# Lampsenspitze (2875 m)

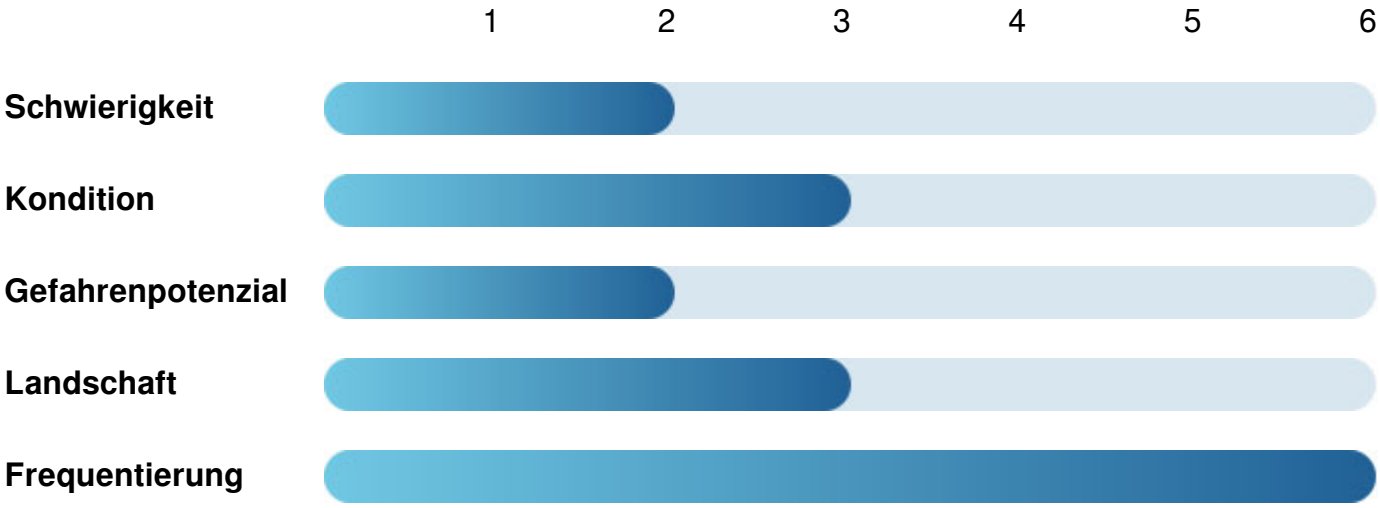
## Skitour | Stubaier Alpen

## 1200 Hm | Aufstieg 03:00 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Lampsenspitze und Zischgeles sind wohl die beliebtesten Skitourenziele in den Stubaier Alpen. Und das nicht ohne Grund: die Lampsenspitze zum Beispiel ist unschwierig zu ersteigen und bietet dennoch (bei gutem Schnee) höchste Abfahrtsfreuden. Wirklich schöner Skiberg mit breiten Hängen und Varianten.

© Tourentipp.com 2026




## Anfahrt:

A95 München-Garmisch, Mittenwald, Scharnitz, Zirl, Sellrain, Gries und hier links abbiegen Richtung Lüsens (auch Lisens geschrieben). Über Serpentinen bis zur Weggabelung Lüsens/Praxmar. Hier rechts nach Praxmar zum gebührenpflichtigen Parkplatz (8 Euro/Tag - Stand 2026).

## Ausgangspunkt:

Praxmar (1700 m) im Sellrain, gebührenpflichtiger Parkplatz.

## Route:

Man steigt rechts hinauf zur ehemaligen Piste oberhalb vom Alpengasthof Praxmar. (DerSchlepplift ist abgebaut, es sind nur noch die Fundamente sichtbar.) Über die ehemalige Piste geht es nun nach Nordwesten hinauf bis man auf einen meist präparierten Almweg (Rodelbahn) trifft. Man folgt dem Weg nach rechts bis sich linkerhand eine Waldschneise auftut. Über diese empor und alsbald durch lichten Wald in westlicher Grundrichtung. Den Almweg kreuzt man dabei mehrfach. Dann hat man einen herrlichen, freien Hang vor sich. Über diesen geht es in mittlerer Steilheit hinauf zu einem deutlich sichtbaren, großen Steinmann am linken oberen Ende des Hangs. Man erreicht somit den sogenannten Schönbichl (2348 m). Wer zur Lampsen will, darf hier eventuell vorhandenen Spuren nach links nicht folgen; sie führen hinüber zum Zischgeles. Man steigt vielmehr geradewegs über Muldengelände in ein Tälchen hinein. Ihm und der Stagenmarkierung folgt man, über einige steilere Stufen bis auf 2540 m. Hier quert man unter einem Aufschwung wenige Meter nach rechts, um dann wieder durch eine breite Mulde nach Westen zum Satteljoch (2734 m) aufzusteigen. Skidepot. Zu Fuß – ohne Schwierigkeiten – über den felsdurchsetzten Gipfelaufschwung Richtung Nord. Dann nach links über den Grat direkt auf das große Gipfelkreuz zu. Vom Skidepot etwa 15 Minuten Aufstieg.

## Anfahrt:

© Tourentipp.com 2026

Das ideale Muldengelände bietet auch abseits der Anstiegsroute viele Möglichkeiten für eine schöne Abfahrt. Ortskundige Skitourengeher können bei der Abfahrt auch Richtung Nord hinüberqueren. Man erreicht so meist unverspurtes Gelände und fährt dann am Zirmkogel nördlich vorbei ab. So trifft man auf ein nicht geräumtes Straßerl, das einen zurück nach Praxmar leitet.

### Charakter:

Die einfache und relativ lawinensichere Tour bietet eine durchwegs schöne Abfahrt in ideal geneigtem, mittelsteilem Gelände. Auch die Orientierung ist nicht schwierig und meist ist bereits eine gute Spur vorhanden. Die Lampsenspitze ist also ein sehr beliebter Skiberg.

### Lawinengefahr:

Gering (nur bei richtig Spurwahl in Aufstieg und Abfahrt)

### Exposition:

Ost

### Aufstiegszeit:

3 Stunden

### Tourdaten:

1200 Höhenmeter

### Jahreszeit:

Frühwinter bis April

### Stützpunkt:

Auf Tour keiner; doch der schöne Alpengasthof Praxmar von Alois Melmer und seiner Familie ist sehr zu empfehlen. Zimmer für Übernachtung und einheimische Küche mit Produkten aus eigener Landwirtschaft, Jagd und Fischerei! (Jetzt auch Sauna im Haus.) Telefon: 0043 / 5236 / 212. Der Wirt

ist übrigens selbst Skibergsteiger und kann zuverlässig Auskünfte über die Situation erteilen.

## Karte:

AV-Karte Stubaier Alpen / Sellrain, Nr.: 31/2, 1:25.000.

## Autor:

Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026