hauptweg ins Tal bis 1912" leitet uns hier nach rechts. Der alte Wirtschaftsweg wird zu einem breiten bemoosten Pfad. Bald müssen wir links auf einem schmalen Steiglein den Hang hinauf, wohin uns das originelle Schild mit den Worten "talauf" und dem spiegelverkehrt geschriebenen "talab" schickt. Nach einer kleinen Holzbrücke wird unser Steig erneut breiter und lässt den alten Wirtschaftsweg wieder erkennen. Zunächst entfernen wir uns vom Bach, aber bei der nächsten Kreuzung mit der Ausschilderung "Bachgrubenweg" halten wir nach rechts wieder auf ihn zu. Nur einige Meter steigen wir bergab, danach wenden wir uns nach links auf den Bachgrubensteig. Er wird immer schmaler und ist schließlich nur mehr ein rotweiß markierter Trampelpfad durch den Bergwald. Rechts und links zweigen Jägerpfade ab; wir wandern jedoch immer geradeaus dahin. Schließlich treffen wir bei einer Lichtung auf eine Forststraße. Diese verläuft steil nach rechts hinunter zur Brücke über den Bach

und am linken Ufer, an dem wir ab jetzt die Wanderung fortsetzen, ebenso steil wieder hinauf zu den Almhäusern der Melcher Ast. Hier lassen wir uns nicht verleiten, nach rechts den Hang hinaufzusteigen (Sackgasse!), sondern gehen geradeaus, zwischen Haus und Stall hindurch, über die Wiese auf das nächste Almhaus zu, wo wir nach rechts auf einem Wirtschaftsweg in einer großen Serpentine den Hang erklimmen. Gemächlich steigt nun der sonnige Weg ins Wattental hinauf, am Haus Waldrausch fällt er wieder ab zum Bach und in den kühlen Bergwald. Wir bleiben immer auf der rechten Talseite und wandern auf den Wirtschaftswegen weiter taleinwärts. Beim nächsten Wohnhaus, das wir passieren, halten wir uns halb links und steigen nicht zu den höher gelegenen Wirtschaftsgebäuden auf. Am Wehr des Baches vorbei erreichen wir schließlich die Brücke hinüber zum **Gasthaus Haneburger** (1351m, 4, 3:45h). Zwar könnten wir auch auf der rechten Talseite weitergehen, jedoch ist es ab hier müheloser, auf der Fahrstraße in knapp 30 Minuten zum **Lager Walchen** (1400m, 5, 4:15h) zu wandern. Hier trennen wir uns erneut von der Straße. Der mit der Nummer 314 ausgewiesene Weg leitet uns weiter Richtung Innerlannalm, knickt jedoch an einer Wegteilung einige Gehminuten davor nach links ab. Ein Hinweisschild an einem Holzhaus lotst uns jetzt nach rechts auf den Lizumer Zirbenweg. Dieser Weg war ursprünglich der einzige durch das Wattental in die Lizum und ist mit der Errichtung der Fahrstraße auf der gegenüberliegenden Talseite völlig in Vergessenheit geraten. Durch alte Zirbenbestände erreichen wir schließlich unser Tagesziel, die **Lizumerhütte** (2019m, E, 7:00h).

Varianten von Hall: Für einen Aufstieg von Hall auf die Lizumerhütte würde man zu Fuß bis zu zwölf Stunden benötigen. Benutzt man Bus und Lift als Aufstiegshilfen, verkürzt sich die Tour aber auf etwa 7,5 Stunden Gehzeit. In Hall fährt vom Bahnhof oder vom Gasthof Badl ein Bus nach Tulfes zur Talstation des Sessellifts (Haltestelle Tulfes Raika). Hier bieten sich sogar drei gute Alternativen für den Weiterweg an. Für Variante 1 und 2 fährt man zunächst mit dem Lift auf die 2035 Meter hoch gelegene Tulfeinalm, für Variante 3 dagegen nur bis zur Mittelstation. AV-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung auf den Fahrpreis des Lifts.

