

5
Hütten

6
Tage

70
Kilometer

9000
Höhenmeter



Tourenbuch

Etappen, Informationen, Tipps

INHALTSVERZEICHNIS

DAS KARWENDELGEBIRGE

5

DIE PARTNER DER ARGE KARWENDEL HÖHENWEG

7

ANREISE

8

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

8

Anreise mit dem PKW

9

Parken

10

Bergbahnen

11

ÜBERSICHTSKARTE

12

TIPPS FÜR DIE TOURENPLANUNG

13

Gut vorbereitet unterwegs

13

Grundregel beim Rucksack-Packen

14

Grundausrüstung

15

Schwierigkeitsangaben

17

IM GEBIRGE UNTERWEGS

20

Hochalpines Gelände

20

Bergwetter

22

Altschneefelder

23

Schotter und Splitt

25

Notfälle im Gebirge

27

Alpines Notsignal

27

Rucksack-Apotheke

28

INHALTSVERZEICHNIS

<u>ZU GAST AUF ALPENVEREINSHÜTten</u>	29
<u>Mit dem Hund unterwegs</u>	30
<u>So schmecken die Berge</u>	30
<u>DIE ETAPPEN</u>	32
<u>Der Höhenweg im Detail</u>	33
<u>VON REITH NACH SCHARNITZ</u>	35
<u>Übersicht</u>	36
<u>Etappe 1: Reith bei Seefeld – Nördlinger Hütte</u>	37
<u>Etappe 2: Nördlinger Hütte – Solsteinhaus</u>	42
<u>Etappe 3: Solsteinhaus – Pfeishütte</u>	48
<u>Etappe 4: Pfeishütte – Bettelwurfhütte</u>	54
<u>Etappe 5: Bettelwurfhütte – Hallerangerhaus</u>	60
<u>Etappe 6: Hallerangerhaus – Scharnitz</u>	67
<u>VON SCHARNITZ NACH REITH</u>	70
<u>Übersicht</u>	71
<u>Etappe 6: Scharnitz – Hallerangerhaus</u>	72
<u>Etappe 5: Hallerangerhaus – Bettelwurfhütte</u>	75
<u>Etappe 4: Bettelwurfhütte – Pfeishütte</u>	79
<u>Etappe 3: Pfeishütte – Solsteinhaus</u>	82
<u>Etappe 2: Solsteinhaus – Nördlinger Hütte</u>	85
<u>Etappe 1: Nördlinger Hütte – Reith bei Seefeld</u>	88

INHALTSVERZEICHNIS

<u>ÜBER DEN NATURPARK KARWENDEL</u>	91
<u>Zahlen, Daten, Fakten</u>	92
<u>WEITERE INFORMATIONEN</u>	95
<u>Wanderkarten</u>	96
<u>Literatur</u>	96
<u>Tourismusverbände</u>	97
<u>Impressum</u>	98

BERGWANDERN IM GRÖSSTEN NATURPARK ÖSTERREICH

Einmal quer durch das Karwendelgebirge in Tirol führt der KARWENDEL HÖHENWEG. Das Karwendel ist ein anspruchsvolles Gebirgsmassiv voller Gegensätze. Hier vereinen sich saftig grüne Almwiesen, steile Felswände, Moore, klare Gebirgsbäche und tiefe Schluchten und Klammen.

5

Der NATURPARK KARWENDEL, der beinahe das gesamte Karwendelmassiv umfasst, hat es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Miteinander von Natur- und Kulturlandschaft zu bewahren.

Der Karwendel Höhenweg besteht aus insgesamt sechs Etappen. Diese können in beiden Richtungen bewandert werden. In dieser Broschüre werden beide Gehrichtungen ausführlich erläutert. Ausgangs- und Endpunkt der Mehrtagestour lassen sich sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Dies erspart die Parkplatzsuche und ist deutlich umweltschonender als die Anreise mit dem eigenen Auto.

Der Karwendel Höhenweg muss auch nicht auf einmal absolviert werden, denn der Zu- bzw. Abstieg ins Tal ist von allen Hütten möglich. So können die sechs Etappen sehr flexibel bei spielsweise auf zwei oder drei Termine aufgeteilt werden.

6

Neben dem gesamten Wegverlauf und den sechs einzelnen Etappen, werden auch die an der Route gelegenen Alpenvereinshütten kurz vorgestellt. Außerdem findet ihr in dieser Broschüre allgemeine Informationen zur Sicherheit im Gebirge, zum Naturpark Karwendel (Natur schutzgebiet) sowie zur Mobilität in der Region.

Viele weitere hilfreiche Informationen finden sich auf WWW.KARWENDEL-HOEHENWEG.AT. Viel Freude beim Planen und Durchführen eurer Tour auf dem Karwendel Höhenweg wünscht euch die

ARGE Karwendel Höhenweg

DIE PARTNER DER ARGE KARWENDEL HÖHENWEG



BETTELWURFHÜTTE



HALLERANGERHAUS



NÖRDLINGER HÜTTE



PFEISHÜTTE



SOLSTEINHAUS

7



DAV-SEKTION NÖRDLINGEN



DAV-SEKTION SCHWABEN



ÖAV-SEKTION INNSBRUCK



NATURPARK KARWENDEL



TVB REGION HALL-WATTENS



INNSBRUCK TOURISMUS

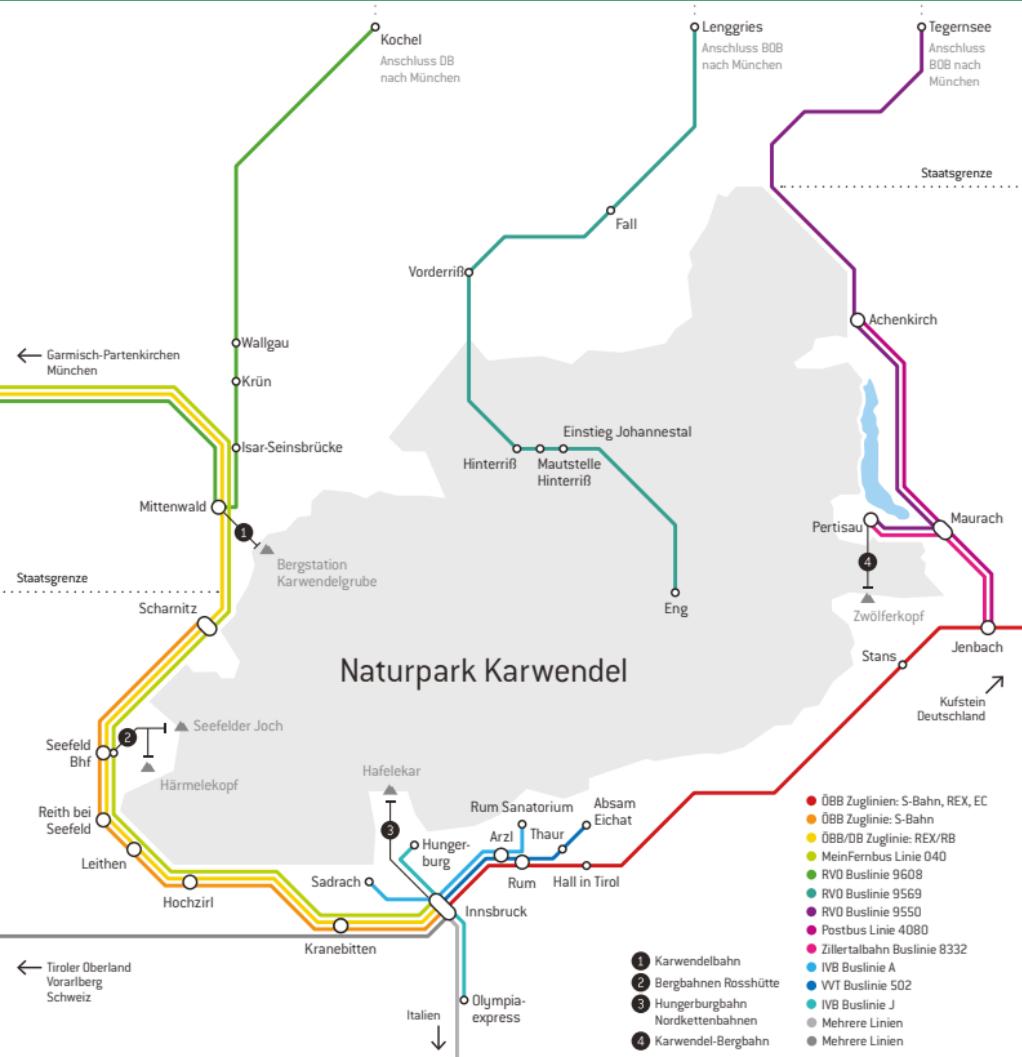


TVB SEEFELD – TIROLS HOCHPLATEAU



Die Arge Karwendel Höhenweg
wird unterstützt vom
ÖSTERREICHISCHEN ALPENVEREIN
und vom DEUTSCHEN ALPENVEREIN.

ANREISE



ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Da der Karwendel Höhenweg kein Rundweg ist und Start- und Endpunkt sich somit nicht decken, bietet sich die An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln an. Sowohl Reith bei Seefeld als auch Scharnitz sind sehr gut angeschlossen.

Die nächsten Bahnhöfe mit internationalen Zuganbindungen sind Innsbruck und München.

Wer den Höhenweg in Reith bei Seefeld beginnt, kann direkt vom Bahnhof zur Nördlinger Hütte starten. Alternativ steigt man am Bahnhof Seefeld aus und geht etwa 15 Minuten zur Talstation der Bergbahnen Rosshütte. Von hier bringt euch die Standseilbahn und die Härmelekopfbahn zum Karwendel Höhenweg.

9

Bei Start in Scharnitz gelangt man vom dortigen Bahnhof in fünf Minuten zum Ausgangspunkt des Karwendel Höhenweges beim Naturpark-Infozentrum Scharnitz in der Länd.

[LINK: LINIENNETZPLAN, FAHRPLANSUCHE, APPS](#)

ANREISE MIT DEM PKW

Mit dem Auto erreichen Sie den Karwendel Höhenweg folgendermaßen:

[REITH BEI SEEFELD](#)

[SCHARNITZ](#)



10

PARKMÖGLICHKEITEN

Reith bei Seefeld

PARKPLATZ FEUERWEHRHALLE

Mehrtagesticket möglich

Scharnitz

PARKPLATZ RIED (bis 9 Tage für 18 €)

PARKPLATZ MÜHLBERG (bis 9 Tage für 18 €)

Alle anderen Parkplätze in Scharnitz bieten nur eine maximale Parkdauer von 3 Tagen.

