Zischgeles (3005 m)

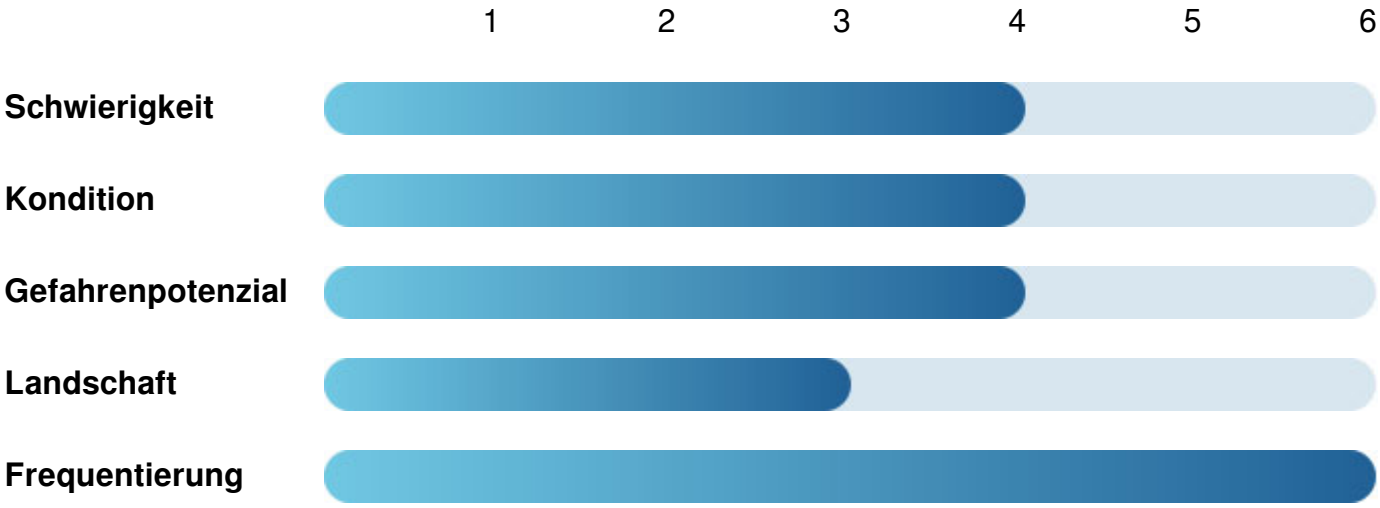
Skitour | Stubaier Alpen

1300 Hm | Aufstieg 03:15 Std. | Schwierigkeit (4 von 6)



Der Zischgeles gehört zu den beliebtesten Skitouren in den Stubaier Alpen, ja in Tirol. Eine ziemlich direkte nicht allzu schwierige Route führt auf diesen 3000 Meter hohen Gipfel. Dabei gibt es kaum Flachstücke, aber auch nur wenige sehr steile Passagen (zumindest bei richtiger Spurwahl). Beim Gipfelanstieg zu Fuß darf man ein wenig alpines Ambiente schnuppern; man sollte trittsicher sein, schwierig ist dieses Finale für Geübte aber nicht. Eine tolle Aussicht kann dieser 3000er-Gipfel zudem bieten. Kein Wunder also, dass diese Skitour im Sellrain die Massen anlockt.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

Via Innsbruck oder Zirl ins Sellrain. Bei Gries biegt man links ab Richtung Lüsens (auch Lisens geschrieben). Über Serpentinen bis zur Weggabelung Lüsens/Praxmar. Hier rechts nach Praxmar zum gebührenpflichtigen, großen Parkplatz (5 Euro/Tag - Stand 2024).

Ausgangspunkt:

Praxmar (1700 m)

Route:

Von der Talstation des abgebauten Skiliftes über die ehemalige Skipiste hinauf nach Südwesten und an der großen Schäfalm vorbei. Die Grundrichtung beibehaltend, durch eher flaches, kupiertes Gelände zum Ombrometer (2200 m). Die Spuren nach links gehen zum Oberstkogel, zum Zischgeles geht es taleinwärts in Kampl-Loch mit seinem riesigen Steilhang. Über diesen empor, wobei man ausreichend Abstand zu den Felsflanken rechts hält; hier lösen sich nämlich immer wieder (meist kleinere) Lawinen. Über den steilen Hang also hinauf, nach links auf den Felskamm zu und dann unter ihm nach rechts querend zum Gipfel. Bei einer Höhe von ca. 2900 Meter wird das Skidepot errichtet. Nun zu Fuß über eine leichte Kletterstelle (mit Kette) von links nach rechts zum höchsten Punkt.

Anfahrt:

1. Entlang des Aufstiegs durch das Kaml-Loch.
2. Oder nordwestlich unter dem felsigen Gipfelaufbau hindurch und links (im Abfahrtssinn) vom Kamplschrofen vorbei ins Sattel-Loch. Abfahrt bis auf eine Höhe von ca. 2380 m. Jetzt entweder in südöstlicher Richtung, unter dem Ausläufer des Kamplschrofen hindurch, und über eine Stufe abwärts zur Aufstiegsroute. Oder in nordöstlicher Richtung hinüber zum Schönbichl (2348 m), wo man auf die

© Tourentipp.com 2026

Abfahrt von der Lampsenspitze trifft. Auch sie führt einen zurück nach Praxmar. Beide hier beschriebenen Abfahrtsvarianten werden auch immer wieder für den Aufstieg benutzt.

Charakter:

Eine steile (30° bis 35°), spritzige Tour auf einen 3000er mit zwei super Abfahrtsmöglichkeiten. Die sehr steilen Hangpassagen kann man mit einer gut angelegten Spur meiden. Der etwas alpin anmutende Gipfelanstieg vom Skidepot aus erfordert Trittsicherheit, ist aber bei guten Verhältnissen nicht schwierig - bei Vereisung allerdings schon. Die ansonsten leichte Tour wird daher mit mittlerer Schwierigkeit bewertet. Sehr beliebte, viel begangene Skitour.

Lawinengefahr:

Mittel bis hoch. Das steile Kampl-Loch und der riesige Gipfelhang sind rein vom Gelände und von der Hangexposition her, ziemlich lawinengefährdet. Doch diese Gefährdung wird durch die häufige Begehung und Befahrung des Hangs gemindert. Vorsicht aber besonders am Saisonbeginn, wenn die Tour eben nocht nicht eingefahren ist. (Hier gab es schon Unfälle!)

Exposition:

Nordost

Aufstiegszeit:

3 bis 3,5 Stunden

Tourdaten:

Höhendifferenz: 1300 Höhenmeter; Distanz: 5,2 km (Aufstieg durchs Kampl-Loch)

Jahreszeit:

Frühwinter bis Anfang Mai

Stützpunkt:

© Tourentipp.com 2026

Auf Tour keiner; doch der schöne Alpengasthof Praxmar von Alois Melmer und seiner Familie ist sehr zu empfehlen. Herrliche Sonnenterrasse, schöne Zimmer für Übernachtung und einheimische Küche mit Produkten aus eigener Landwirtschaft, Jagd und Fischerei! (Jetzt auch Sauna im Haus.) Telefon: +435236212. Der Wirt ist 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