Der "Klassiker", also die ursprünglich von Ludwig Graßler beschriebene Route, verläuft ab hier folgendermaßen: Von der Tulfeinalm steigen wir auf dem vom Skibetrieb arg zerschundenen Berg bis zum **Tulfeinjöchl** (2278m) auf. Von dort wandern wir auf dem Weg 350 hinunter ins Volderbachtal. Der Gipfel des Glungezers bleibt westlich liegen. Ein luftiges Steiglein leitet uns vorbei an der entlegenen und wasserumtosten Gwannschafalm zur Steinkasernalm im Talschluss und von dort weiter auf einem wenig begangenen Weg zum **Naviser Jöchl** (2479m, 4:30h). Von hier erreichen wir die Lizumer Hütte (2019m) in etwa drei Stunden. Dafür steigen wir zunächst zum **Mölsjoch** ab (Markierung 27 bzw. 327) und folgen dann größtenteils breiten Militärstraßen, die ein zügiges Ausschreiten ermöglichen. Das ganze Gebiet wird vom österreichischen Bundesheer als Übungsplatz benutzt. Gleich neben der Lizumer Hütte befindet sich eine große Kasernenanlage. Von den höher gelegenen Muliställen führt ein Abkürzer direkt zur Hütte (auf Materiallift achten!). Steigt man dagegen auf der Straße zur Hütte ab, hat man einen zusätzlichen Bogen zu laufen und muss außerdem noch das Kasernengelände umgehen.

Variante 2 (lange Gratwanderung auf teilweise ausgesetzten Steigen!): Wer genügend Zeit hat, kann den Aufstieg von Hall durch eine wunderschöne Gratwanderung bereichern, benötigt dann aber einen weiteren Tag. Man steigt am ersten Tag zur Glungezerhütte auf (vom Tulfeinjöchl ca. 1h, Weg 333) und übernachtet dort. Am nächsten Tag überquert man Glungezer, Gamslahner Spitze, Kreuzspitze, Rosenjoch, Grünbergspitze und Grafmartspitze auf dem Weg zum Naviser Jöchl. Für diese Überschreitung ist mit fünf bis sechs Stunden zu rechnen. Anschließend erreicht man wie oben beschrieben die Lizumer Hütte (ca. neun Stunden von der Glungezerhütte). Der zusätzliche Wandertag kann eingespart werden, wenn man den Aufstieg auf die Glungezerhütte mit der 7. Etappe kombiniert. Dazu ist allerdings eine früher Ankunft in Hall notwendig, um die letzte Bahn noch zu erreichen.

Eine weitere Variante, die sich bei Venediggehern zunehmender Beliebtheit erfreut und häufig begangen wird ("*Schlechtwettervarian-*

te"), beginnt bereits an der Mittelstation der Seilbahn. Auf dem Weg 22a steigt man von der Halsmarter (1567m) hinab zur Voldertalhütte (auch Fritz-Pitscheider-Hütte, 1376m). Von ihr folgt man dem Weg 331 zur Steinkaseralm und wie oben beschrieben zur Lizumerhütte. Ähnlich wie der Aufstieg zur Glungezerhütte kann auch der Weg zur Voldertalhütte bei Benutzung von Bus und Seilbahn mit der 7. Etappe kombiniert werden, wodurch man eine Übernachtung im Tal vermeidet. Der Fußweg zur Hütte hingegen von Hall oder Wattens ist zeitraubend und wird nur sehr ausdauernden Gehern in Kombination mit Etappe 7 gelingen.

Schlüsselstellen und Gefahren

Die Gratwanderung von der Glungezerhütte ist lang und ausgesetzt. Bei schlechtem Wetter nicht ratsam. Gute Tourenplanung und rechtzeitiger Aufbruch ist notwendig.

Unterkünfte

Name	Höhe	Telefon	Geöffnet	Stand
Lizumerhütte (ÖAV Hall)	2019m	+4320664209272117	Ende Mai bis Oktober (Winterbetrieb für Skitouren)	November 2026

Wasser und Einkehr

Auf dem Weg aus Wattens, Einkehrmöglichkeit in den Gasthäusern Mühle, Säge und Hanneburger. Auf den Varianten aus Hall keine Einkehrmöglichkeit. Auf der "Schlechtwettervariante" Einkehr in der Voldertalhütte.