Seefeld

PARKHAUS BERGBAHNEN ROSSHÜTTE

(Mehrtagesticket möglich, 5 € pro Tag, Ticket ist an der Kasse zu holen)

BERGBAHNEN ROSSHÜTTE



Sommersaison

Ende Mai bis Ende Oktober
(je nach Witterung)

Standseilbahn, Seefelder Jochbahn, Härmelekopfbahn

Täglich von 9 bis 16.30 Uhr
(alle 15 min)

11

INNSBRUCKER NORDKETTENBAHNEN



Sommersaison

Ende April bis Anfang November
(je nach Witterung)

Hungerburgbahn

Montag bis Freitag: 7.15 bis 19.15 Uhr

Samstag, Sonntag, feiertags: 8 bis 19.15 Uhr
(alle 15 min)

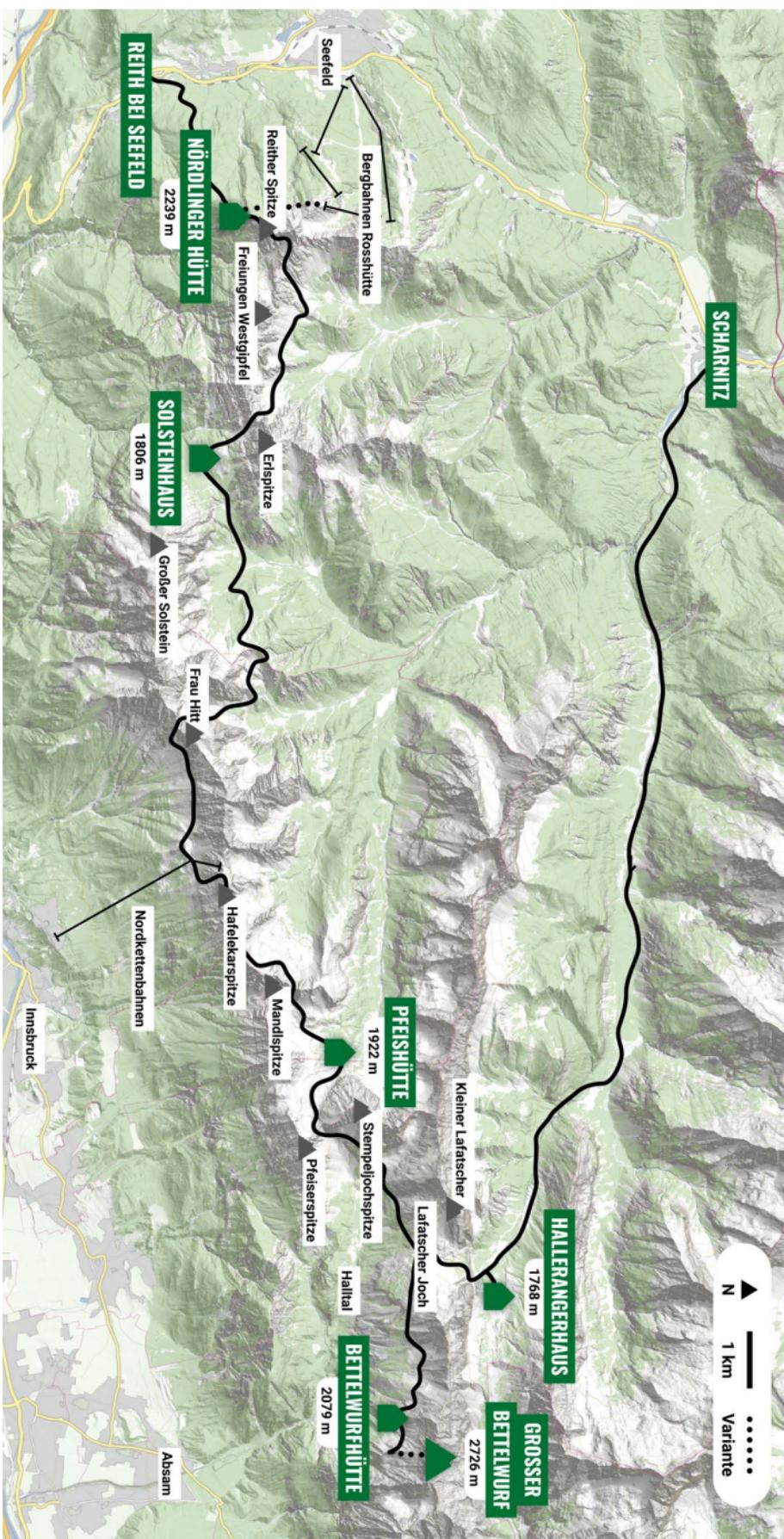
Seegrubenbahn

Täglich von 8.30 bis 17.30 Uhr
(alle 15 min)

Hafelekarbahn

Täglich von 9 bis 17 Uhr
(alle 15 min)

ÜBERSICHTSKARTE



GUT VORBEREITET UNTERWEGS

VIDEO: 5 PUNKTE DER TOURENPLANUNG

(Österreichischer Alpenverein)

Damit die Touren auch Freude bereiten, gilt es schon bei der Vorbereitung einiges zu 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-Benutzung rechtzeitig über die Betriebszeiten informieren
- Bei geplanten Hüttenübernachtungen die aktuellen Öffnungszeiten bei den Pächtern erfragen und Schlafplatz reservieren. ONLINE-RESERVIERUNG ist auf allen Hütten möglich
- Tour früh genug starten
- Zeit für ausgiebige Pausen einkalkulieren
- Rückkehr am frühen Nachmittag planen, sodass genügend Reservezeit vor Einbruch der Dunkelheit bleibt
- Während der Wanderung genügend trinken
- Auf entsprechende Ausrüstung achten
- Sonnenschutz für den Kopf und Sonnencreme mitnehmen

TIPPS FÜR DIE TOURENPLANUNG

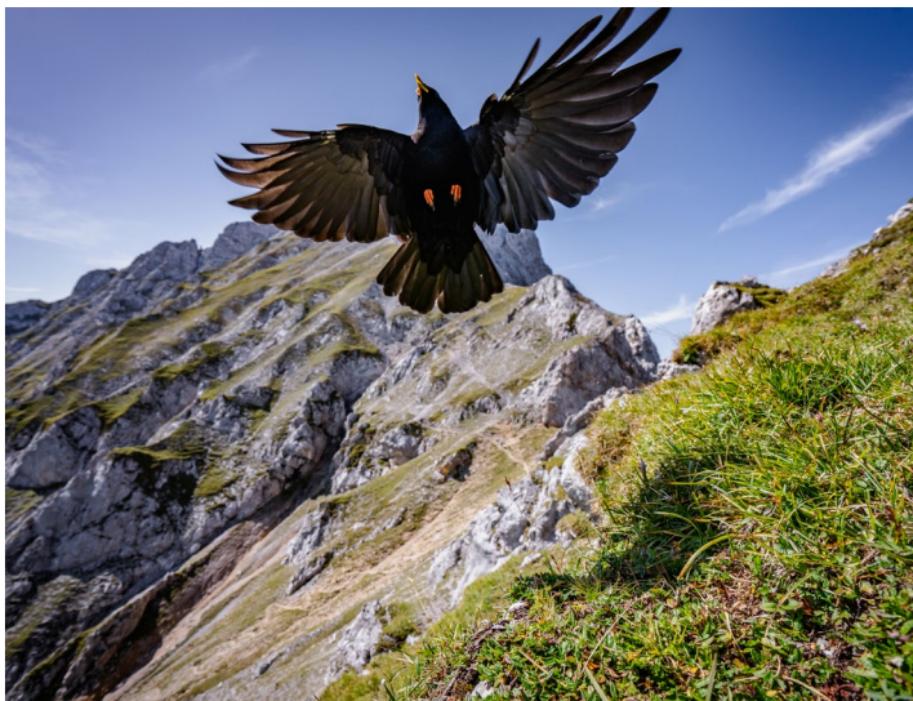
- Erste-Hilfe-Set mitnehmen
- Bei keiner Tour darf die richtige Wanderkarte fehlen!
- Bitte beachtet, dass es auf vielen Wegstrecken des Karwendel Höhenweges keinen Handyempfang gibt

GRUNDREGEL BEIM RUCKSACK-PACKEN

14

**SO VIEL WIE NÖTIG,
SO WENIG WIE MÖGLICH.**

Denkt immer daran, dass ihr den Rucksack lange Zeit durch sehr anspruchsvolles Gelände tragen müssen!



GRUNDAUSRÜSTUNG

LINK

Bergschuhe (Stützfunktion für den Fuß, Schutz vor Nässe, Schnee, Geröll, sicherer Halt)

Funktionsunterwäsche

Atmungsaktives Shirt/Hemd

Fleecepulli oder -jacke

Evtl. leichte **Daunenjacke**

Wetterschutzjacke (mit Kapuze) und **Regenhose** (aus wind- und wasserabweisendem Material)

Lange Hose (aus strapazierfähigem und elastischem Kunstfasermaterial)

Wandersocken oder -strümpfe

Mütze und **Fingerhandschuhe**

Leichte **Ersatzwäsche** zum Wechseln

Rucksack (ca. 35-45 Liter) und **Regenhülle**

Sonnenschutz (Sonnencreme, -brille, Kopfbedeckung)

Ausreichend Getränke (mindestens 1,5 Liter pro Tag)

Verpflegung und Mülltüte

Erste-Hilfe-Set

Rettungsdecke

Teleskopstöcke

Handy (und evtl. Powerbank)

Karten, Tourenführer

Ausweis, Mitgliedskarte Alpenverein, Bargeld

Ggf. Medikamente

Nützlich sind auch

- Taschenmesser
- Taschen- oder Stirnlampe
- Leichtsteigeisen oder Grödel
- Biwaksack
- Klettersteigset & Helm (für Etappe 5)
- Blasenpflaster
- Ohrenstöpsel

16 Bei Mehrtagestouren und Hüttenübernachtung

- Hütten schlafsack und Hütten schuhe
- Ersatzkleidung
- Waschzeug und Handtuch

Gut zu wissen

Das kleine oder große STARTER-KIT KARWENDEL HÖHENWEG stattet dich perfekt für den Karwendel Höhenweg aus und beinhaltet zum Beispiel den Stempelpass, ein Karwendel Höhenweg Stirnband, ein Erste Hilfe Paket oder Flora- und Faunabüchlein.

