



# Alpenvereins**hütten**



Von Hütte zu Hütte

## Karwendel Höhenweg

alpenverein   
österreich

 **DAV**  
Deutscher Alpenverein



# Inhalt

<b>Das Karwendelgebirge</b> .....	5
<i>Bergwandern im größten Naturpark Österreichs</i>	
<i>Die Arbeitsgemeinschaft Karwendel Höhenweg</i>	
<b>Anreise</b> .....	6-7
<i>Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Pkw</i>	
<i>Fahrzeiten der Bergbahnen</i>	
<b>Der Karwendel Höhenweg – Ein Überblick</b> .....	8-9
<i>Höhenprofil</i>	
<b>Gut zu wissen</b> .....	10
<i>Gut vorbereitet unterwegs</i>	
<b>Notfälle im Gebirge</b> .....	11
<i>Notrufnummern</i>	
<i>Rucksack-Apotheke</i>	
<i>Alpines Notsignal</i>	
<i>Grundregel beim Packen des Rucksacks</i>	
<b>Schwierigkeitsangaben</b> .....	12-13
<b>Im Gebirge unterwegs</b> .....	14-16
<i>Unterwegs in hochalpinem Gelände</i>	
<i>Das Wetter im Gebirge</i>	
<i>Vorsicht Altschnee!</i>	
<i>Tücken des Untergrundes</i>	
<b>Ausrüstung</b> .....	17
<i>Checkliste</i>	
<b>Zu Gast auf Alpenvereinshütten</b> .....	18-19
<i>Mit dem Hund unterwegs</i>	
<i>Kulinarisch ein Genuss, denn „So schmecken die Berge“</i>	
<i>Zeichenerklärung Hütten</i>	
<b>Die Etappen</b> .....	21
<b>Von Reith nach Scharnitz</b> .....	ab S. 22
<i>1. Etappe: Reith bei Seefeld – Nördlinger Hütte / 2. Etappe: Nördlinger Hütte – Solsteinhaus / 3. Etappe: Solsteinhaus – Pfeishütte / 4. Etappe: Pfeishütte – Bettelwurfhütte / 5. Etappe: Bettelwurfhütte – Hallerangerhaus / 6. Etappe: Hallerangerhaus – Scharnitz</i>	
<b>Von Scharnitz nach Reith</b> .....	ab S. 34
<i>6. Etappe: Scharnitz – Hallerangerhaus / 5. Etappe: Hallerangerhaus – Bettelwurfhütte / 4. Etappe: Bettelwurfhütte – Pfeishütte / 3. Etappe: Pfeishütte – Solsteinhaus / 2. Etappe: Solsteinhaus – Nördlinger Hütte / 1. Etappe: Nördlinger Hütte – Reith bei Seefeld</i>	
<b>Innsbruck</b> .....	40
<b>Scharnitz</b> .....	41
<b>Naturpark Karwendel</b> .....	42-43
<b>Informationen</b> .....	Rückseite





# Das Karwendelgebirge

## Bergwandern im größten Naturpark Österreichs

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. 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 beispielsweise auf zwei oder drei Termine aufgeteilt werden.

Neben dem gesamten Wegverlauf und den sechs einzelnen Etappen, werden auch die an der Route gelegenen Alpenvereinshütten einzeln vorgestellt. Außerdem finden Sie in dieser Broschüre allgemeine Informationen zur Sicherheit im Gebirge, zum Naturpark Karwendel, zur Mobilität in der Region und zur Stadt Innsbruck.

Viele weitere hilfreiche Informationen finden sich auf unserer Website: [www.karwendel-hoehenweg.at](http://www.karwendel-hoehenweg.at).

Viel Freude beim Planen und Durchführen Ihrer Tour auf dem Karwendel Höhenweg wünscht Ihnen die

*ARGE Karwendel Höhenweg*

## Die Arbeitsgemeinschaft Karwendel Höhenweg besteht aus folgenden Projektpartnern

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ■ Nördlinger Hütte             | ■ DAV-Sektion Schwaben      |
| ■ Solsteinhaus                 | ■ DAV-Sektion Nördlingen    |
| ■ Pfeishütte                   | ■ ÖAV-Sektion Innsbruck     |
| ■ Bettelwurfhütte              | ■ Naturpark Karwendel       |
| ■ Hallerangerhaus              | ■ TVB Innsbruck             |
| ■ Innsbrucker Nordkettenbahnen | ■ TVB Region Hall-Wattens   |
| ■ Bergbahnen Rosshütte         | ■ TVB Olympiaregion Seefeld |

Die ARGE Karwendel Höhenweg wird vom Österreichischen und Deutschen Alpenverein unterstützt.

# Anreise



## Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Sowohl Reith/Seefeld, als auch Scharnitz sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen. Da der Karwendel Höhenweg kein Rundweg ist und Start- und Endpunkt sich somit nicht decken, bietet sich eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut an. 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. Der Bahnhof liegt auf der Zugstrecke zwischen Innsbruck und Garmisch-Partenkirchen. Für die Alternative mit der Bergbahn in Seefeld steigt man am Bahnhof Seefeld aus und geht von dort etwa 15 Minuten zur Talstation der Bergbahnen Rosshütte. Von hier bringen Sie die Standseilbahn und die Härmelekopfbahn zum Karwendel Höhenweg.

Wer den Höhenweg in Scharnitz beginnen möchte, verlässt am Scharnitzer Bahnhof den Zug und gelangt in fünf Minuten zum Ausgangspunkt des Karwendel Höhenweges beim Naturpark-Infozentrum Scharnitz in der Länd.

## Anreise mit dem Pkw

Falls Sie mit dem eigenen Auto anreisen sollten, erreichen Sie den Karwendel Höhenweg folgendermaßen:

**Reith bei Seefeld:** Über die Inntalautobahn A12 von Landeck oder von Kufstein kommend bis zur Abfahrt Zirl-Ost. Weiter auf der B177 Richtung Seefeld in Tirol. Von Garmisch kommend erreichen Sie Reith über die B2 bzw. die B177.

**Scharnitz:** Über die Inntalautobahn kommend folgen Sie der Beschreibung nach Seefeld, passieren die Ortschaft und erreichen Scharnitz über die B177. Von Garmisch kommend erreichen Sie Scharnitz über die B2 bzw. die B177.