Varianten und Notabstiege

Varianten sind im Text beschrieben. Bei schlechtem Wetter besteht von Wattens aus die Möglichkeit, mit dem Wattental Shuttle zur Lizumerhütte zu fahren (https://www.hall-wattens.at/de/pendelverkehr-wattental.html).

An- und Abreise

Bahnverbindung in Wattens und Hall.

Aktuelle Hinweise

Die Glungezerhütte ist in der Sommersaison 2027 geschlossen.

Bilder



Alm am Zirbenweg



Talwanderung Zirbenweg



Gratwanderung



Gratwanderung



Lizumer Hütte

Karten

Alpenvereinskarte 33, Tuxer Alpen, 1:50.000

← Etappe 7 · Etappe 9 →

ETAPPE 9

Lizumerhütte → Tuxerjochhaus

Start	Lizumerhütte
Ziel	Tuxerjochhaus
Strecke	12 km
Auf-/Abstieg	↑ 1.160 m ↓ 870 m
Gehzeit	7 h
Höchster Punkt	Pluderlingsattel, 2754m
Schwierigkeit	mittel
GPX-Track	online herunterladen
Stand	November 2026

Überblick

Einsam ist der Weg von der Lizumerhütte zum Tuxer Ferner. Er führt hinauf zum Pluderlingsattel, vorbei am Junssee und dann durch die Toten Böden zum Gschützspitzsattel. Umso überraschender ist der rege Betrieb im Sommerskigebiet auf dem Gletscher, den wir von unserem Tagesziel, dem Tuxerjochhaus, beobachten können.

Wegbeschreibung



Unser erstes Zwischenziel heute ist der Pluderlingsattel, den wir von der **Lizumerhütte** (A) aus auf dem Wanderweg 323 erreichen. Er verläuft entlang der östlichen Talseite. Das Wirtschaftssträßchen, das direkt vom Haus weg in die Lizumer Böden führt, lassen wir rechts liegen. Kurz vor dem Sattel wird der anfangs gemütliche Weg steil, und die letzten Meter hinauf sind mühevoll und schweißtreibend. Der Blick vom **Pluderlingsattel** (2743m, 1, 2:30h) entschädigt uns jedoch für die Anstrengung: Die Aussicht auf den nahen Tuxer Hauptkamm, die Hohen Tauern, auf die Ötztaler Glet-

scherberge und zurück zu den hellen Kalkwänden des Karwendels ist überwältigend. Wer noch höher hinaus will, kann von hier aus in wenigen Minuten der leicht zu erklimmenden Geierspitze (2854m) einen Besuch abstatten. Der Abstiegspfad auf dem schiefrigen Gestein hinunter zu den Toten Böden ist schmal und der Hang in Richtung Junssee sehr steil. Die kargen und teils feuchten Matten geben für die Almwirtschaft nichts her, für den botanisch Interessierten hingegen sind sie eine Fundgrube seltener Polsterpflanzen.

Hinüber zum Gschützspitzsattel halten wir uns immer an die rechten Berghänge, vorbei an den Toten Böden (2, 3:15h), die sich Richtung Hochwartspitze erstrecken. Der **Gschützspitzsattel** (2657m, 3, 4:30h) ist die tiefste Einsenkung am gegenüberliegenden Bergkamm. Nach dem zweiten steilen Aufstieg sehen wir erstmals das Tuxerjochhaus, unser Tagesziel. Es liegt 350 Meter unter uns am Ende des ansteigenden Weitentales. Vom Gschützspitzsattel hinunter ins Tal führt der Abstieg zu den Wiesenhängen unterhalb der Gschützspitze, also in Richtung Osten und Südosten. Wenn wir unten im **Weitental** (4, 5:45h) auf den breiten und bequemen Weg stoßen, der nach rechts zur Hütte führt, haben wir unser Tagwerk für heute im wesentlichen vollbracht und die restlichen 300 Höhenmeter dorthin sind jetzt eigentlich nur noch ein gemütlicher Spaziergang. Die Lage des Tuxer Joches gegenüber den eisgepanzerten Bergmajestäten Olperer, Gefrorene Wand und Hoher Riffler ist beeindruckend schön, und wir dürfen uns auf einen geruhsamen Bergabend im **Tuxerjochhaus** freuen (2313m, E, 7:00h).