MITTELSCHWERE ROUTE

Symbol



Charakteristik

- Oft schmal und steil
- Stellenweise ausgesetzt (Absturzgefahr)
- Kurze versicherte Gehpassagen oder kurze Abschnitte mit Händen zur Gleichgewichtsunterstützung
- Markiert und beschildert

Zielgruppe

Trittsichere, geübte BergwandererInnen

Voraussetzungen

- Gute körperliche Verfassung
- Bergerfahrung zur Erkennung und Beurteilung alpiner Gefahren auf Bergwegen
- Bergausrüstung
- Gute Wetterverhältnisse

VIDEO: WEGESCHWIERIGKEITEN VERSTEHEN
(Österreichischer Alpenverein)

SCHWERE ROUTE

Symbol



Charakteristik

- Großteils schmal und steil
- Sehr ausgesetzt (Absturzgefahr)
- Längere versicherte Abschnitte oder Kletterpassagen
- Markiert und beschildert

18

Zielgruppe

Schwindelfreie, trittsichere, alpin erfahrene BergsteigerInnen

Voraussetzungen

- Sehr gute körperliche Verfassung
- Bergerfahrung zur Erkennung und Beurteilung alpiner Gefahren auf Bergwegen
- Bergausrüstung
- Ggf. alpine Sicherungsmittel
- Gute Wetterverhältnisse

ALPINE ROUTE

Symbol



Charakteristik

- Weglos bzw. Tritt- oder Steigspuren
- Freies, ungesichertes alpines Geh- und Klettergelände
- Gletscher
- In der Regel weder angelegt, markiert noch beschildert

19

Zielgruppe

Schwindelfreie, trittsichere, hochalpin erfahrene BergsteigerInnen

Voraussetzungen

- Ausgezeichnete körperliche Verfassung
- Umfassende Bergerfahrung zur Erkennung, Beurteilung und Vermeidung alpiner Gefahren
- Kletter- bzw. Gletscherausrüstung
- Sicherungs- und Orientierungsmittel
- Gute Wetterverhältnisse

HOCHALPINES GELÄNDE

Der Karwendel Höhenweg verläuft zwar durchwegs auf gut markierten Wegen und Steigen, doch führt er auch durch hochalpines Gelände. Alpine Erfahrung, gute Kondition, TRITTSICHERHEIT (Video) und Schwindelfreiheit sowie festes Schuhwerk und eine entsprechende Ausrüstung sind deshalb erforderlich.

20

Als Einstieg ins Bergwandern ist dieser Höhenweg nicht geeignet, dafür gibt es zahlreiche andere Möglichkeiten im Karwendel.

Erfahrenen Bergwanderern und Bergwanderinnen, die zu Fuß in normaler Gehgeschwindigkeit unterwegs sind, ist es mit einem Mindestmaß an Aufmerksamkeit möglich, typische Geländeschwierigkeiten (z.B. Löcher, Mulden, Rinnen) zu erkennen und ein Stolpern zu vermeiden. Es gehört zur Natur der Wanderwege, dass sie hauptsächlich unbefestigte und unebene Oberflächen aufweisen. Darauf kann und muss sich eine wandernde Person einstellen. Auch heikle Passagen, insbesondere absturzgefährliche Stellen, können von Bergwanderern und Bergwande-

rinnen gemeistert werden, die mit entsprechender Erfahrung, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit unterwegs sind.

Die angegebenen Zeiten sind **reine Gehzeiten**, Pausen sind nicht berücksichtigt. Die Angaben zur **Höhendifferenz** sind Anhaltspunkte.

- 21 Für die **Tourenplanung** ist die Beschäftigung mit Kartenmaterial und Literatur unerlässlich, diese Broschüre ist dafür keinesfalls ausreichend.

Die **Klassifizierung der Wege** bezieht sich auf „**Normal-Wetter**“. Starker Regen oder Schneefall können die Wege schwer bis unpassierbar machen und die Orientierung erschweren; bei gefrierender Nässe können Wegstücke im Felsbereich zu unüberwindbaren Hindernissen werden. Dann gilt es, den **kürzesten Weg** zur nächsten Hütte oder ins Tal zu wählen!

Wichtig ist auch, beim **Eintrag im Hüttenbuch** das nächste Ziel zu erwähnen.

BERGWETTER

LINK

Im Gebirge brechen **Wetterstürze** häufig unerwartet und schnell herein. Gerade Gewitter sind oft heftig, der Aufenthalt insbesondere auf Gipfeln, Graten, Kuppen oder im Bereich von Kletterstellen (Seilsicherungen, Bohrhaken, etc.) ist dann **lebensgefährlich**. Diese Bereiche sollten 22 daher im Ernstfall so schnell wie möglich verlassen werden.

Kälteeinbrüche führen auch im Sommer manchmal zu starken Schneefällen, wodurch Wege und Markierungen verschwinden und man leicht die Orientierung verliert.

Auf allen Hütten werden täglich die **aktuellen Wetterauskünfte** ausgehängt. Bei herannahenden Schlechtwetterfronten ist es ratsam, lieber einen Tag länger auf der Schutzhütte auszuhalten als überhastet ins Tal abzusteigen oder gar die Tour fortzusetzen.

ALTSCHNEEFELDER

VIDEO: ACHTUNG ALTSCHNEEFELDER!

Eine weitere Gefahr sind Altschneefelder, die vor allem in den steilen, nordseitig gelegenen Karen im Karwendel oft bis weit in den Sommer liegen bleiben. Am Morgen sind sie häufig **pickelhart gefroren** und beim Queren eine ernstzunehmende Absturzgefahr. Ratsam ist, immer **Stöcke und Leichtsteigisen oder Grödel** mitzunehmen.

23

Grundsätzlich sollten vor dem Betreten eines Schnee- oder Firnfelds die Alarmglocken läuten. Ein Wanderweg, der in ein steiles Altschneefeld mündet, kann Grund genug sein, eine **Tour abzubrechen**. Will man den Weg trotzdem fortsetzen, sollte man zumindest ein paar **Sicherheitsempfehlungen** des Alpenvereins verinnerlicht haben:

Zum **Queren eines Schneefelds** sollten wenigstens die oberen zehn Zentimeter der Schneedecke aufgeweicht sein, damit man auch wirklich Tritte setzen kann. Gute Bergschuhe sind hier natürlich eine absolute Voraussetzung. Und im Zweifelsfall: Bei Unsicherheit ist Umkehren immer die beste Option!



24

Tipp: Wanderstöcke mögen zwar dabei unterstützen, das Gleichgewicht zu halten, ein Abrutschen verhindern können sie aber nicht. Als idealen Begleiter werden hingegen sogenannte **Leichtsteigeisen** oder **Grödel** empfohlen, die sich perfekt für ein trittsicheres Queren von Schneefeldern eignen.

Wenn es trotzdem zum Sturz auf einem Schneefeld kommt, kann rasches und entschlossenes Handeln Leben retten. Bei einem Ausrutscher ist es wichtig, sich sofort in die Bauchlage zu drehen und in der Liegestützposition mit Armen und Beinen zu bremsen – noch bevor die Geschwindigkeit so groß ist, dass man sie nicht mehr kontrollieren kann.

SCHOTTER UND SPLITT

Das Karwendel gehört zu den Nördlichen Kalkalpen, alle Etappen des Karwendel Höhenweges verlaufen durch mehr oder weniger brüchiges Kalkgestein. Oft besteht der Untergrund entlang des Weges aus brüchigem Fels sowie grobem bis feinem Schotter oder Splitt.

- 25 Schotter und Splitt können wie ein Kugellager unter den Schuhsohlen wirken und Ausrutscher verursachen. Solche Ausrutscher können fatal enden, wenn die Falllinie bei einem Sturz in steiles oder felsdurchsetztes Gelände führt. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn nur eine sehr dünne Schotterauflage auf festem Untergrund vorhanden ist – Rollsplitteffekt! Zum Trittfassen in tieferem Schotter schwungvoll und kräftig in den Schotter eintreten (ähnlich wie bei Altschneefeldern).

Passagen, die über Schotterfelder führen, sollten mit besonderer Vorsicht und Aufmerksamkeit begangen werden. Beim Auf- oder Abstieg durch ein Geröllfeld empfiehlt es sich, versetzt zu gehen (nicht in Fall-Linie), um nicht von ausge-



- 26 lösten Steinen anderer Wandernder getroffen zu werden. Wer das umliegende Panorama bewundern will, sollte jedenfalls stehen bleiben.

Aktuelle Bedingungen auf dem
Karwendel Höhenweg:

www.facebook.com/karwendel.hoehenweg

www.alpine-auskunft.at

www.alpenvereinaktiv.com

NOTFÄLLE IM GEBIRGE

140

Alpinnotruf

112

Europäische Notrufnummer

27 Achtung

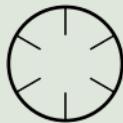
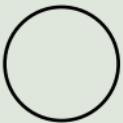
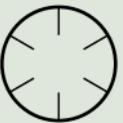
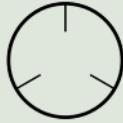
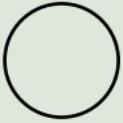
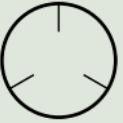
Notrufe sind teils nur noch mit aktiver SIM-Karte möglich!

Nach dem Notruf

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

Alpines Notsignal

Ist keine Telefonverbindung oder andere Alarmerungsart möglich, kann das Alpine Notsignal verwendet werden (siehe Grafik). Ideal sind Pfiffe, Rufe und Lichtsignale.

Hilfe rufen		6 Signale innerhalb 1 Minute		1 Minute Pause		Signale wiederholen
		3 Signale innerhalb 1 Minute		1 Minute Pause		Signale wiederholen

Rucksack-Apotheke

Um schnell HILFE LEISTEN zu können und kleinere Verletzungen selbst zu versorgen, gehört in jeden Rucksack unbedingt eine kleine Apotheke. Folgende Grundausstattung ist empfehlenswert:

- 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

ZU GAST AUF ALPENVEREINSHÜTTEN

Jede Etappe des Karwendel Höhenwegs endet an einer bewirteten SCHUTZHÜTTE DES ALPENVEREINS. Bergwanderer und Bergwanderinnen können sich dort stärken und übernachten. Die meisten Hütten haben zwischen Mitte Juni und Mitte Oktober geöffnet.

29



Aus organisatorischen Gründen wird während der gesamten Hüttensaison unbedingt um eine Schlafplatzreservierung im Vorhinein gebeten, am besten direkt bei den Hütten, über das ONLINE-RESERVIERUNGSPORTAL oder bei den Tourismusverbänden.

Die Versorgung alpiner Schutzhütten mit Lebensmitteln und Material und die Entsorgung von Abwasser und Abfällen sind aufgrund ihrer Höhenlage, der oft langen Zustiege und der hohen Kosten aufwendig und schwierig. Daher sind die Hütten in ihrer Bewirtschaftung und Ausstattung auf einfache Bedürfnisse abgestimmt und nicht mit einem Hotel im Tal vergleichbar.

30

Mit dem Hund unterwegs

Wer auf dem Karwendel Höhenweg mit seinem Vierbeiner unterwegs sein möchte, muss sich bereits im Vorfeld informieren, ob die jeweiligen Etappen für Hunde geeignet sind. Außerdem muss unbedingt vorab bei den Hüttenwirtsleuten abgeklärt werden, ob das Mitbringen von Hunden überhaupt möglich ist.

So schmecken die Berge

Alle Hütten am Karwendel Höhenweg sind bei der AV-Initiative so SCHMECKEN DIE BERGE dabei. Nach dem Motto „so lokal und regional wie möglich“ verwenden die Hüttenwirtsleute nach Möglichkeit Produkte aus der Region. Ein Ziel ist es, so die durch bergbäuerliche Arbeit geprägte

alpine Kulturlandschaft zu erhalten. Durch regionale Zutaten, die keine langen Transportwege hinter sich haben, schmeckt die Hüttenmahlzeit gleich viel besser!