## **Parkmöglichkeiten**

**Scharnitz:** Parkplatz in der Länd (kostenpflichtig)

**Seefeld:** Parkhaus Bergbahnen Rosshütte (mehrtägig und kostenfrei für Personen, die die Bahn nutzen)

**Reith:** Parkplatz Maxhütte und Tiefgarage im Gemeindeamt (beide mehrtägig und kostenpflichtig nutzbar)

## **Fahrzeiten der Bergbahnen**

### **Bergbahnen Rosshütte**

Saison Sommer 22.05.2021-26.10.2021

#### **Standseilbahn:**

Täglich: 9:00-17:00 Uhr (alle 15 Minuten)

#### **Seefelder Jochbahn:**

Täglich: 9:15-16:45 Uhr (alle 15 Minuten)

#### **Härmelekopfbahn:**

Täglich: 9:15-16:45 Uhr (alle 15 Minuten)

**Weitere Informationen:** [www.seefeld-sports.at/bergbahnen-rosshuette](http://www.seefeld-sports.at/bergbahnen-rosshuette)



### **Innsbrucker Nordkettenbahnen**

Saison Sommer 24.04.2021-07.11.2021

#### **Hungerburgbahn:**

Mo-Fr: 7:15-19:15 Uhr,

Sa, So, feiertags: 8:00-19:15 Uhr (alle 15 Minuten)

#### **Seegrubenbahn:**

Täglich: 8:30-17:30 Uhr (alle 15 Minuten)

Juni-September: 8:30-18:30 Uhr (alle 15 Minuten)

#### **Hafelekarbahn:**

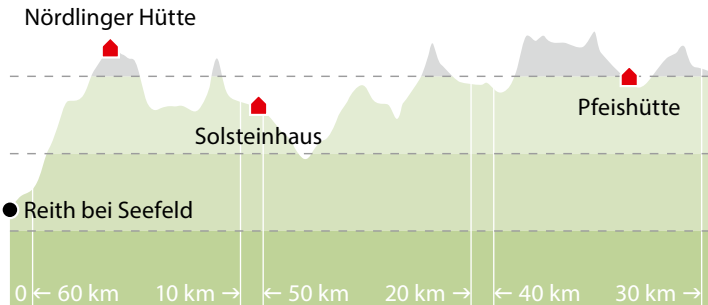
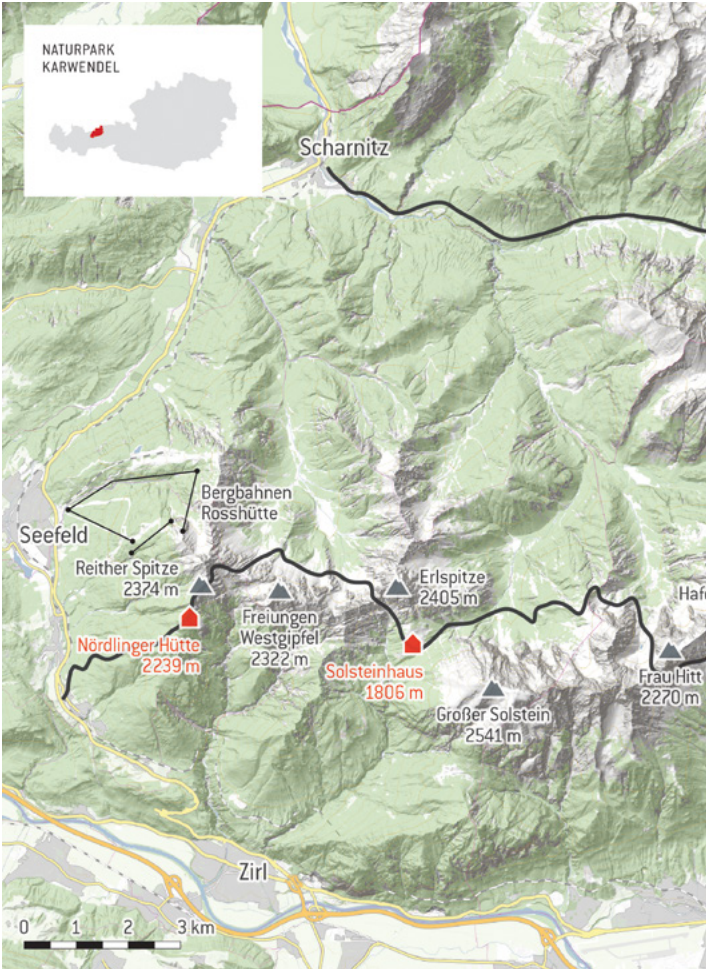
Täglich: 9:00-17:00 (alle 15 Minuten)

Juni-September: 9:00-18:00 Uhr (alle 15 Minuten)

**Weitere Informationen:** [www.nordkette.com](http://www.nordkette.com)

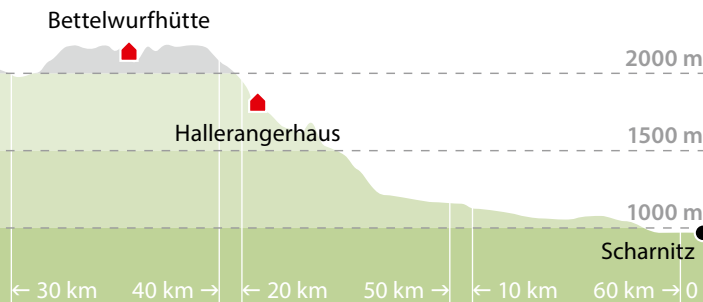
**INNSBRÜCKER  
NORDKETTEN  
BAHNEN**

# Der Karwendel Höhenweg –





# – Ein Überblick



# Gut zu wissen

## 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-Benutzung rechtzeitig über die Betriebszeiten informieren.
- Bei geplanten Hüttenübernachtungen die aktuellen Öffnungszeiten bei den Pächtern erfragen und Schlafplatz reservieren. Auf manchen Hütten ist eine Online-Reservierung möglich.
- Zeit für ausgiebige Pausen einkalkulieren.
- Rückkehr am frühen Nachmittag planen, so dass genügend Reservezeit vor Einbruch der Dunkelheit bleibt.
- Auf entsprechende Ausrüstung achten.
- Während der Wanderung genügend trinken.
- Tour früh genug starten.
- Sonnenschutz für den Kopf und Sonnencreme mitnehmen.
- 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.



# 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 Grundausrüstung 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 Pfiffe, 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!

# Unterwegs in schwierigem



## Symbol

## Charakteristik



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



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



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



# Gelände



## Zielgruppe

## Voraussetzungen

**Trittsichere,  
geübte  
Bergwanderer**

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

**Schwindelfreie,  
trittsichere,  
alpin  
erfahrene  
Bergsteiger**

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

**Schwindelfreie,  
trittsichere,  
hochalpin  
erfahrene  
Bergsteiger**

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

# Im Gebirge unterwegs

## Unterwegs in hochalpinem 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 und Schwindelfreiheit sowie festes Schuhwerk und eine entsprechende Ausrüstung sind deshalb erforderlich. Für Einsteiger ist dieser Höhenweg nicht geeignet, für sie 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 Bergwanderinnen 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. 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, beim Eintrag im Hüttenbuch auch das nächste Ziel zu erwähnen.