Schlüsselstellen und Gefahren

Der Abstieg vom Pluderlingsattel ist ein steiler Grasshang. Bei Schnee oder Nässe mit grosser Vorsicht zu begehen.

Unterkünfte

Name	Höhe	Telefon	Geöffnet	Stand
Tuxerjochhaus (ÖTK Wien)	2313m	+43528787216	Ende Juni bis Mitte September	

Buchung Hütte: https://www.huetten-holiday.com/huts/tuxerjoch-haus

Wasser und Einkehr

Keine Einkehr am Weg

Varianten und Notabstiege

Am Junsjoch Abstiegsmöglichkeit nach Lanersbach.

An- und Abreise

Bus in Hintertux und Seilbahn führen zum Tuxerjochhaus.

Aktuelle Hinweise

Keine

Bilder



Pluderlingsattel Lizumer Hütte


Pluderlingsattel



Blick zum Tuxer Gletscher



Tuxer Gletscher

Karten

Alpenvereinskarte 33, Tuxer Alpen, 1:50.000

← Etappe 8 · Etappe 10 →

ETAPPE 10

Tuxerjochhaus → Olpererhütte

Start	Tuxerjochhaus
Ziel	Olpererhütte
Strecke	11 km
Auf-/Abstieg	↑ 930 m ↓ 850 m
Gehzeit	6:30 h
Höchster Punkt	Friesenbergscharte, 2910m
Schwierigkeit	mittel
GPX-Track	online herunterladen
Stand	November 2026

Überblick

Auf unserem Weg von München nach Venedig passieren wir heute das erste und einzige Mal das ewige Eis der Gletscher, wenn wir mit der Friesenbergscharte (2910m) den höchsten Punkt der gesamten Wegstrecke überschreiten. Besondere technische Schwierigkeiten erwarten uns nicht, daher können wir uns – gutes Wetter vorausgesetzt – auf eine erlebnis- und aussichtsreiche Bergfahrt freuen.

Wegbeschreibung



Nach dem Aufbruch vom **Tuxerjochhaus** (A) wandern wir nun zunächst auf der Zufahrtsstraße zur Hütte bergab in Richtung Sommerbergalm. Der schmale Pfad zum Spannagelhaus (Wegmarkierung 326) zweigt ungefähr auf halber Strecke zur Alm rechts ab (1, 0:10h). Er ist sehr leicht zu übersehen, also aufgepasst! Nun wandern wir gemächlich auf den Tuxer Ferner zu. Die imposanten Wände der Lärmstange und des Kaserers begrenzen im Westen das Gletscherbecken. Das Gefrorene-Wand-Kees und das Große Riepen-

kees bilden zusammen die über sechs Quadratkilometer umfassende Fläche des Hintertuxer Gletschers. 110 Meter stark an der tiefsten Stelle und bis zu 1000 Jahre alt ist das Eis, dem wir jetzt entgegenstreben. Zahllose Liftanlagen transportieren die Brettlfans zu jeder Jahreszeit in die Eisregion. Kurz nachdem wir vom Fahrweg abgebogen sind, unterqueren wir als erstes die Tuxer-Joch-Lifte. Etwa 15 Minuten später treffen wir auf die Zufahrtsstraße zum Spannagel- und Tuxer-Ferner-Haus, in die wir rechts einschwenken. Vorbei an gerade erst dem Gletscher entsprungenen Bächen und unter den Anlagen der Kaserer-Lifte und des »Gletscherbus II« erreichen wir das **Spannagelhaus** (2, 2:00h). Müheloser gelangt man hierher unter Benutzung der letztgenannten Kabinenseilbahn. Hierzu verlassen wir die Fahrstraße zum Tuxer-Joch-Haus nicht, sondern folgen ihr bis zur Sommerbergalm, wo wir uns unter die Skifahrer mischen und mit der 1996 errichteten Bahn zum Tuxer-Ferner-Haus schweben (Betriebszeiten täglich 8:15–16:30 Uhr). Von dort sind es nur wenige Schritte bergab zum Spannagelhaus.

Das alte Alpenvereinshaus, das einmal hier stand, existiert nicht mehr. Es fiel dem Profitstreben des Pistenbetreibers zum Opfer. Statt dessen wurde eine typische Pistenhütte errichtet, wie man sie überall finden kann.