31

Zu Gast auf einer Alpenvereinshütte

Für einen angenehmen Aufenthalt sind einige Regeln zu beachten:

- Hüttenstiefel, Hütten Schlafsack und Handtuch selbst mitbringen und benutzen
- Strom und Wasser sparen
- HÜTTENORDNUNG beachten
- In der Hütte nicht rauchen
- Den eigenen Abfall wieder mit ins Tal / nach Hause nehmen
- Höhere Getränke- und Essenspreise akzeptieren (viele Hütten können nur per Materialseilbahn oder Hubschrauber versorgt werden)

DIE ETAPPEN



DER HÖHENWEG IM DETAIL

Nachdem der Entschluss gefasst ist, den Karwendel Höhenweg in Angriff zu nehmen, gilt es, sich für eine Gehrichtung zu entscheiden.

Der Weg kann in beide Richtungen gleichermaßen begangen werden, wobei die Schlüsselstelle am Stempeljoch im Aufstieg (Gehrichtung von Scharnitz nach Reith) etwas einfacher zu bewältigen ist. Man startet den Karwendel Höhenweg also entweder in Reith bei Seefeld auf Etappe 1 oder in Scharnitz in der Länd auf Etappe 6.

DIE ETAPPEN

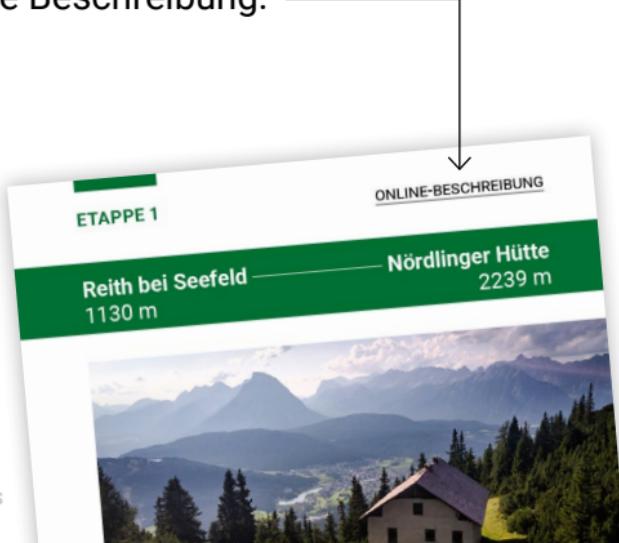
Auf den folgenden Seiten werden die beiden Gehrichtungen ausführlich beschrieben.

Besonders ambitionierte Weitwanderinnen und Weitwanderer können auf den einzelnen Etappen einige lohnende Gipfel „mitnehmen“, wie etwa die Stempeljochspitze. Zu- und Abstiege sind von allen Hütten möglich.

- 34 Die beiden angrenzenden Bergbahnen können die erste und dritte Etappe deutlich verkürzen.

DIE ETAPPENBESCHREIBUNGEN IM WEB

Auf der Website des Karwendel Höhenweg findest du für jede Etappe eine interaktive Karte und eine pdf-Datei zum Herunterladen. Klicke dafür bei der jeweiligen Etappe einfach auf den Link zur Online Beschreibung.



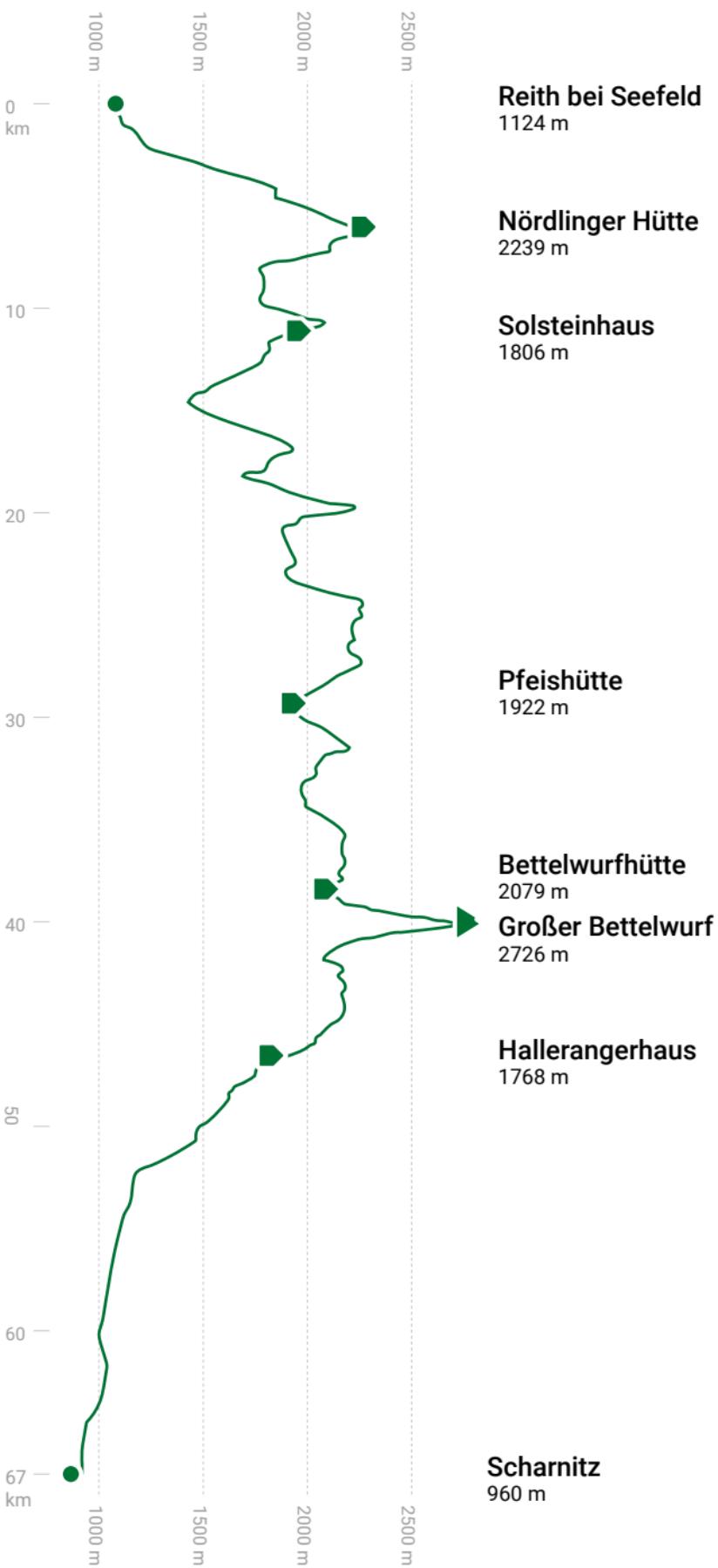
VON REITH NACH SCHARNITZ

Reith bei Seefeld



Scharnitz

ÜBERSICHT



ETAPPE 1

Reith bei Seefeld



Nördlinger Hütte

Reith bei Seefeld

1130 m

Nördlinger Hütte

2239 m



38

Vom Startpunkt beim **Bahnhof in Reith** (1130 m) führt die Etappe 1 zuerst auf der Straße Richtung Norden. Die Römerstraße überquerend wandert man auf dem gut ausgeschilderten Panoramaweg, bis ein Steig (Weg Nr. 211) nach Norden abzweigt. Kurze Zeit später geht es rechts ab und recht steil in Serpentinen hinauf zum **Schartlehnerhaus** (1856 m). Nun über den Latschenrücken des so genannten „Schoaßgrats“, anfangs wieder in Serpentinen, das letzte Stück hinauf zur **Nördlinger Hütte** (2239 m).

● ↘ 6,5 km ↗ 1130 Hm ↘ 10 Hm ⌂ 4 ½ Std.

ETAPPE 1

Variante: Von Seefeld aus mit der Standseilbahn zur Ross-hütte (1751 m) und weiter mit der Härmelekopfbahn zur Bergstation (2034 m) und über den Kuntersteig zur Nördlin-ger Hütte.

- ↘ 1,7 km ↗ 250 Hm ↘ 50 Hm ⏳ 1 Std.

Variante: Von der Bergstation führt auch ein Steig steil und ausgesetzt über den Härmelekopf (2224 m) und die Reither 39 Spitze (2374 m) zur Hütte.

- ↘ 1,9 km ↗ 350 Hm ↘ 150 Hm ⏳ 1 ½ Std.

GIPFEL ENTLANG DER ETAPPE		⌚ Aufstieg
● Reither Spitze	2374 m	+ ½ Std.
● Härmelekopf	2274 m	+ 1 Std.



NÖRDLINGER HÜTTE

2239 m

[WEBSITE](#)

SEKTION	DAV-Sektion Nördlingen
GEÖFFNET	Ende Mai bis Anfang Oktober (je nach Witterung)
KONTAKT	Tobias Müller 0043 (0)664 9142262 (während der Hüttensaison) wirt@noerdlingerhuette.at
POSITION	UTM (WGS84): 32T Ost 0669031 / Nord 5243153 B/L (WGS84): N 47° 19' 12" / E 11° 14' 12,5"

[RESERVIERUNG](#)

ZUSTIEGE & QUEREINSTIEGE



● ↓	Bergstation Härmelekopf	2045 m	1 Std.
	Kuntersteig		
	Nördlinger Hütte	2239 m	
● ↓	Bergstation Härmelekopf	2045 m	1,5 Std.
	Reither Spitze		
	Nördlinger Hütte	2239 m	
● ↓	Seefeld	1175 m	3 Std.
	Nördlinger Hütte	2239 m	
● ↓	Reith	1130 m	4,5 Std.
	Nördlinger Hütte	2239 m	
● ↓	Gießenbach	1013 m	6 Std.
	Eppzirler Alm	1459 m	
	Nördlinger Hütte	2239 m	

41

BENACHBARTE HÜTTEN & ALMEN



● ↓	Nördlinger Hütte	2239 m	4 Std.
	Ursprungsattel	2096 m	
	Eppzirler Scharte	2102 m	
	Solsteinhaus	1806 m	
● ↓	Nördlinger Hütte	2239 m	6 Std.
	Freiungen Höhenweg	Klettersteig	
	Solsteinhaus	1806 m	
● ↓	Nördlinger Hütte	2239 m	2 Std.
	Ursprungsattel	2096 m	
	Eppzirler Alm	1459 m	

HÜTTENGIPFEL



●	Reither Spitze	2374 m	30 Min.
---	----------------	--------	----------------

ETAPPE 2

Nördlinger Hütte



Solsteinhaus

Nördlinger Hütte

2239 m

Solsteinhaus

1806 m

43



Zunächst führt der Höhenweg von der Nördlinger Hütte Richtung Osten, bevor man unterhalb der Ostabbrüche der Reither Spitze entlang wandert und der Steig schließlich hinaufführt zum **Ursprungsattel** (2087 m). Man hält sich hier nicht Richtung Freiungstürme, sondern steigt ab Richtung Nordosten.