## Das Wetter im Gebirge

Im Gebirge brechen Wetterstürze häufig unerwartet und schnell herein. Gerade Gewitter sind oft heftig, insbesondere der Aufenthalt auf Gipfeln, Graten, Kuppen oder im Bereich von Kletterstellen (Seilsicherungen, Bohrhaken, etc.) ist dann lebensgefährlich. Diese Bereiche sollten 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 auszuharren, als überhastet ins Tal abzusteigen oder gar die Tour fortzusetzen.

## Vorsicht Altschnee!

Eine weitere Gefahr sind Altschneefelder, die vor allem in den steilen nordseitig gelegenen Karen im Karwendel oft bis weit in den Sommer liegen bleiben. Sie sind vor allem am Morgen oft pickelhart gefroren und stellen beim Queren eine ernstzunehmende Absturzgefahr dar. Ratsam ist es deshalb, immer Stöcke und Leichtsteigeisen (Grödel) mitzunehmen.

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 seinen 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!

**TIPP:** Wanderstöcke mögen zwar dabei unterstützen, das Gleichgewicht zu halten, ein Abrutschen verhindern können sie aber nicht. Als idealen Begleiter werden hingegen sogenannte Leichtsteigeisen 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.

## Tücken des Untergrundes

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

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 Falllinie), um nicht von ausgelösten Steinen anderer Wanderer getroffen zu werden. Wer das umliegende Panorama bewundern will, sollte jedenfalls stehen bleiben.

### Na, wie war's?

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

### Neu in den Bergen?

Informationen und Tipps für Einsteiger: [alpenverein.de](http://alpenverein.de)

**Aktuelle Bedingungen, Hütten-trekking, kostenlose App und vieles mehr:**



[alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)



# 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, Powerbank
- Teleskopstöcke

### Nützlich sind auch

- Taschenmesser
- Taschen- oder Stirnlampe
- Leichtsteigeisen/Grödel
- Biwaksack

### Bei Mehrtagestouren und Hüttenübernachtung

- Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe
- Ersatzkleidung
- Waschzeug und Handtuch

### Nicht vergessen!

- Starter-Kit Karwendel Höhenweg ([www.karwendel-hoehenweg.at](http://www.karwendel-hoehenweg.at))

# 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. Aus organisatorischen Gründen wird während der gesamten Öffnungszeit unbedingt um eine Schlafplatzreservierung im Vorhinein gebeten. Die Reservierung erfolgt 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.

## **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.

## **Kulinarisch ein Genuss, denn „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!



## Zu Gast auf einer Alpenvereinshütte

Für einen angenehmen Aufenthalt sind einige Regeln zu beachten:

- Hüttenschuhe, Hüttenschlaf-sack und Handtuch selbst mitbringen und benutzen
- Sparsam mit Ressourcen umgehen (Energie und Wasser)
- 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 ausschließlich per Materialeilbahn oder Hubschrauber versorgt werden)



„Mit Kindern auf Hütten“ zeichnet familienfreundliche Alpenvereinsstütten aus.



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



„Umweltgütesiegel“ erhalten Hütten, die ökologisch vorbildlich arbeiten.

## Zeichenerklärung Hütten

Aktivitäten	Ausstattung
Wandern	Dusche vorhanden
Hochtouren	Gut geeignet für Familien
Klettersteig	Handy-Empfang möglich
Klettern	Gepäcktransport möglich
Mountainbike	Trockenraum vorhanden
Skitouren	Seminarraum vorhanden
Schneeschuhwandern	Hüttenkategorie 1



Alpenvereinschütten



# BRETTL SUCHT BELEGSCHAFT

#hüttenjob

## AUCH AUF DER SUCHE?

Auf Alpenvereinschütten gibt es immer was zu tun!

[alpenverein.de/huettenjob](https://alpenverein.de/huettenjob)  
[alpenverein.at/huettenjob](https://alpenverein.at/huettenjob)  
[alpenverein.it/huettenjob](https://alpenverein.it/huettenjob)



# 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. Auf den folgenden Seiten werden die beiden Gehrichtungen ausführlich beschrieben.

Besonders ambitionierte Weitwanderinnen und Weitwanderer können einige lohnende Gipfel, wie beispielsweise die Stempeljochspitze, auf den einzelnen Etappen „mitnehmen“. Zu- und Abstiege sind von allen Hütten möglich und die beiden angrenzenden Bergbahnen können die erste bzw. dritte Etappe deutlich verkürzen.

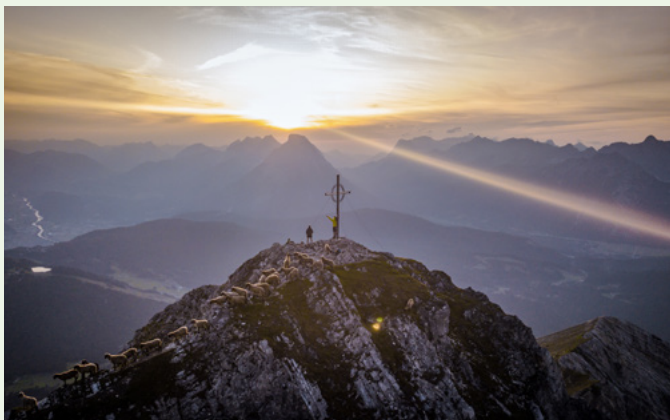


# 1. Etappe / Reith → Scharnitz

**Reith bei Seefeld**  
(1130 m)



**Nördlinger Hütte**  
(2239 m)



Vom Startpunkt beim **Bahnhof in Reith** (1130 m) führt die erste Etappe 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 Serpentinien hinauf zum **Schartlehnerhaus** (1856 m). Nun über den Latschenrücken des sogenannten „Schoaßgrats“, anfangs wieder in Serpentinien, das letzte Stück hinauf zur **Nördlinger Hütte** (2239 m).