Vom Spannagelhaus aus führt ein mit der Markierung 526 inzwischen sehr gut bezeichneter Weg zur Friesenbergscharte. Dennoch kann der an sich unschwierige Aufstieg durch die weitläufigen Urgesteinshalden bei schlechten Wetterverhältnissen oder wenn die roten Wegzeichen auf Blockwerk und Geröll durch Neuschnee verdeckt sind, zu einem gefährlichen Unterfangen werden. Insbesondere allein gehenden Wanderern raten die Hüttenwirte unter solchen Umständen häufig von der Begehung ab.

Bald nach dem Schutzhaus queren wir auf einer kleinen Brücke einen Gletscherbach. Im ersten Wegteil geht’s über Blockwerk eher gemütlich bergan, später stapfen wir über Geröll hinauf zur Scharte. Der gerade mannsbreite Durchschlupf zwischen den steilen Felszacken ist mit dem Auge kaum auszumachen, zur Orientierung wurde daher ein Markierungspfosten in den Schartendurchgang ge-

setzt. Am Scheitelpunkt der **Friesenbergscharte** (3, 4:00h) angekommen, öffnet sich uns ein neuer, entzückender Ausblick. Wie ein Auge in der Landschaft schaut der Friesenbergsee neben der kleinen Berghütte herauf. Dahinter erstrecken sich zu beiden Seiten des Greinerkammes die tiefen Furchen des Zemmgrundes und des Schlegeisgrundes.

Der Abstieg auf der anderen Seite beginnt steil und ist mit Klammern und Drahtseilen versehen, doch haben wir dieses Teilstück bereits nach wenigen Minuten hinter uns gebracht. Bei der **Weggabelung** (4, 4:45h), auf die wir nun unweit der Scharte treffen, hielten sich die Venedigwanderer früher mehrheitlich links Richtung Friesenberghaus. Anschließend stieg man zum Schlegeisspeicher und der Dominikushütte ab. Da aber mittlerweile ein neuer, gut angelegter Weg von der Olpererhütte hinüber zum Pfitscherjoch führt, ist es wesentlich günstiger, die **Olpererhütte** (E, 6:30h) als Nachtquartier anzusteuern. Diese sehr schöne Hütte ist allerdings oft überfüllt und vorherige telefonische Reservierung daher ratsam.

Wir biegen nun also an der Weggabelung rechts ab und fädeln wenig später auf den Berliner Höhenweg ein. Dieser leitet uns ohne große Höhenunterschiede durch den Südosthang unterhalb der Gefrorenen-Wand-Spitzen zur Olpererhütte. Wir beschließen den Tag auf der herrlichen Aussichtsterrasse der Schutzhauses, ein Logenplatz mit bester Aussicht in die Gletscherwelt zwischen Größem Möseler und Hochfeiler.

Variante über die „klassische Route“: Mit dem Friesenberghaus und der Dominikushütte stehen auf dieser Etappe alternative Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung. Im Falle des Friesenberghauses halten sich Höhen- und Zeitverlust für uns in übersichtlichen Grenzen. Man kann es daher durchaus auch nur für eine Jause ansteuern und hernach Richtung Olperer Hütte weiter wandern (ca. 160 Höhenmeter und 1,2 Kilometer zusätzlich, Weg 526, Berliner Höhenweg). Soll jedoch das Tagesziel der Etappe die Dominikushütte am Schlegeisspeicher sein, so nehmen wir nach kurzer Rast im Friesenberghaus den sehr bequemen und gepflegten Weg 532 und erreichen in weniger als zwei Stunden unser Übernachtungsdomizil. Die

alte Hütte musste den Fluten weichen, als der Stausee 1972 fertig gestellt wurde. Bei einem Abendspaziergang zur Staumauer können wir uns anhand der dort aufgestellten Hinweistafeln über technische Details des künstlichen Sees informieren, der ein bisschen an einen norwegischen Fjord erinnert.

Schlüsselstellen und Gefahren

Schlüsselstelle ist die Überquerung der Friesenbergscharte. Die Route kann abgekürzt werden indem man hier zum Friesenberghaus geht.