Am **Breiten Sattel** (1794 m) zweigt der Höhenweg nach rechts ab auf Weg Nr. 74. Nach der Querung des großen Geröllfelds am Kuhloch folgt ein Aufstieg in wenigen Serpentinen hinauf zur **Eppzirler Scharte** (2102 m).

ETAPPE 2

Nun folgt ein Abstieg etwa 200 Höhenmeter hinunter in das mit Kalkschotter gefüllte Höllkar (Steig 212). Anschließend wandert man auf dem Steig 211/212 in leichtem Auf und Ab zum **Solsteinhaus**.

- ↘ 6,7 km ↗ 370 Hm ↘ 795 Hm ⏲ 4 Std.

44

GIPFEL ENTLANG DER ETAPPE ⏲ Aufstieg

● Kuhlochspitze	2297 m	+ 2 Std.
● Freiungen Westgipfel	2333 m	+ 2 Std.
● Erlspitze	2405 m	+ 3 Std.



45

SOLSTEINHAUS

1806 m

[WEBSITE](#)

SEKTION ÖAV Sektion Innsbruck

GEÖFFNET Mitte Mai bis Anfang Oktober
(je nach Witterung)

KONTAKT Robert Fankhauser
0043 (0)664 3336531
robert@fankhauser.at

POSITION UTM (WGS84):
32T Ost 672961 / Nord 5241944
B/L (WGS84):
N 47° 18' 29" / E 11° 17' 17"

[RESERVIERUNG](#)

ZUSTIEGE & QUEREINSTIEGE



● ↓	Hochzirl	910 m	3 Std.
	Thomasegg		
	Solenalm	1644 m	
	Solsteinhaus	1806 m	
● ↓	Hochzirl	910 m	3 Std.
	Neue Magdeburger Hütte	1637 m	
	Solsteinhaus	1806 m	
● ↓	Scharnitz	964 m	5 Std.
	Kristenalm	1348 m	
	Solsteinhaus	1806 m	
● ↓	Gießenbach	1012 m	5 Std.
	Eppzirler Alm	1459 m	
	Solsteinhaus	1806 m	

46

BENACHBARTE HÜTTEN & ALMEN



● ↓	Solsteinhaus	1806 m	2 Std.
	Zirler Schützensteig		
	Neue Magdeburger Hütte 	1637 m	
● ↓	Solsteinhaus	1806 m	5 Std.
	Eppzirler Scharte	2102 m	
	Ursprungsattel	2096 m	
	Nördlinger Hütte 	2239 m	
● ↓	Solsteinhaus	1806 m	5 Std.
	Kristenalm	1348 m	
	Möslalm	1262 m	
	Samertal		
	Pfeishütte 	1922 m	
	Gute Variante bei ungünstigen Bedingungen		

ETAPPE 2

● ↓	Solsteinhaus 	1806 m	9 Std.
	Frau-Hitt-Sattel	2269 m	
	Seegrube		
	Hafelekar		
	Pfeishütte 	1922 m	
● ↓	Solsteinhaus 	1806 m	1 Std.
	Kristenalm 	1348 m	
● ↓	Solsteinhaus 	1806 m	2 1/2 Std.
	Eppzirler Scharte	2102 m	
	Eppzirler Alm 	1459 m	
● ↓	Solsteinhaus 	1806 m	2 1/2 Std.
	Kristenalm	1348 m	
	Möslalm 	1260 m	
● ↓	Solsteinhaus 	1806 m	6 Std.
	Frau-Hitt-Sattel	2269 m	
	Höttinger Alm 	1487 m	
● ↓	Solsteinhaus 	1806 m	5 1/2 Std.
	Frau-Hitt-Sattel	2269 m	
	Restaurant Seegrube 	1905 m	

47

HÜTTENGIPFEL



●	Großer Solstein	2541 m	2 Std.
---	-----------------	--------	--------

ETAPPE 3

Solsteinhaus



Pfeishütte

Solsteinhaus
1806 m

Pfeishütte
1922 m



49

Vom Solsteinhaus geht es zunächst auf Steig 213 hinab Richtung **Möslalm**. An der Abzweigung in der „Wilden Iss“ dem Gipfelstürmerweg (215) folgen und an der Jagdhütte vorbei. In Serpentinen führt der Steig den Rücken hinauf bis zum „Hippen“. Nach einem kurzen Abstieg geht es nun 200 Hm über eine **steile Schottergeröllhalde** und seilversicherte Passagen hinauf zum **Frau-Hitt-Sattel (Achtung Altschneefelder)**.

Nun bedarf es noch einmal **höchster Konzentration** im Abstieg! Anfangs steil hinunter, vorbei an der Abzweigung Schmidhubersteig immer Richtung Höttinger Alm (hier kann in Notfällen übernachtet werden), folgt man dann der

ETAPPE 3

Beschilderung Richtung Restaurant **Seegrube** (1906 m). Von der Seegrube entweder mit der Bergbahn oder auf Steig 216 hinauf zum **Hafelekarhaus** (2269 m).

50

Südlich unterhalb der Hafelekarspitze verläuft nun der landschaftlich großartige Goetheweg (Weg Nr. 219). Zunächst geht es über das Gleirschjöchl zur **Mühlkarscharte** (2243 m). An der Scharte wechselt der Weg auf die Nordseite der Nordkette. Der Weg führt in Serpentinen auf die **Mandlscharte** (2314 m) und von dort aus hinunter in die Pfeis. Nach einem letzten Wegstück durch viele Latschen hindurch erreicht man die **Pfeishütte** (1922 m) und damit das Ziel dieser langen Etappe.

● ↘ 16,5 km ↗ 1550 Hm ↘ 1440 Hm ⏳ 9 Std.

Schlechtwettervariante: Vom Solsteinhaus zur Möslalm und dann zur Pfeishütte (● 5 Std.)

Tipp: Aufgrund der Länge dieser Etappe empfiehlt sich eine Übernachtung in Innsbruck. Zu erreichen ist Innsbruck mit den Nordkettenbahnen von der Seegrube aus.



PFEISHÜTTE

1922 m

[WEBSITE](#)

SEKTION	ÖAV Sektion Innsbruck
GEÖFFNET	Mitte Juni bis Anfang/Mitte Oktober (je nach Witterung)
KONTAKT	Gerhard Baumgartner und Martha Stricker-Baumgartner 0043 (0)512 552906 (Hütte) 0043 (0)664 88168938 (Tal) info@pfeishuette.at
POSITION	UTM (WGS84): 32T Ost 683255 / Nord 5244697 B/L (WGS84): N 47° 19' 48" / E 11° 25' 31"

[RESERVIERUNG](#)

ZUSTIEGE & QUEREINSTIEGE



● ↓	Innsbruck – Bergstation Hafelekar	2269 m	2 1/2 Std.
	Goetheweg	2158 m	
	Pfeishütte ↑	1922 m	
● ↓	Absam	866 m	3 1/2 Std.
	Halltal		
	Stempeljoch	2215 m	
	Pfeishütte ↑	1922 m	
● ↓	Innsbruck – Hungerburg	868 m	4 1/2 Std.
	Arzler Scharte	2158 m	
	Pfeishütte ↑	1922 m	
● ↓	Scharnitz	964 m	5 Std.
	Samertal		
	Pfeishütte ↑	1922 m	

52

BENACHBARTE HÜTTEN & ALMEN



● ↓	Pfeishütte ↑	1922 m	3 1/2 Std.
	Stempeljoch (über Wilde Bande Steig)	2215 m	
	Lafatscher Joch	2018 m	
	Hallerangerhaus ↑	1768 m	
● ↓	Pfeishütte ↑	1922 m	3 1/2 Std.
	Stempeljoch (über Wilde Bande Steig)	2215 m	
	Lafatscher Joch	2018 m	
	Hallerangeralm ↑	1774 m	
● ↓	Pfeishütte ↑	1922 m	4 Std.
	Möslalm	1260 m	
	Kristenalm	1348 m	
	Solsteinhaus ↑	1806 m	

ETAPPE 3

● ↓	Pfeishütte 	1922 m	4 1/2 Std.
● ↓	Bettelwurfhütte 	2077 m	
● ↓	Pfeishütte 	1922 m	2 Std.
	Samertal		
	Möslalm 	1262 m	
● ↓	Pfeishütte	1922 m	2 Std.
	Thaurer Alm 	1464 m	
● ↓	Pfeishütte	1922 m	2 Std.
	Vintlalm 	1243 m	
● ↓	Pfeishütte	1922 m	4 1/2 Std.
	Alpengasthof St. Magdalena 	1287 m	

53

HÜTTENGIPFEL



●	Pfeiser Spitze	2347 m	1 1/2 Std.
●	Thaurer Joch Spitze	2306 m	2 Std.
●	Kleine Stempeljochspitze	2529 m	2 Std.
●	Hintere Bachofenspitze	2668 m	2 1/2 Std.

ETAPPE 4

Pfeishütte



Bettelwurfhütte

Pfeishütte

1922 m

Bettelwurfhütte

2077 m

55



Von der Pfeishütte geht es weiter auf der Via Alpina (Steig Nr. 221) in östlicher Richtung gemütlich bergauf zum Stempeljoch (2215 m) zwischen Pfeiser Spitze und der Stempeljochspitze. Ab hier führt der Steig steil über ein Schotterkar hinab (**Achtung Altschneefelder!**).

Nach etwa 140 Höhenmeter Abstieg zweigt linker Hand der Wilde-Bande-Steig ab und zieht sich unter den Ost- und Südfanken der Stempeljochspitzen, des Roßkopfs und des Großen und Kleinen Lafatschers entlang.

Vor dem Lafatscher Joch (2081 m) folgt ein kurzer Anstieg (80 Hm). Vom Joch aus verläuft die

ETAPPE 4

Via Alpina leicht bergauf durch das Kleine und Große Speckkar. Besonders großartig sind die Ausblicke ins Halltal auf den letzten Metern zur Bettelwurfhütte.

● ↵ 8,9 km ↗ 590 Hm ↘ 390 Hm ⏳ 4 1/2 Std.

56 Variante: Vom Stempeljoch bietet sich ein Abstecher auf die Stempeljochspitze (2543 m) an. Hierfür einfach dem beschilderten Weg vom Stempeljoch Richtung Norden folgen, so gelangt man in ca. einer Stunde auf diesen ausichtsreichen Karwendelgipfel.

GIPFEL ENTLANG DER ETAPPE		⌚ Aufstieg
● Kreuzjöchl	2158 m	+ 1 Std.
● Pfeiserspitze	2347 m	+ 1 1/2 Std.
● Kleine Stempeljochspitze (Zusatzstempel)	2529 m	+ 2 Std.