● ↳ ca. 6,5 km ↗ ca. 1130 Hm ↘ ca. 10 Hm; *Gehzeit: ca. 4½ Std.*

**Alternativ:** Von Seefeld aus mit der Standseilbahn zur **Rosshütte** (1751 m) und weiter mit der **Härmelekopfbahn zur Bergstation** (2034 m) und über den Kuntersteig zur Nördlinger Hütte

● ↳ ca. 1,7 km ↗ ca. 250 Hm ↘ ca. 50 Hm; *Gehzeit: ca. 1 Std.*

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

● ↳ ca. 1,9 km ↗ ca. 350 Hm ↘ ca. 150 Hm; *Gehzeit: ca. 1½ Std.*

**Gipfel entlang der Etappe:**

● **Reither Spitze** (2374 m); *Aufstieg: ca. +1 Std.*

● **Härmelekopf** (2224 m); *Aufstieg: ca. +1 Std.*



Bewirtete Hütte



Zwei- und Mehrbettzimmer 31

Matratzenlager 34



## Nördlinger Hütte (2239 m)

DAV-Sektion Nördlingen

UTM(WGS84): 32T Ost 0669031 / Nord 5243153

B/L (WGS84): N 47° 19' 12" / E 11° 14' 12,5"

Ausstattung



Aktivitäten



**Bewirtschaftung** Anfang Juni bis Anfang Oktober

### Kontakt

Tobias Müller

Tel.: 0043/(0)664/914 22 62

wirt@noerdlingerhuette.at

www.noerdlingerhuette.at

### Zustiege und Quereinstiege

**Von Reith** (1130 m) über Schartlehnerhaus (1856 m)

● *Gehzeit: ca. 3 Std.*

**Von Seefeld** (1175 m) über Reitherjoch Alm (1505 m)

● *Gehzeit: ca. 3 Std.*

**Von Bergstation Härmelekopf** (2034 m) über Kuntersteig

● *Gehzeit: ca. 1 Std.*

**Von Bergstation Härmelekopf** (2034 m) über

Reither Spitze (2374 m)

● *Gehzeit: ca. 1½ Std.*

**Von Gießbach** (1012 m) über die Eppzirler Alm (1459 m) und den Ursprungsattel (2096 m)

● *Gehzeit: ca. 6 Std.*

### Nachbarhütten und -almen

**Eppzirler Alm** (1459 m) über Ursprungsattel (2096 m)

● *Gehzeit: ca. 2 Std.*

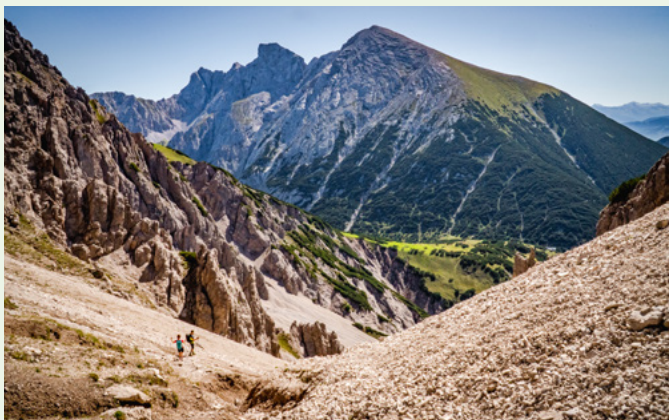
Höchstgelegene Gastlichkeit im Karwendel mit atemberaubenden Ausblicken auf die Tiroler Bergwelt.

# 2. Etappe / Reith → Scharnitz

**Nördlinger Hütte**  
(2239 m)



**Solsteinhaus**  
(1806 m)



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 **Ursprung-sattel** (2087 m). Man hält sich hier nicht Richtung Freiongstürme, 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 Serpentinien hinauf zur **Eppzirler Scharte** (2102 m). 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.

● ↳ ca. 6,7 km ↗ ca. 370 Hm ↘ ca. 795 Hm; Gehzeit: ca. 4 Std.

### **Gipfel entlang der Etappe:**

- **Kuhlochspitze** (2297 m); Aufstieg: ca. +2 Std.
- **Freiungen Westgipfel** (2333 m); Aufstieg: ca. +2 Std.
- **Erlspitze** (2405 m); Aufstieg: ca. +3 Std.





## Bewirtete Hütte



Zwei- und Mehrbettzimmer 45

Matratzenlager 40

Lager im Winterraum 6

## Solsteinhaus (1806 m)

ÖAV Sektion Innsbruck

UTM(WGS84): 32T Ost 672961 / Nord 5241944

B/L (WGS84): N 47° 18' 29" / E 11° 17' 17"

### Ausstattung



### Aktivitäten



**Bewirtschaftung** Mitte Mai bis Anfang Oktober

## Kontakt

Robert und Jenny Fankhauser

robert@fankhauser.at

Tel.: 0043/(0)664/333 65 31

www.solsteinhaus.com

## Zustiege und Quereinstiege

**Von Hochzirl** (910 m) über Thomasegg und Solenalm (1644 m)

● *Gehzeit: ca. 3 Std.*

**Von Hochzirl** (910 m) über Neue Magdeburger Hütte (1637 m)

● *Gehzeit: ca. 3 Std.*

**Von Scharnitz** (964 m) über Kristenalm (1348 m)

● *Gehzeit: ca. 5 Std.*

**Von Gießenbach** (1012 m) über Eppzirler Alm (1459 m)

● *Gehzeit: ca. 5 Std.*

## Übergänge, Nachbarhütten und -almen

**Neue Magdeburger Hütte** (1637 m) über Zirler Schützensteig

● *Gehzeit: ca. 2 Std.*

**Eppzirler Alm** (1459 m) über Eppzirler Scharte (2102 m)

● *Gehzeit: ca. 2½ Std.*

**Pfeishütte** (1922 m) über Kristenalm (1348 m) und Möslalm (1262 m) durch das Samertal. Bei ungünstigen Bedingungen ist diese Variante zur Pfeishütte zu empfehlen!

● *Gehzeit: ca. 5 Std.*

**Höttinger Alm** (1487 m) über Frau Hitt (2269 m)

● *Gehzeit: ca. 6 Std.*

## Gipfel

**Großer Solstein** (2541 m)

● *Aufstieg: ca. 2 Std.*

Das Solsteinhaus ist ideal für einen Aufenthalt mit Kindern oder Jugendlichen (Bergferien, Programm für Schulklassen).

# 3. Etappe / Reith → Scharnitz

**Solsteinhaus**  
(1806 m)



**Pfeishütte**  
(1922 m)



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 vorbeigehen. In Serpentin führt der Steig den Rücken hinauf bis zum „Hippen“. Nach einem kurzen Abstieg geht es nun 200 Hm **über eine steile Schottergeröllhalde und über seilversicherten 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 Beschilderung Richtung Restaurant **Seegrube** (1906m). Von der Seegrube entweder mit der Bergbahn oder auf Steig 216 hinauf zum **Hafelekarhaus** (2269 m).

Südlich unterhalb der Hafelekar Spitze verläuft nun der landschaftlich großartige Gotheweg (Weg Nr. 219). Zunächst geht es über das Gleirschjoch zur **Mühlkarscharte** (2243 m). An der Scharte wechselt der Weg auf die Nordseite der Nordkette. Der Weg führt in Serpentin auf die **Mandscharte** (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.