Unterkünfte

Name	Höhe	Telefon	Geöffnet	Stand
Olpererhütte (DAV Neumarkt)	2388m	+436644176566	Ende Mai bis Mitte September	November 2026
Friesenberghaus (DAV Berlin)	2498m	+436641641933	Mitte Juni bis Mitte September	November 2026

Für die klassische Route, die hinunter zum Schlegeissee absteigt, bietet sich die Übernachtung auf der Dominikushütte an (https://www.dominikushuette.at)

Wasser und Einkehr

Einkehr am Tuxer Gletscher und mit Umweg im Friesenberghaus.

Varianten und Notabstiege

Bei Problemen mit der Übernachtung in den genannten Quartieren ist der Übergang zur Geraerhütte eine mögliche Variante

An- und Abreise

Busverbindung zum Schlegeissee ab Bahnhof Mayerhofer im Tiroler Verkehrsverbund.

Aktuelle Hinweise

Keine

Bilder



Der höchste Punkt Friesenbergscharte



Der höchste Punkt Friesenbergscharte



Friesenberghaus



Pfitscherjoch Berliner Höhenweg



Olpererhütte

Karten

Alpenvereinskarte 33, Tuxer Alpen, 1:50.000 (bis kurz hinter Friesenberghaus)

← Etappe 9 · Etappe 11 →

ETAPPE 11

Olpererhütte → Stein

Start	Olpererhütte
Ziel	Stein
Strecke	12 km
Auf-/Abstieg	↑ 450 m ↓ 1.300 m
Gehzeit	5:30 h
Höchster Punkt	Olpererhütte, 2388m
Schwierigkeit	leicht
GPX-Track	online herunterladen
Stand	November 2026

Überblick

Nach elf Wandertagen auf der Alpennordseite überschreiten wir heute auf teilweise recht belebten Wegen den Alpenhauptkamm und damit die Staatsgrenze zwischen Österreich und Italien. "Wie die Kugel rollt und das Wasser fließt" wurde einst nach dem Ersten Weltkrieg die Grenze gezogen und Tirol damit zweigeteilt. Dass diese Grenze einmal schwer bewacht war und überhaupt erst seit 1973 von Fußgängern offiziell passiert werden kann, daran erinnert heute nur noch ein leer stehendes Grenzhäuschen.

Wegbeschreibung



Den heutigen Tag können wir in jedem Fall gemütlich angehen, denn gleich ob unser Ausgangspunkt Olpererhütte, Friesenberghaus oder Dominikushütte heißt, haben wir eigentlich nur eine mehr oder weniger lange Halbtagestour vor uns.

Von der **Olpererhütte** (A) aus folgen wir zunächst nochmals dem hier durchgehend guten und schön angelegten Berliner Höhenweg (Markierung 502) und wandern ohne großes Auf und Ab Richtung Südwesten. Die Zillertaler Eisriesen scheinen zum Greifen nah und die atemberaubende Aussicht auf Gletscherberge, Schlegeisspei-

cher und Zamser Grund zwingt uns immer wieder zum Stehenbleiben und Betrachten. In der Senke des Unterschrammachbaches mündet unser Steig schließlich in den Weg 535, der wiederum wenig später auf den Wipptaler Höhenweg (Nr. 528) trifft. Wir biegen hier links ab und halten südwärts auf das **Pfitscher Joch** (2246m, 1, 3:50h) zu. Staunend nehmen wir dabei zur Kenntnis, welche Menschenmenge an schönen Tagen und besonders natürlich an den Wochenenden vom Zamser Gatterl am Schlegeisspeicher den Weg hier herauf findet. Vor allem bei Bergradlern erfreut sich das Pfitscher Joch auch großer Popularität. Aber keine Angst, nur wenige Meter hinter dem beliebten Ausflugsziel gehören die Zillertaler Alpen wieder uns allein.

Variante über die Dominikushütte: Auf der Straße entlang des Sees laufen wir zunächst bis zur Brücke am Zamser Gatterl. Hier am Kiosk kann man sich noch mit etwas Proviant eindecken, bevor man auf gutem Weg (Markierung 524) bequem in ungefähr zwei Stunden zum lang gestreckten Sattel des Pfitscher Jochs hinaufgeht. Mit der Lavitzalm, die sich etwas abseits des Wegs befindet, gibt es unterwegs sogar noch eine Einkehrmöglichkeit. Übrigens sahen ursprüngliche Planungen vor, die Straße durch das Pfitschertal über das Joch bis nach Österreich zu verlängern. Zum Glück für uns Fußgänger wurde diese Idee nie verwirklicht.