BETTELWURFHÜTTE

[WEBSITE](#)

2077 m

SEKTION	ÖAV Sektion Innsbruck
GEÖFFNET	Anfang Juni bis Mitte Oktober (je nach Witterung)
KONTAKT	Carol Freisleben und Wolfgang Höß 0043 (0)5223 53353 (Hütte) 0043 (0)664 2036485 (Tal) info@bettelwurfhuette.at
POSITION	UTM (WGS84): 32T Ost 689404 / Nord 5245855 B/L (WGS84): N 47° 20' 19" / E 11° 30' 26"

[RESERVIERUNG](#)

ZUSTIEGE & QUEREINSTIEGE



● ↓	Absam – Bettelwurfsiedlung	772 m	3 1/2 Std.
	Bettelwurfsteig		
	Bettelwurfhütte	2077 m	
● ↓	Absam – Bettelwurfsiedlung	772 m	5 Std.
	Gasthaus St. Magdalena	1287 m	
	Lafatscher Joch	2081 m	
	Bettelwurfhütte	2077 m	
	Absam – Bettelwurfsiedlung	772 m	5 1/2 Std .
	Absamer Klettersteig, C	3 Std.	
	Bettelwurfhütte	2077 m	

BENACHBARTE HÜTTEN & ALMEN



● ↓	Bettelwurfhütte	2077 m	3 Std.
	Lafatscher Joch	2018 m	
	Hallerangerhaus 	1768 m	
● ↓	Bettelwurfhütte	2077 m	4 1/2 Std.
	Stempeljoch	2215 m	
	Pfeishütte 	1922 m	
● ↓	Bettelwurfhütte	2077 m	3 Std.
	Lafatscher Joch	2018 m	
	Hallerangeralm 	1774 m	
● ↓	Bettelwurfhütte	2077 m	3 Std.
	Lafatscher Joch	2018 m	
	Alpengasthaus St. Magdalena 	1287 m	

HÜTTENGIPFEL



Großer Bettelwurf
(leichte Kletterei I)

2726 m

2 1/2 Std.

Kleiner Bettelwurf
(Klettersteig, C) ①

2650 m

2 1/2 Std.

59



Der Zustieg auf den Großen Bettelwurf (2726 m) ist anspruchsvoll, belohnt jedoch mit herrlichen Ausblicken.

ETAPPE 5

Bettelwurfhütte



Hallerangerhaus

Bettelwurfhütte
2077 m

Hallerangerhaus
1768 m



61

Nach einer Nacht auf der Bettelwurfhütte, dem Adlerhorst des Karwendels, geht es für alle konditionsstarken BergsteigerInnen, die sich fit fühlen und über das nötige körperliche und technische Rüstzeug verfügen, optional auf den **Großen Bettelwurf**.

Zuerst geht es auf gut ausgeschildertem Pfad ostwärts in den Graben, wo der Steig aus dem Halltal heraufführt und dann weiter ansteigend südostwärts zum „Eisengattergrat,“ dem Südrücken des Großen Bettelwurfs. Von hier aus hält man sich nördlich, stetig am Eisengattergrat bergan, Richtung Gipfel bis zum Felsansatz und den ersten drahtseilversicherten Passagen. Die

folgende, teilweise versicherte und teils in leichter Klettererei (I) zu überwindende Steiganlage in gut griffigem Kalkgestein führt nun meist rechts einer schräg herabziehenden Rinne bis zum Gipfelgrat und überwindet dabei einige teils ausgesetzte Felsbänder. Eine **Klettersteigausstattung** samt **Helm** wird hierfür ausdrücklich empfohlen.

- 62 Nach oben hin wird der Steig etwas steiler. Kurz unterhalb des Gipfelgrates teilt sich der Steig, wobei der von unten gesehen linke Steig leichter zu begehen ist. Am Gipfelgrat hält man sich nach Osten und gelangt über ein schmäleres, nach beiden Seiten ausgesetztes Gratstück, bis zum Gipfelkreuz. Vom Gipfel geht es auf gleichem Weg wieder retour zur **Bettelwurfhütte**.

Wer den Großen Bettelwurf nicht besteigt, nützt die Zeit, um gemütlich auf der Bettelwurfhütte zu rasten und zu entspannen.

Von der Hütte aus geht es dann für alle auf Steig 222 etwas bergauf und bergab zurück zum **Lafatscher Joch** (2081 m). Dort zweigt man in nördlicher Richtung auf den Steig 223 ab, den berühmten „Adlerweg“, ein herrlicher Weitwan-

ETAPPE 5

derweg durch ganz Tirol. Zwischen Lafatscher, Roßkopf und Speckkarspitze hindurch führt die Wanderung nun stets in nördlicher Richtung bergab in das weite, mit Schotterfeldern durchzogene Kar. Bald erreicht man den so genannten Durchschlag, der einst als Verbindung zwischen Halleranger und Halltal herausgesprengt wurde.

- Einige Kehren führen durch ein Schotterfeld
- 63 hinab und schließlich durch einen schönen Wald zum **Hallerangerhaus** im Herzen des Karwenden.

MIT GROSSEM BETTELWURF

● $\leftrightarrow 9 \text{ km}$ $\nearrow 800 \text{ Hm}$ $\searrow 1100 \text{ Hm}$ $\odot 6 \text{ Std.}$

OHNE GROSSEM BETTELWURF

● $\leftrightarrow 5,8 \text{ km}$ $\nearrow 300 \text{ Hm}$ $\searrow 600 \text{ Hm}$ $\odot 2 \frac{1}{2} \text{ Std.}$



HALLERANGERHAUS

[WEBSITE](#)

1768 m

SEKTION	DAV Sektion Schwaben
GEÖFFNET	Anfang Juni bis Mitte Oktober (je nach Witterung)
KONTAKT	Thomas Lehner & Magdalena Scharmer 0043 (0)720 347028 (Hütte) 0043 (0)664 8937583 (Tal) info@hallerangerhaus.at
POSITION	UTM (WGS84): 32T Ost 687073 / Nord 5247580 B/L (WGS84): N 47° 21' 17" / E 11° 28' 37"

[RESERVIERUNG](#)

ZUSTIEGE & QUEREINSTIEGE



●	Absam	632 m	4 1/2 Std.
↓	Herrenhäuser oder Hirschbadsteig		
	Hallerangerhaus	1768 m	
●	Scharnitz	964 m	6 Std.
↓	Hinterautal		
	Hallerangerhaus	1768 m	

BENACHBARTE HÜTTEN & ALMEN

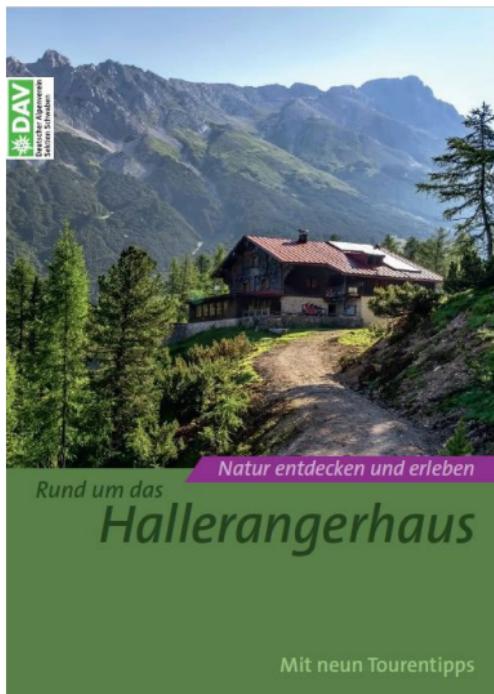


●	Hallerangerhaus	1768 m	3 Std.
↓	Lafatscher Joch	2018 m	
	Stempeljoch	2215 m	
	Pfeishütte	1922 m	
●	Hallerangerhaus	1768 m	3 1/2 Std.
↓	Lafatscher Joch	2018 m	
	Bettelwurfhütte	2077 m	
●	Hallerangerhaus	1768 m	8 Std.
↓	Birkkarscharte	2369 m	
	Karwendelhaus	1771 m	
●	Hallerangerhaus	1768 m	10 Min.
↓	Hallerangeralm	1774 m	
●	Hallerangerhaus	1768 m	2 Std.
↓	Kastenalm	1220 m	
●	Hallerangerhaus	1768 m	3 Std.
↓	Lafatscher Joch	2018 m	
	Alpengasthaus	1287 m	
	St. Magdalena		

HÜTTENGIPFEL



●	Reps	2159 m	+ 1 Std.
●	Sunntigerspitze	2321 m	+ 1 1/2 Std.
●	Speckkarspitze, SW-Grat (leichte Kletterei I-II)	2621 m	+ 2 1/2 Std.
●	Kleiner Lafatscher (leichte Kletterei I-II) ①	2636 m	+ 3 Std.



Weitere Tourentipps sowie Informationen zu Natur, Geologie, Umgebung und Geschichte des Hallerangerhauses finden sich in der Broschüre *Rund um das Hallerangerhaus*. ([DOWNLOAD](#))

ETAPPE 6

Hallerangerhaus



Scharnitz

Hallerangerhaus

1768 m

Scharnitz

964 m



68

Vom Hallerangerhaus folgt man dem Weg Nr. 224 und wandert, vorbei an der Kohleralm, bis zum **Lafatscher Niederleger** (1577 m). Der Fahrweg hinunter ins Hinterautal wird nun etwas steiler.

Noch ein kurzer Abstecher zur Kastenalm an der markierten Weggabelung, bevor es auf der Fahrstraße am Isarursprung vorbei immer weiter talauswärts geht. Bei schönem Wetter und guter Zeiteinteilung lädt die Isar zum Kneippen ein.

Noch ein kleiner Anstieg auf die **Gleirschtalhöhe** (1069 m), dann geht es nur noch gemächlich bergab, vorbei an der Isarlodge Wiesenhof, zur

ETAPPE 6

Isarbrücke und schließlich zum Endpunkt des Karwendel Höhenweges in **Scharnitz**.

● ↘ 19,3 km ↗ 30 Hm ↘ 835 Hm ⌂ 5 1/2 Std.

Variante: Wer noch Zeit hat und noch einige Höhenmeter sammeln will, kann noch einen Abstecher vom Hallerangerhaus zur Sunntigerspitze (2321 m) ins Auge fassen.

- 69 Imponierende Ausblicke in die Nordwände von Speckkar-
spitze und Lafatscher sowie hinunter ins Roßloch belohnen
für die zusätzlichen Mühen.

GIPFEL ENTLANG DER ETAPPE

⌚ Aufstieg

● Sunntigerspitze

2321 m + 1 1/2 Std.