● ↳ ca. 16,5 km ↗ ca. 1550 Hm ↘ ca. 1400 Hm; *Gehzeit: ca. 9 Std.*

**Schlechtwettervariante:** Vom Solsteinhaus zur Möslalm und dann zur Pfeishütte (ca. 5 Std., roter Bergweg).

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



## Bewirtete Hütte



Zwei- und Mehrbettzimmer **30**  
Matratzenlager **50**  
Lager im Winterraum **6**

## Pfeishütte (1922 m)

ÖAV Sektion Innsbruck

UTM(WGS84): 32T Ost 683255 / Nord 5244697

B/L (WGS84): N 47° 19' 48" / E 11° 25' 31"

### Ausstattung



### Aktivitäten



**Bewirtschaftung** Mitte Juni bis Anfang/Mitte Oktober

## Kontakt

Veronika und Michael Kirchmayer  
Tel. Tal: 0043/(0)664/914 84 34  
Tel. Hütte: 0043/(0)512/55 29 06

reservierung@pfeishuette.at  
www.pfeishuette.at

## Zustiege und Quereinstiege

**Von Absam** (866 m) durch das Halltal und über das Stempeljoch (2215 m)

● *Gehzeit: ca. 3½ Std.*

**Von Innsbruck/Hungerburg** (868 m) über die  
Arzler Scharte (2158 m)

● *Gehzeit: ca. 4½ Std.*

**Von Innsbruck/Bergstation Hafelekar** (2269 m) über den Goetheweg

● *Gehzeit: ca. 2½ Std.*

**Von Scharnitz** (964 m) durch das Samertal

● *Gehzeit: ca. 5 Std.*

## Nachbarhütten und -almen

**Hallerangerhaus** (1768 m) über Stempeljoch (2215 m) und  
Lafatscher Joch (2018 m)

● *Gehzeit: ca. 3½ Std.*

**Möslalm** (1262 m) durch das Samertal

● *Gehzeit: ca. 2 Std.*

## Gipfel

**Hintere Bachofenspitze** (2668 m)

● *Aufstieg: ca. 2½ Std.*

**Thaurer Joch Spitze** (2306 m)

● *Aufstieg: ca. 2 Std.*

Die Pfeishütte steht seit 2016 unter Denkmalschutz, sie war Stützpunkt vieler Erstbegehungen im Karwendel. Mit etwas Glück können hier Schneehühner beobachtet werden.

# 4. Etappe / Reith → Scharnitz

**Pfeishütte**  
(1922 m)



**Bettelwurfhütte**  
(2077 m)



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 Südflanken der Stempeljochspitzen, des Roßkopfs und des Großen und Kleinen Lafatschers entlang. Vor dem **Lafatscher Joch** (2081 m) folgt dann ein kurzer Anstieg (80 Hm).

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

● ↪ ca. 8,9 km ↗ ca. 590 Hm ↘ ca. 390 Hm; Gehzeit: ca. 4½ Std.

**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 aussichtsreichen **Karwendelgipfel**.

## **Gipfel entlang der Etappe:**

- **Kreuzjöchl** (2158 m); Aufstieg: ca. +1 Std.
- **Pfeiserspitze** (2347 m); Aufstieg: ca. +1½ Std.
- **Stempeljochspitze** (2529 m); Aufstieg: ca. +2 Std.



Bewirtete Hütte



Zwei- und Mehrbettzimmer 32

Matratzenlager 28

Lager im Winterraum 6

## Bettelwurfhütte (2077 m)

ÖAV Sektion Innsbruck

UTM(WGS84): 32T Ost 689404 / Nord 5245855

B/L (WGS84): N 47° 20' 19" / E 11° 30' 26"

Ausstattung



Aktivitäten



**Bewirtschaftung** Anfang Juni bis Mitte Oktober

## Kontakt

Christine Art und Ralf Kress

info@bettelwurfhuette.at

Tel. Hütte: 0043/(0)5223/533 53

www.bettelwurfhuette.at

Tel. Tal: 0043/(0)664/172 24 68

## Zustieg und Quereinstieg

**Von Absam/Bettelwurfsiedlung** (772 m) über den Bettelwurfsteig

● *Gehzeit: ca. 3½ Std.*

**Von Absam/Bettelwurfsiedlung** (772 m) über Gasthaus St. Magdalena und Lafatscher Joch (2081 m)

● *Gehzeit: ca. 5 Std.*

## Nachbarhütten und -almen

**Alpengasthaus St. Magdalena** (1287 m)

über Lafatscher Joch (2018 m)

● *Gehzeit: ca. 3 Std.*

## Gipfel

**Großer Bettelwurf** (2726 m, leichte Kletterei I)

● *Aufstieg: ca. 2½ Std.*

**Kleiner Bettelwurf** (2650 m, Klettersteig, C)

▲ *Aufstieg: ca. 2½ Std.*

Die Bettelwurfhütte liegt fernab von jeglichen Seilbahnen und thront wie ein „Adlerhorst“ an der Südflanke des Kleinen Bettelwurfs.



# 5. Etappe / Reith → Scharnitz

**Bettelwurfhütte**  
(2077 m)



**Hallerangerhaus**  
(1768 m)



Nach einer Nacht auf der Bettelwurfhütte, dem Adlerhorst des Karwendels, geht es auf Steig 222 wieder zurück zum **Lafatscher Joch** (2081 m). Dort zweigt man in nördlicher Richtung auf den Steig 223 ab, den berühmten „Adlerweg“, ein herrlicher Weitwanderweg 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 sogenannten Durchschlag, der einst als Verbindung zwischen Halleranger und Halltal herausgesprengt wurde. Einige Kehren führen durch ein Schotterfeld hinab und schließlich durch einen schönen Wald zum Hallerangerhaus im Herzen des Karwendels.

● ↳ ca. 5,8 km ↗ ca. 300 Hm ↘ ca. 460 Hm; Gehzeit: ca. 3 Std.

**Variante:** Auf dieser Etappe bietet sich für versierte und absolut schwindelfreie BergsteigerInnen eine Überschreitung der teilweise seilversicherten **Speckkarspitze** (2621 m, SW-Grat (UIAA I+, eine Stelle UIAA II)) an. Hierfür biegt man am Lafatscher Joch bei der Weggabelung Richtung Osten ab und folgt dem langen Rücken auf die Speckkarspitze. Vom Gipfel der Speckkarspitze geht es dann direkt wieder hinunter Richtung Lafatscher Joch bzw. **Durchschlag**; Gehzeit: ca. +3½ Std.

## **Gipfel entlang der Etappe:**

- ▲ **Kleiner Bettelwurf** (2650 m, Klettersteig C); Aufstieg: ca. +2½ Std.
- **Großer Bettelwurf** (2726 m, leichte Kletterei I) Aufstieg: ca. +2½ Std.
- **Speckkarspitze** (2621 m, SW-Grat (UIAA I+, eine Stelle UIAA II)); Aufstieg: ca. +3½ Std.