Für eine Rast im **Pfitscherjochhaus** (2275m, 2, 4:00h) ist heute allemal Zeit, immer vorausgesetzt, man ergattert einen Sitzplatz. An der Südostseite des Gebäudes beginnt dann das Steiglein mit der Wegnummer 3 für den Abstieg ins Pfitschertal. Vorbei an dem kleinen Jochsee steigen wir einen Hang hinunter, um bald darauf die Fahrstraße zu queren. Mit Hilfe der rot-weißen Markierungen ist der schöne Fußpfad über Matten und Wiesen, durch Wald und über kleine Bachläufe leicht auszumachen und bietet darüber hinaus faszinierende Ausblicke zu den Hängegletschern des Hochferners und der Weißkarspitzen sowie hinüber zum Roten Beil (Wanderrichtung des nächsten Tages). Die reiche Bergflora, knorrige Wetterfichten und mächtige Felsblöcke runden das Naturszenarium ab. Noch zwei weitere Male überqueren wir die Passstraße. Gegen Ende unserer

Etappe führt uns ein Steg über einen tosenden Bergbach, dessen Ursprung im Langsee oben auf dem Joch liegt. Jetzt trennen uns nur noch ein paar Schritte durch Wald und über eine Bergwiese vom Tagesziel, dem Weiler **Stein** (1535m, E).

Schlüsselstellen und Gefahren

Keine

Unterkünfte

Name	Höhe	Telefon	Geöffnet	Stand
Pfitscherjochhaus (privat)	2275m	+390472630119	Juni bis Anfang Oktober	November 2026
Gasthof Stein	1533m	+390472630130	ganzjährig	November 2026

Reservierungsanfrage Pfitscherjochhaus: https://www.pfitscherjochhaus.com/de/kontakt/

Wasser und Einkehr

Einkehr am Kiosk am Zaser Gatterl (Variante Dominikushütte). Pfitscherjochhaus.

Varianten und Notabstiege

Keine.

An- und Abreise

Busverbindung Stein: Bushaltestelle bei St. Jakob (https://www.fahrplan.it/de/311-pfitsch-wiesen-sterzing)

Siehe auch: https://www.suedtirolmobil.info/

Aktuelle Hinweise

Keine.

Bilder



Pfitscherjoch Blick auf Schlegeisspeicher



Pfitscherjoch Grenze



Pfitschertal Stein

Karten

Tabacco 037 Hochfeiler/Gran Pilastro, 1:25000 (ab kurz hinter der Olpererhütte)

← Etappe 10 · Etappe 12 →

ETAPPE 12

Stein → Pfunders

Start	Stein
Ziel	Pfunders
Strecke	19 km
Auf-/Abstieg	↑ 1.140 m ↓ 1.530 m
Gehzeit	8 h
Höchster Punkt	Gliderscharte, 2644m
Schwierigkeit	schwer
GPX-Track	online herunterladen
Stand	November 2026

Überblick

Einsam und selten begangen ist der Weg über das Gliderschartl. Vor allem Schmuggler schätzten diese Pfade – sogar noch bis in unsere Zeit hinein. Über die verfallene Unterbergalm geht es entlang des Gliderbachs hinauf zu Scharte. Ein langer Abstieg hinunter nach Dun und Pfunders steht uns dann bevor.

Wegbeschreibung



Von **Stein** (A) aus wandern wir zunächst auf der Straße abwärts und biegen bei der ersten Abzweigung nach links auf die Fahrstraße zum Pfitscherjoch ein. Links zweigt bald ein Steig ab, der die zweite Serpentine abschneidet. Bei der dritten Kehre verlassen wir die Straße geradeaus auf dem markierten Weg Nr. 1 Richtung Hochfeilerhütte. Bei den verfallenden und umwucherten **Unterberghütten** (1, 1:15h) zweigt rechts der weiterhin deutlich be-

zeichnete Steig in das Tal des Gliderbachs ab. Dieses durchwandern wir auf der linken Bachseite zwischen Gamsstetten und Pletzenspitze bis zur **Brücke**, auf der wir das Bächlein queren (2, 1:30h). Schließlich trennt sich unser Weg vom Gliderbach und wendet sich, über eine Schulter verlaufend, dem weltentrückten **Gliderschartl** (2644m, 3, 4:00h) zu.