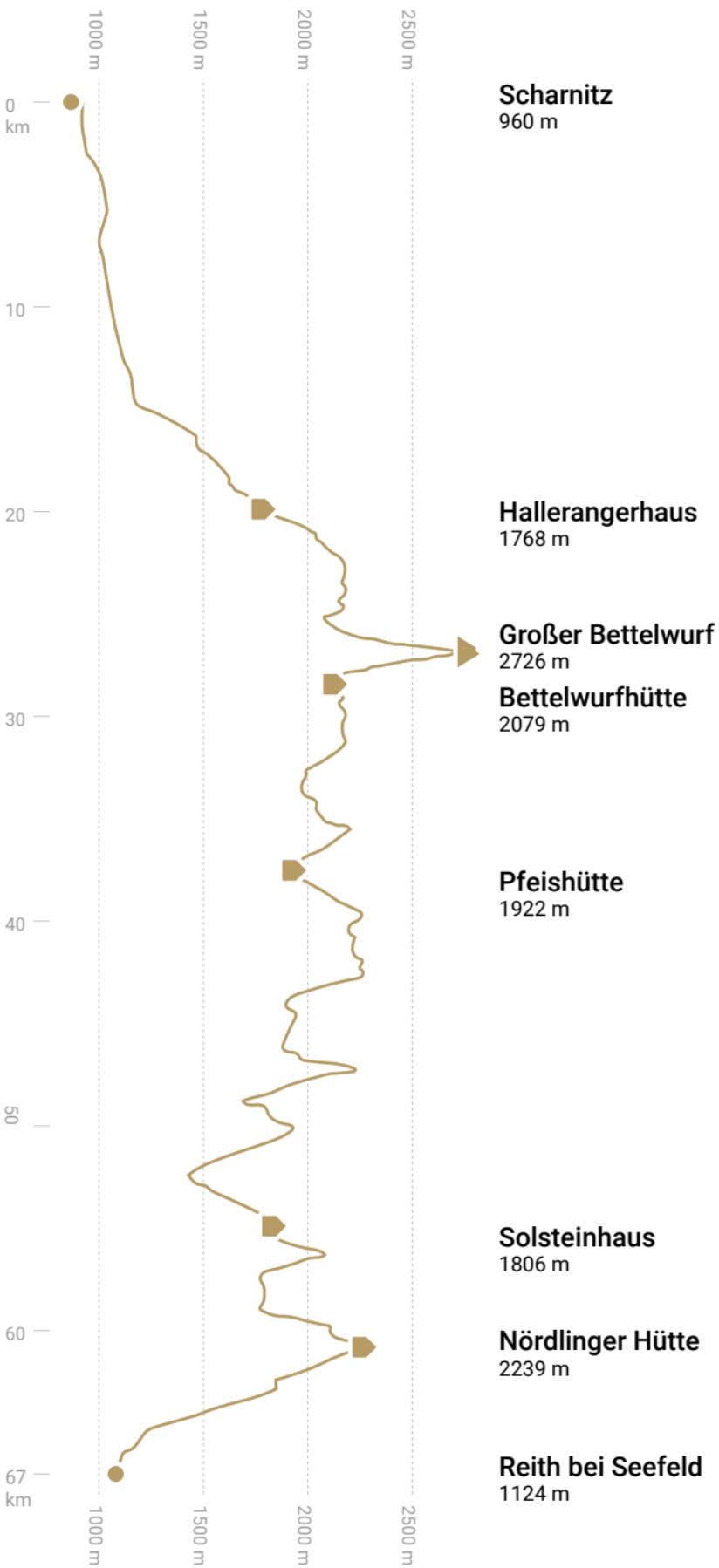
VON SCHARNITZ NACH REITH

Scharnitz



Reith bei Seefeld

ÜBERSICHT



ETAPPE 6

Scharnitz



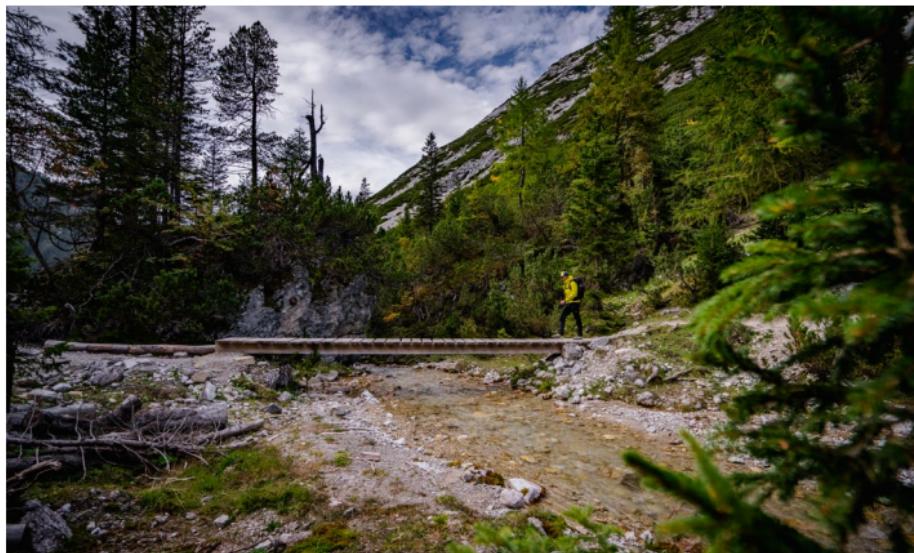
Hallerangerhaus

Scharnitz

964 m

Hallerangerhaus

1768 m



Der Karwendel Höhenweg startet beim **Naturpark-Infozentrum Scharnitz** in der Länd. Von hier geht es auf der Fahrstraße auf Weg Nr. 224 immer Richtung Osten ins Hinterautal. Leicht ansteigend wandert man über die Isarbrücke vorbei an der Isarlodge Wiesenhof, hinauf auf die **Gleirschhöhe** (1069 m). Von hier aus geht es immer weiter auf der Forststraße, die türkisblaue Isar begleitet uns rechterhand über weite Strecken.

Vorbei am Isarursprung kommt man zu einer markierten Weggabelung, an der man den Weg Richtung Hallerangerhaus einschlägt. Die bewirtschaftete Kastenalm ist von der Weggabelung

ETAPPE 6

durch einen kurzen Abstecher zu erreichen.

Nun etwas steiler, passiert man auf einem schönen flachen Boden den Lafatscher Niederleger und die Kohleralm. Ein letztes Mal geht es etwas steiler hinauf, über den Forstweg gelangt man schließlich zum eindrucksvoll gelegenen **Hallerangerhaus**.

74

● ↘ 19,3 km ↗ 835 Hm ↘ 30 Hm ⏳ 6 Std.

Variante: Wer noch Zeit hat und noch einige Höhenmeter sammeln will, kann noch einen Abstecher vom Hallerangerhaus zur **Sunntigerspitze** (2321 m) ins Auge fassen. Imponierende Ausblicke in die Nordwände von Speckkar spitze und Lafatscher sowie hinunter ins Roßloch belohnen für die zusätzlichen Mühen.

GIPFEL ENTLANG DER ETAPPE		Aufstieg
● Sunntigerspitze	2321 m	+ 1 1/2 Std.

ETAPPE 5

Hallerangerhaus



Bettelwurfhütte

Hallerangerhaus
1768 m

Bettelwurfhütte
2077 m

76



Nach einer Nacht auf dem Hallerangerhaus geht es auf dem Steig 223 Richtung Süden durch den so genannten „Durchschlag“ hinauf auf das **Lafatscher Joch** (2081 m). Dieser Wegabschnitt ist auch ein Teil des berühmten Weitwanderweges „Adlerweg“. Zwischen Lafatscher, Roßkopf

und Speckkarspitze hindurch geht es stets bergauf, bis nach dem Joch Richtung Osten auf Steig 222 abgezweigt wird. Immer dem Weg entlang gelangt man zur **Bettelwurfhütte**, dem Adlerhorst des Karwendels.

Nach einer Stärkung auf der Hütte geht es für alle konditionsstarken BergsteigerInnen, die sich fit fühlen und über das nötige körperliche und technische Rüstzeug verfügen, optional noch auf den **Großen Bettelwurf**.

77

Zuerst geht man ostwärts, gut ausgeschildert, in den Graben, wo der Steig aus dem Halltal herauf führt und dann ansteigend südostwärts zum „Eisengatterrat“, dem Südrücken des Großen Bettelwurfs. Von hier aus hält man sich nördlich, stetig am Eisengatterrat bergan Richtung Gipfel bis zum Felsansatz und den ersten drahtseilver-sicherten Passagen.

Die folgende, teilweise versicherte und teils in leichter Kletterei (I) zu überwindende Steiganlage in gut griffigem Kalkgestein führt nun meist rechts einer schräg herabziehenden Rinne bis zum Gipfelgrat und überwindet dabei einige teils

ETAPPE 5

ausgesetzte Felsbänder. Eine **Klettersteigausstattung** samt **Helm** wird hierfür ausdrücklich empfohlen.

Nach oben hin wird der Steig etwas steiler. Kurz unterhalb des Gipfelgrates teilt sich der Steig, wobei der von unten gesehen linke Steig leichter zu begehen ist. Am Gipfelgrat hält man sich nach Osten und gelangt über ein schmales nach beiden Seiten ausgesetztes Gratstück bis zum Gipfelkreuz.

78

Vom Gipfel geht es auf gleichem Weg wieder retour zur **Bettelwurfhütte**. Gemeinsam mit den anderen BergsteigerInnen, die die Zeit zum Entspannen nutzten, werden wir hier die Nacht verbringen.

MIT GROSSEM BETTELWURF

● $\leftrightarrow 9 \text{ km}$ $\nearrow 1100 \text{ Hm}$ $\searrow 800 \text{ Hm}$ $\odot 7 \text{ Std.}$

OHNE GROSSEM BETTELWURF

● $\leftrightarrow 5,8 \text{ km}$ $\nearrow 600 \text{ Hm}$ $\searrow 300 \text{ Hm}$ $\odot 3 \text{ Std.}$

ETAPPE 4

Bettelwurfhütte



Pfeishütte

Bettelwurfhütte

2077 m

Pfeishütte

1922 m

80



Von der Bettelwurfhütte geht es auf Steig 222

(Via Alpina) zurück Richtung Lafatscher Joch.

Mit aussichtsreichen Tiefblicken ins Halltal wandert man durch das Kleine und Große Speckkar zum **Lafatscher Joch** (2081 m).

Von hier aus geht es einige Meter den Steig entlang nach Süden, bis rechterhand der Wilde Bande Steig abzweigt. Zunächst geht es unter den Ost- und Südflanken des Großen und Kleinen Lafatschers, des Roßkopfes sowie der Stempeljochspitze annähernd Höhenlinienparallel in Auf und Ab Richtung Stempeljoch. Nun gelangt man zum Übergang vom Wilde-Bande-Steig in die Stempelreise (**Achtung Altschneefelder**).

ETAPPE 4

Sehr steil arbeitet man sich die Schotterreiße bergauf bis zum **Stempeljoch** zwischen Pfeiser Spitze und Stempeljochspitze auf einer Höhe von 2215 Metern. Von hier geht es auf dem Steig 221 (Via Alpina) hinunter zur **Pfeishütte**.

- ↘ 8,9 km ↗ 390 Hm ↘ 590 Hm ⏳ 4 1/2 Std.

81

GIPFEL ENTLANG DER ETAPPE		⌚ Aufstieg
● Kreuzjöchl	2158 m	+ 1 Std.
● Pfeiserspitze	2347 m	+ 1 1/2 Std.
● Kleine Stempeljochspitze (Zusatzstempel)	2529 m	+ 2 Std.