Bewirtete Hütte



Zwei- und Mehrbettzimmer 52

Matratzenlager 24

Lager im Winterraum 8

## Hallerangerhaus (1768 m)

DAV-Sektion Schwaben

UTM(WGS84): 32T Ost 687073 / Nord 5247580

B/L (WGS84): N 47° 21' 17" / E 11° 28' 37"

Ausstattung



Aktivitäten



**Bewirtschaftung** Anfang Juni bis Mitte Oktober

### Kontakt

Kerstin und Thomas Lehner

info@hallerangerhaus.at

Tel. Hütte: 0043/(0)720/34 70 28

www.hallerangerhaus.at

Tel. Tal: 0043/(0)664/893 75 83

### Zustiege und Querseinstiege

**Von Scharnitz** (964 m) durch das Hinterautal

● *Gehzeit: ca. 4½ Std.*

**Von Absam** (632 m) über Herrenhäuser oder Hirschbadsteig

● *Gehzeit: ca. 4½ Std.*

### Nachbarhütten und -almen

**Pfeishütte** (1922 m) über Lafatscher Joch (2018 m) und Stempeljoch (2215 m)

● *Gehzeit: ca. 3 Std.*

**Karwendelhaus** (1771 m) über Birkkarscharte (2369 m)

● *Gehzeit: ca. 8 Std.*

### Gipfel

**Speckkarspitze** (2621 m, leichte Kletterei I-II)

● *Gehzeit: ca. 2½ Std.*

**Kleiner Lafatscher** (2636 m, leichte Kletterei I-II)

▲ *Aufstieg: ca. 3 Std.*

**Sunntigerspitze** (2321 m)

● *Gehzeit: ca. 1½ Std.*

**Reps** (2159 m)

● *Aufstieg: ca. 1 Std.*

Kletterer und Kletterinnen sind hier auf den Spuren großer Alpinisten unterwegs.

# 6. Etappe / Reith → Scharnitz

**Hallerangerhaus**  
(1768 m)



**Scharnitz**  
(964 m)



Vom Hallerangerhaus folgt man dann dem Weg Nr. 224 und wandert vorbei an der Kohleralm zum **Lafatscher Niederleger** (1577 m). Der Fahrweg hinunter bis ins Hinterautal wird nun etwas steiler. Noch ein kurzer Abstecher zur Kastenalm an der markierten Weggabelung, bevor es dann immer weiter auf der Fahrstraße am Isarursprung vorbei talauswärts geht. Bei schönem Wetter und guter Zeiteinteilung lädt die Isar zum Kneipen ein.

Noch ein kleiner Anstieg auf die **Gleirschhöhe** (1069 m), dann geht es nur noch gemächlich bergab, vorbei an der Isarlodge Wiesenhof, zur Isarbrücke und schließlich zum Endpunkt des Karwendel Höhenweges in Scharnitz.

● ↳ ca. 19,3 km ↘ ca. 835 Hm; Gehzeit: ca. 5½ 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 Speckkarspitze und Lafatscher sowie hinunter ins Roßloch belohnen für die zusätzlichen Mühen.

## **Gipfel entlang der Etappe:**

● **Sunntigerspitze** (2321 m); Aufstieg: ca. +3½ Std.

Weitere Tourentipps sowie Informationen zu Natur, Geologie, Umgebung und Geschichte des Hallerangerhauses findet man in der Broschüre „Rund um das Hallerangerhaus: Natur entdecken und erleben“.

Kostenlos zum Download unter  
[www.hallerangerhaus.de](http://www.hallerangerhaus.de)







# 6. Etappe / Scharnitz → Reith

**Scharnitz**  
(964 m)



**Hallerangerhaus**  
(1768 m)



Der Karwendel Höhenweg startet beim Naturpark-Infozentrum Scharnitz in der Länd. Gefolgt wird von hier 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 Weg Richtung Hallerangerhaus eingeschlagen wird. Die bewirtschaftete Kastenalm ist von der Weggabelung 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.

● ↳ ca. 19,3 km ↗ ca. 835 Hm; Gehzeit: ca. 6 Std.

**Variante:** Wer noch nicht genügend Höhenmeter in den Beinen hat, kann noch einen Abstecher vom Hallerangerhaus zur **Sunntiger Spitze** (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:**

● **Sunntiger Spitze** (2321 m); Aufstieg: ca. +3½ Std.



# 5. Etappe / Scharnitz → Reith

Hallerangerhaus  
(1768 m)



Bettelwurfhütte  
(2077 m)



Nach einer Nacht auf dem Hallerangerhaus geht es los auf dem Steig 223 Richtung Süden durch den sogenannten „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, in Auf und Ab, gelangt man zur Bettelwurfhütte, dem Adlerhorst des Karwendels.

● ↳ ca. 5,8 km ↗ ca. 460 Hm ↘ ca. 300 Hm; Gehzeit: ca. 3½ Std.

**Variante:** Auf dieser Etappe bietet sich für versierte und absolut schwindelfreie BergsteigerInnen eine Überschreitung der teilweise seilversicherten **Speckkarspitze** (2621 m, SW-Grat (UIAA I+, eine Stelle UIAA II)) an. Hierfür biegt man am Lafatscher Joch bei der Weggabelung Richtung Osten ab und folgt dem langen Rücken auf die Speckkarspitze. Vom Gipfel der Speckkarspitze geht es dann direkt wieder hinunter Richtung **Lafatscher Joch** bzw. **Durchschlag**; Gehzeit: ca. +3½ Std.

## Gipfel entlang der Etappe:

▲ **Kleiner Bettelwurf** (2650 m, Klettersteig C); Aufstieg: ca. +2½ Std.

● **Großer Bettelwurf** (2726 m, leichte Kletterei I) Aufstieg: ca. +2½ Std.

● **Speckkarspitze** (2621 m, SW-Grat (UIAA I+, eine Stelle UIAA II));  
Aufstieg: ca. +3½ Std.

**Tip:** Für weniger versierte Bergsteigerinnen und Bergsteiger lohnen sich auch Reps oder Sunntigerspitze (Variante von 6. Etappe).

# 4. Etappe / Scharnitz → Reith

**Bettelwurfhütte**  
(2077 m)



**Pfeishütte**  
(1922 m)



Von der Bettelwurfhütte geht es los auf Steig 222 (= Via Alpina) wieder 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!** 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.

● ↪ ca. 8,9 km ↗ ca. 390 Hm ↘ ca. 590 Hm; Gehzeit: ca. 4½ Std.

**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 aussichtsreichen **Karwendelgipfel**.

## **Gipfel entlang der Etappe:**

- **Kreuzjöchl** (2158 m); Aufstieg: ca. +1 Std.
- **Pfeiserspitze** (2347 m); Aufstieg: ca. +1½ Std.
- **Stempeljochspitze** (2529 m); Aufstieg: ca. +2 Std.