Nach dem Joch fällt das Gelände sanft in eine malerische, kleine Hochfläche ab, in die der **Grindler See** (auch Sillwellersee genannt) eingebettet ist (4, 4:30h). Am Abfluss des Sees beginnt der gut gekennzeichnete Abstiegspfad mit der Nummer 20. Vorbei an der **Oberen Engbergalm** (Einkehr, 5, 5:15h), der Unteren Lapaalm und der Unteren Engbergalm streben wir über die ausgedehnten und durch die intensive Almwirtschaft teilweise auch stark beschädigten Weideflächen des Weitenbergtals der Duner Klamm zu. Auf einer breiten Wirtschaftsstraße passieren wir diese zügig und erreichen schließlich den Weiler **Dun** (1470m, 6, 6:30h). Dort trifft unser Weg auf die Autostraße ins Tal, der man natürlich jetzt einfach nach rechts abwärts folgen kann. Zwar muss man sich auf dieser abgeschiedenen Straße nicht wirklich vor allzu viel Verkehr fürchten, aber dennoch ist es empfehlenswert, für den weiteren Abstieg den am gegenüberliegenden Hang verlaufenden, reizenden Steig mit der Nummer 13 zu wählen, auf dem uns die restliche Wegstrecke erheblich kurzweiliger vorkommen wird als auf der Straße. Man geht also besser zunächst nach links aufwärts und orientiert sich erst beim Erreichen des Steiges nach rechts Richtung Süden und somit talauswärts. Unser Weglein ist mit rot-weiß-roten Farbmarken versehen und führt, angelehnt an eine Felswand, hoch über dem Pfunderer Bach hinab zum Tagesziel. Wir passieren einige Brücken und kreuzen mehrere Teersträßchen, wo wir uns jeweils auf der gegenüberliegenden Seite die Fortsetzung unseres schmalen Pfades suchen (auf Markierungen achten!). An einer Kapelle vorbei erreichen wir schließlich erneut eine asphaltierte Straße, auf der wir nun endgültig nach rechts ins Tal und in den kleinen Ort **Pfunders** hinabsteigen (1134m, E, 8:00h).

Schlüsselstellen und Gefahren

Bei Nebel schwierige Wegfindung in der Scharte. Genau auf die Markierungen achten.

Unterkünfte

Name	Höhe	Telefon	Geöffnet	Stand
Gasthof Brugger, Pfunders	1143m	+390472549155	ganzjährig	November 2026
Hotel Lodenwirt, Vintl (talaufwärts von Vintl an der Hauptstrasse)	764m	+390472867000	ganzjährig	November

Wasser und Einkehr

Verpflegung in der Oberen Engbergalm.

Varianten und Notabstiege

Eventuell Abstieg oder Busfahrt nach Vintl. Von dort biete es sich an, mit dem Bus nach Brixen zu fahren und einen Ruhetag zu machen. Alternativ gibt es in Vintl das Hotel Lodenwirt.

An- und Abreise

Busverbindung ins Pfunderer Tal: https://www.suedtirolmobil.info/

Aktuelle Hinweise

Keine

Bilder



Unterm Hochfeiler



Engbergalm



Engbergalm



Engbergalm



Pfunderer Tal



Pfunderer Tal

Karten

Tabacco 037 Hochfeiler/Gran Pilastro, 1:25000

← Etappe 11 · Etappe 13 →

Traumpfad München–Venedig
Abschnitt 3: Zentralalpen · Etappen 8–12

Eva-Maria Troidl und Stefan Lenz
www.muenchenvenedig.de

Stand der Inhalte: 15.11.2026. Hütten, Öffnungszeiten, Telefonnummern und Wegzustände ändern sich – aktuelle Hinweise stehen auf der Website. Begehung auf eigene Verantwortung.

Die Kartenausschnitte zeigen den Wegverlauf zur Orientierung und ersetzen keine Wanderkarte. GPX-Tracks aller Etappen gibt es auf der Website.