ETAPPE 3

Pfeishütte



Solsteinhaus

Pfeishütte —

1922 m

Solsteinhaus

1806 m

83



Das erste Wegstück wandert man auf dem Goetheweg (219) zuerst Richtung Süden und dann Richtung Westen durch Latschenfelder und durch ein Geröllfeld hinauf zur **Mandlscharte** (2314 m). Von dort geht es kurz über Serpentinen hinunter und schließlich im Auf und Ab auf die Mühlkarscharte.

Ab der Scharte wechselt der Blick auf die Südseite der Nordkette. Auf dem Goetheweg geht es weiter über das Gleirschjöchl bis zur Bergstation der **Hafelekarbahn** (2269 m). Auf Steig 216 geht es hinunter zum Restaurant **Seegrube** (1906 m) oder man kürzt mit der Hafelekarbahn ab. Von der Seegrube aus geht es immer weiter

Richtung Westen über herrliche Bergwiesen mit Tiefblicken auf die Stadt Innsbruck mit zum Teil seilversicherten Passagen, bis der **Frau-Hitt-Sattel** erreicht wird.

Über versicherte Passagen geht es nun über den Gipfelstürmerweg ca. 200 Hm **steil hinunter** durch eine Schottergeröllhalde (**Achtung Altschneefelder**). Danach geht es kurz wieder

- 84 bergauf auf den sogenannten „Hippen“. Nun durchquert man das Arzler Kar und steigt auf das „Sandegg“. In Serpentinen führt der Steig den Rücken hinunter und an der Jagdhütte in der Wilden Iss vorbei. An der Abzweigung in der Wilden Iss folgt man dem Weg 215 Richtung Westen, bis man das **Solsteinhaus** erreicht.

● ↘ 16,5 km ↗ 1400 Hm ↙ 1550 Hm ⏳ 9 Std.

Schlechtwettervariante: von der Pfeishütte zur Möslalm und dann zum Solsteinhaus (● 5 Std.)

Tipp: Aufgrund der Länge dieser Etappe empfiehlt sich eine Übernachtung in Innsbruck. Zu erreichen ist Innsbruck mit den Nordkettenbahnen von der Seegrube aus.

ETAPPE 2

Solsteinhaus



Nördlinger Hütte

Solsteinhaus
1806 m

Nördlinger Hütte
2239 m



86

Vom Solsteinhaus folgt man in nordöstliche Richtung dem Steig 211/212, der im Auf und Ab in das mit Kalkschotter gefüllte Höllkar (Steig 212) führt. Ab hier steigt man etwa 200 hm steil hinauf bis zur **Eppzirler Scharte** (2102 m).

Nun geht es über wenige Serpentinen hinab, wo man schließlich das große Geröllfeld des Kuhlochs durchquert. Immer Richtung Westen haltend, folgt man Steig 74 durch die so genannte Kotzengruben Richtung **Breiter Sattel** (1794 m). Von dort geht es anfangs flach und dann steil hinauf zum **Ursprungsattel** (2087 m).

ETAPPE 2

Nach einer kurzen Rast folgt man dem Wegverlauf nach Westen und schließlich unterhalb der Ostabbrüche der Reither Spitze nach Süden, bis man zur **Nördlinger Hütte** gelangt.

Hier erwartet dich die höchstgelegene Gastlichkeit im Karwendel mit atemberaubenden Ausblicken. Mit etwas Glück kannst du herrliche Sonnenuntergänge über dem Seefelder Hochplateau genießen.

87

- ↕ 6,7 km ↗ 795 Hm ↘ 370 Hm ⏳ 4 Std.

GIPFEL ENTLANG DER ETAPPE		⌚ Aufstieg
● Kuhlochspitze	2297 m	+ 2 Std.
● Freiungen Westgipfel	2333 m	+ 2 Std.
● Erlspitze	2405 m	+ 3 Std.

ETAPPE 1

Nördlinger Hütte



Reith bei Seefeld

Nördlinger Hütte

2239 m

Reith bei Seefeld

1130 m

89



Von der Nördlinger Hütte führt ein Steig hinunter über den Latschenrücken des so genannten „Schoaßgrates“, anfangs weniger kurvig, anschließend in zahlreichen Serpentinen zum **Schartlehnerhaus (1856 m)**.

Links halten auf Steig 211, der in unzähligen Serpentinen durch einen schönen Bergwald hinabführt. Man gelangt auf einen breiten Karrenweg, diesem nach Süden folgen, bis man auf den Panormaweg gelangt. Die Beschilderung weist uns den Weg über zwei Kehren Richtung **Reith bei Seefeld**.

Bei der Fahrstraße angekommen, überqueren

ETAPPE 1

wir die Römerstraße und folgen dieser kurz nach Süden bis zum Bahnhof.

- $\leftrightarrow 6,5 \text{ km}$ $\nearrow 10 \text{ Hm}$ $\searrow 1130 \text{ Hm}$ $\odot 3 \text{ Std.}$

Variante: Von der Nördlinger Hütte geht es entweder direkt über den Kuntersteig (10) zur Härmelekopfbahn und mit dieser und der Standseilbahn von der Rosshütte hinunter nach Reith bei Seefeld.

90

- $\leftrightarrow 1,7 \text{ km}$ $\nearrow 50 \text{ Hm}$ $\searrow 250 \text{ Hm}$ $\odot 1 \text{ Std.}$

Variante: Alternativ geht es steil und ausgesetzt über die Reither Spitze und den Härmelekopf zur Härmelekopfbahn. Mit der Härmelekopfbahn gelangt man bequem hinunter zur Rosshütte (1751 m) und fährt mit der Standseilbahn weiter bis zur Talstation der Bergbahnen Rosshütte.

- $\leftrightarrow 1,9 \text{ km}$ $\nearrow 150 \text{ Hm}$ $\searrow 350 \text{ Hm}$ $\odot 1 \frac{1}{2} \text{ Std.}$

GIPFEL ENTLANG DER ETAPPE \odot Aufstieg

● Reither Spitze	2374 m	+ 30 min
● Härmelekopf	2274 m	+ 1 Std.

ÜBER DEN NATURPARK KARWENDEL

91



92

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

1928 unter Schutz gestellt

739 km² in Tirol (930 km² inkl. bayerischer Teil)

2749 m misst die höchste Erhebung (Birkkarspitze)

17 AV-Hütten

101 Almen

1 Million Besucherinnen und Besucher pro Jahr

340 Quellen

1305 Pflanzen- und 3035 Tierarten

Seit 1995 Natura 2000 Gebiet (Europaschutzgebiet)

Zahlreiche BESUCHEREINRICHTUNGEN

Der NATURPARK KARWENDEL umfasst fast das gesamte Karwendelmassiv und ist mit einer Fläche von 739 km² das größte Tiroler Schutzgebiet und der größte Naturpark Österreichs. Aufgrund der klimatischen und topografischen Gegebenheiten verfügt das Karwendel über einen überdurchschnittlich hohen Anteil an natürlichen Lebensräumen. Dazu gehören etwa noch weitgehend intakte Urwälder, Moore und Wildflüsse.

93

Seit Jahrhunderten prägen zudem Alm-, Forst- und Jagdwirtschaft als klassische alpine Nutzungsformen das Gebiet. Diese Mischung aus Natur- und Kulturlandschaft führt zur großen Zahl europaweit bedeutender Tier- und Pflanzenarten im Karwendelgebirge. Dazu zählen unter anderem Steinadler, Weißrückenspecht, Flussuferläufer, Deutsche Tamariske und der Frauenschuh.

Eine weitere alpine Nutzungsform, die im Karwendel eine 130-jährige Geschichte aufweist, ist die alpintouristische Erschließung. Zahlreiche Schutzhütten laden Besucherinnen und Besucher zum Verweilen ein. Ein stark verzweigtes Wegenetz führt durch den gesamten Gebirgs-

ÜBER DEN NATURPARK KARWENDEL

stock. Mit dem Mountainbike kann man die tief eingeschnittenen Täler erkunden und auf unzähligen alpinen Kletterrouten gelangt man auf die aussichtsreichsten Gipfel.

Gerade Naturschutz und Tourismus sind zwei Kategorien, in denen es häufig zu Konflikten kommt. VERHALTENSREGELN laden dazu ein, die Natur des Karwendels mit Rücksicht zu genie-

94 ßen:



Hunde bitte ausnahmslos an der Leine führen



Bitte ruhig verhalten und die Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum nicht stören



Zum Wohle aller Lebewesen bitte nicht lärmend und stören



Bitte die Wege nicht verlassen (Mountainbiken ist nur auf den gekennzeichneten Wegen erlaubt)



Campieren verboten



Offenes Feuer verboten



Abfälle und Essensreste bitte mitnehmen



Bitte keine Pflanzen pflücken oder ausgraben



Das Befahren von Wegen mit Kraftfahrzeugen ist verboten (Ausnahme: Straße Hinterriß – Eng)



Bitte nicht mit Drohnen fliegen

WEITERE INFORMATIONEN

95

WANDERKARTEN

AV Karte Karwendelgebirge West

Blatt 5/1, 1:25 000

AV Karte Karwendelgebirge Mitte

Blatt 5/2, 1:25 000

AV Karte Innsbruck Umgebung

96 Blatt 31/5, 1:50 000

Kompass Karte Karwendelgebirge

26, 1:50 000

LITERATUR

Kompass Wanderführer Naturpark Karwendel

(WF 5662)

AV Führer Karwendel (alpin)

Bergverlag Rother

WEITERE INFOS ZU KARTEN & LITERATUR

TOURISMUSVERBÄNDE



SEIT 1870

Hall-Wattens.at
TOURISMUS

TOURISMUSVERBAND HALL-WATTENS

0043 (0)5223 45544

info@hall-wattens.at

97

INNS' BRUCK

INNSBRUCK TOURISMUS

0043 (0)512 5356

office@innsbruck.info



TOURISMUSVERBAND SEEFELD –

TIROLS HOCHPLATEAU

0043 (0)508 80

region@seefeld.com

IMPRESSUM

Herausgeber

ARGE Karwendel Höhenweg in Zusammenarbeit mit der
DAV-Bundesgeschäftsstelle und dem ÖAV

Texte

Hannah Brandl

Marina Hausberger, NATURPARK KARWENDEL

98

Bildnachweise

Bizcomburnz_craftfilm, S. Eisele, H. Heckmair, S. Hoelscher,
R. Hofer, M. Klee / Region Hall-Wattens, Nördlinger Hütte,
Region Seefeld / Timo Borkowski, Solsteinhaus,
P. Steinmüller, S. Wolf, Cousin

Gestaltung

Alexander Erler

Haftung

Die Informationen wurden von den VerfasserInnen
gewissenhaft erhoben. Eine Garantie für die Vollständigkeit
und Richtigkeit der Angaben wird hiermit nicht gegeben,
eine Haftung für die Inhalte wird somit ausgeschlossen.

Fünfte Auflage (digitale Auflage), 2026

KARWENDEL-HOEHENWEG.AT