# 3. Etappe / Scharnitz → Reith

**Pfeishütte**  
(1922 m)



**Solsteinhaus**  
(1806 m)



Das erste Wegstück ab der Pfeishütte 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 der Mandlscharte geht es kurz über Serpentinien hinunter und schließlich in Auf und Ab auf die Mühlkarscharte. Ab der Scharte wechselt der Blick auf die Südseite der Nordkette. Dem Goetheweg folgend geht es weiter über das Gleirschjochl, bis südlich unterhalb der Hafelekarspitz die Bergstation der **Hafelekarbahn** (2269 m) auftaucht. Von hier aus wandert man auf dem Steig 216 hinunter zum **Restaurant Seegrube** (1906 m) oder nutzt hierfür als Abkürzung die Hafelekarbahn. 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 die Schottergeröllhalde**, **▲ ACHTUNG ALTSCHNEEFELDER!**, wonach es kurz wieder bergauf auf den sogenannten „Hippen“ geht. Von hier aus wird das Arzler Kar durchquert und auf das „Sandegg“ gestiegen. In Serpentinien führt der Steig den Rücken hinunter, 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 – das wohlverdiente Ziel nach diesem ausdauernden Abschnitt.

● ↳ ca. 16,5 km ↗ ca. 1400 Hm ↘ ca. 1550 Hm; Gehzeit: ca. 9 Std.

**Schlechtwettervariante:** Von der Pfeishütte zur Möslalm und dann zum Solsteinhaus (ca. 5 Std., roter Bergweg).

**Tip:** Aufgrund der Länge dieser Etappe ist eine Übernachtung in Innsbruck empfehlenswert. Zu erreichen ist Innsbruck mit den Innsbrucker Nordkettenbahnen von der Seegrube aus.

## 2. Etappe / Scharnitz → Reith

**Solsteinhaus**  
(1806 m)



**Nördlinger Hütte**  
(2239 m)



Vom Solsteinhaus folgt man in nordöstliche Richtung dem Steig 211/212, der in 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). Von der Eppzirler Scharte geht es über wenige Serpentinafen hinab, wo man schließlich das große Geröllfeld des Kuhljochs durchquert. Immer Richtung Westen haltend, folgt man Steig 74 durch die sogenannte Kotzengruben Richtung **Breiter Sattel** (1794 m). Vom Breiten Sattel geht es anfangs flach und dann steil hinauf zum **Ursprungsattel** (2087 m). Nach einer kurzen Rast folgt man dem Wegverlauf nach Westen und schließlich unterhalb der Ostabbrüche der Reither Spitze nach Süden, wo die Nördlinger Hütte wartet.

● ↳ ca. 6,7 km ↗ ca. 795 Hm ↘ ca. 370 Hm; *Gehzeit: ca. 4 Std.*

### **Gipfel entlang der Etappe:**

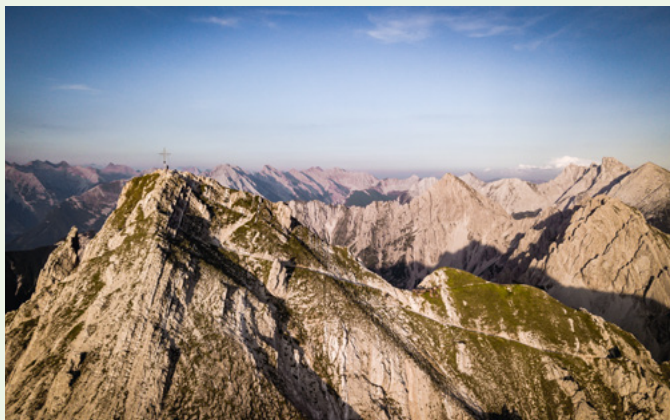
- **Kuhlochspitze** (2297 m); *Aufstieg: ca. +2 Std.*
- **Freiungen Westgipfel** (2333 m); *Aufstieg: ca. +2 Std.*
- **Erlspitze** (2405 m); *Aufstieg: ca. +3 Std.*

# 1. Etappe / Scharnitz → Reith

**Nördlinger Hütte**  
(2239 m)



**Reith bei Seefeld**  
(1130 m)



Von der Nördlinger Hütte führt ein Steig hinunter über den Latschenrücken des sogenannten „Schoaßgrates“, anfangs weniger kurvig, anschließend in zahlreichen Serpentin zum **Schartlehnerhaus** (1856 m). Links halten auf Steig 211, der in unzähligen Serpentin durch einen schönen Bergwald hinabführt. Man gelangt auf einen breiten Karrenweg, dem wir nach Süden folgen, bis wir auf den Panormaweg gelangen. Die Beschilderung weist uns den Weg über zwei Kehren Richtung Reith bei Seefeld. Bei der Fahrstraße angekommen, überqueren wir die Römerstraße und folgen dieser kurz nach Süden bis zum Bahnhof.

**Variante:** Von der Nördlinger Hütte geht es entweder direkt über den Kuntersteig (10) zur Härmelekopfbahn (Variante 1) oder steil und ausgesetzt über den Härmelekopf und die Reither Spitze (79) wiederum zur Härmelekopfbahn (Variante 2). Mit der Härmelekopfbahn gelangt man bequem hinunter zur Rosshütte (1751 m) und fährt mit der Standseilbahn weiter bis zur Talstation der Bergbahnen Rosshütte.

● ↳ ca. 6,5 km ↘ ca. 1130 Hm; Gehzeit: ca. 3 Std.

## **Gipfel entlang der Etappe:**

- **Reither Spitze** (2374 m); Aufstieg: ca. +1 Std.
- **Härmelekopf** (2224 m); Aufstieg: ca. +1 Std.



# Innsbruck



Eingebettet zwischen den hohen Bergen des Karwendels im Norden und den Tuxer und Stubai Alpen im Süden liegt Innsbruck. Die Tiroler Landeshauptstadt ist der Inbegriff des Alpin-Urbanen, ist sie doch die einzigartige Symbiose im gesamten Alpenbogen, die faszinierende alpine Bergwelt und pulsierenden urbanen Raum verbindet: Nur einen Atemzug ist die nächste Rad- oder Wandertour, das nächste Ski- oder Winterwandererlebnis von historischem Sightseeing und vielfältigem Stadtflair entfernt. Diese Kombination aus Natur und quirligem Stadtleben macht Innsbruck so lebens- und liebenswert – und sehenswert allemal!

Vom mittelalterlichen Altstadtkern mit dem Goldenen Dachl über die prächtige Maria-Theresien-Straße und dem architektonischen Meisterwerk von Zaha Hadid, der Bergisel Skisprungschanze, bis zum Schloss Ambras Innsbruck – die kulturellen Highlights der Stadt liegen den alpinen Juwelen zu Füßen. Die unzähligen Freizeitmöglichkeiten, egal ob aktiv oder kulturell, entspannt-genussvoll oder sportlich-anspruchsvoller, lassen die Herzen von Einheimischen und Gästen höher schlagen.

Mit dem Sitz des Ständigen Sekretariats der Alpenkonvention unter dem Goldenen Dachl, dem Wahrzeichen von Innsbruck, wird einmal mehr auch symbolisch das Miteinander von Natur und Kultur sichtbar: Hier laufen alle nationalen sowie internationalen Fäden für eine nachhaltige Alpenpolitik zusammen.

Vom Karwendel Höhenweg lässt sich Innsbruck bequem mit den Nordkettenbahnen erreichen. In kürzester Zeit schwebt man vom größten Naturpark Österreichs hinunter ins Stadtzentrum. So kann man die Mehrtageswanderung ohne großen Aufwand mit Kultur verbinden.

# Scharnitz



Der Karwendel Höhenweg startet oder endet, je nach Gehrichtung, in Scharnitz, also quasi beim "Westtor" des Karwendels. Vor dem Start der ersten Etappe oder nach vielen Naturerlebnissen auf den Wandersteigen und Gipfeln des Karwendelmassivs ist hoffentlich noch Zeit, in Scharnitz einige Besonderheiten des Ortes zu besuchen.

- Die historische Ruine Porta Claudia ist eine Grenzfestung, die während des Dreißigjährigen Krieges in den Jahren zwischen 1632 und 1634 erbaut wurde.
- In der historischen Holzarbeiter-Hütte verbirgt sich ein modernes und persönliches Museum, das nicht nur die lokale Geschichte erzählt, sondern auch Geschichten über die natürliche Vielfalt im Wald. Das Museum Holzerhütte liegt direkt neben dem Naturpark-Infozentrum Scharnitz und dem Natur-Erlebnis-Spielplatz – ein lohnendes Ziel für alle Karwendel-Freunde!  
*Infos: [www.karwendel.org/wege-des-holzes](http://www.karwendel.org/wege-des-holzes)*
- Für weitere Touren und Ausflüge in der Umgebung und für die Abholung des Goody Bags ist das Naturpark-Infozentrum Scharnitz, gleich neben dem Museum Holzerhütte, die richtige Anlaufstelle. Hier ist außerdem das berühmte Elchskelett, gefunden vom legendären Hüttenwirt Toni Gaugg, ausgestellt.

# Naturpark Karwendel

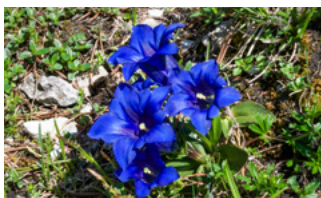
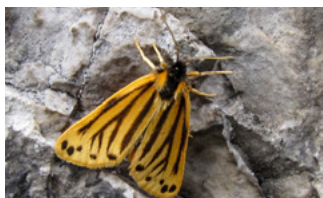


## Zahlen und Daten

- 1928 erstmals unter Schutz gestellt
- Größe: 727 km<sup>2</sup> in Tirol (inkl. bayerischer Teil 920 km<sup>2</sup>)
- Höchste Erhebung: Birkkarspitze (2749 m)
- 17 AV-Hütten
- 101 Almen
- Zwischen 900.000 und 1,1 Mio. Besucher pro Jahr
- 340 Quellen
- 1305 Pflanzen- und 3035 Tierarten
- Seit 1995 Natura 2000 – Gebiet
- Zahlreiche Besuchereinrichtungen, wie zum Beispiel das Naturparkhaus Hinterriß

Der Naturpark Karwendel umfasst beinahe das gesamte Karwendelmassiv und ist mit einer Fläche von 727 km<sup>2</sup> 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 beispielsweise noch weitgehend intakte Urwälder, Moore und Wildflüsse. Seit Jahrhunderten prägen zudem Alm-, Forst- und Jagdwirtschaft als klassische alpine Nutzungsformen das Gebiet. Diese Mischung aus Natur- und Kulturlandschaft führt zu der 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 Gebirgsstock. 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. Daher hier einige Verhaltensregeln, um mit Rücksicht die Natur zu genießen.



Hunde bitte ausnahmslos an der Leine führen



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



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



Abfälle und Essensreste bitte mitnehmen



Zum Wohle der Tiere und deren Lebensraum bitte nicht lärmern und stören



Campieren verboten



Offenes Feuer verboten



Bitte keine Pflanzen pflücken oder ausgraben

In unseren **Flora- und Faunabüchlein** finden Sie viele weitere spannende Hinweise zur Tier- und Pflanzenwelt im Karwendel. Sie liegen dem Starter-Kit bei oder können im Onlineshop ([www.karwendel.org/shop](http://www.karwendel.org/shop)) sowie im Naturparkhaus Hinterriß erworben werden.

# Informationen

## Karten

**AV Karte** Karwendelgebirge West; Blatt 5/1, 1:25 000

**AV Karte** Karwendelgebirge Mitte; Blatt 5/2, 1:25 000

**AV Karte** Innsbruck Umgebung; Blatt 31/5, 1:50 000

**KOMPASS** Karte Karwendelgebirge; 26, 1:50 000

*Karten sind erhältlich beim [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de)*

## Führer

**KOMPASS** Wanderführer Naturpark Karwendel (WF 5660)

**AV Führer** Karwendel (alpin), Bergverlag Rother

## Tourismusverbände



Hall-Wattens.at

**Tourismusverband Hall-Wattens**

Tel.: 0043/(0)5223/455 44

[info@hall-wattens.at](mailto:info@hall-wattens.at)



**Tourismusverband**

**Olympiaregion Seefeld**

Tel.: 0043/(0)508 80

[region@seefeld.com](mailto:region@seefeld.com)



**Tourismusverband Innsbruck**

Tel.: 0043/(0) 512/53 56

[office@innsbruck.info](mailto:office@innsbruck.info)

**Alle Informationen auf einen Blick:**

[www.karwendel-hoehenweg.at](http://www.karwendel-hoehenweg.at)

**Herausgeber:** ARGE Karwendel Höhenweg und DAV Bundesgeschäftsstelle, Ressort Presse- und Öffentlichkeitsarbeit | **Texte:** Hannah Brandl, Marina Hausberger (Naturpark Karwendel, [www.karwendel.org](http://www.karwendel.org)) | **Bildnachweis:** B. Neuner, P. Kapelari, Nördlinger Hütte, A. Heufelder, R. Hofer, A. Schönherr, Innsbrucker Nordkettenbahnen, Pfeishütte, S. Pilloni, M. Schinner, Solsteinhaus, P. Steinmüller, M. Webhofer, H. Sonntag, T. Bause, S. Wolf, M. Larcher, H. Heckmair, Cousin, | **Redaktion:** Silvia Schmid | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, [www.gschwendtner-partner.de](http://www.gschwendtner-partner.de) | **Druck:** Alpina Druck GmbH, Innsbruck | **Dritte Auflage:** 20.000

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