Schöntalspitze (3008 m) - Ostroute

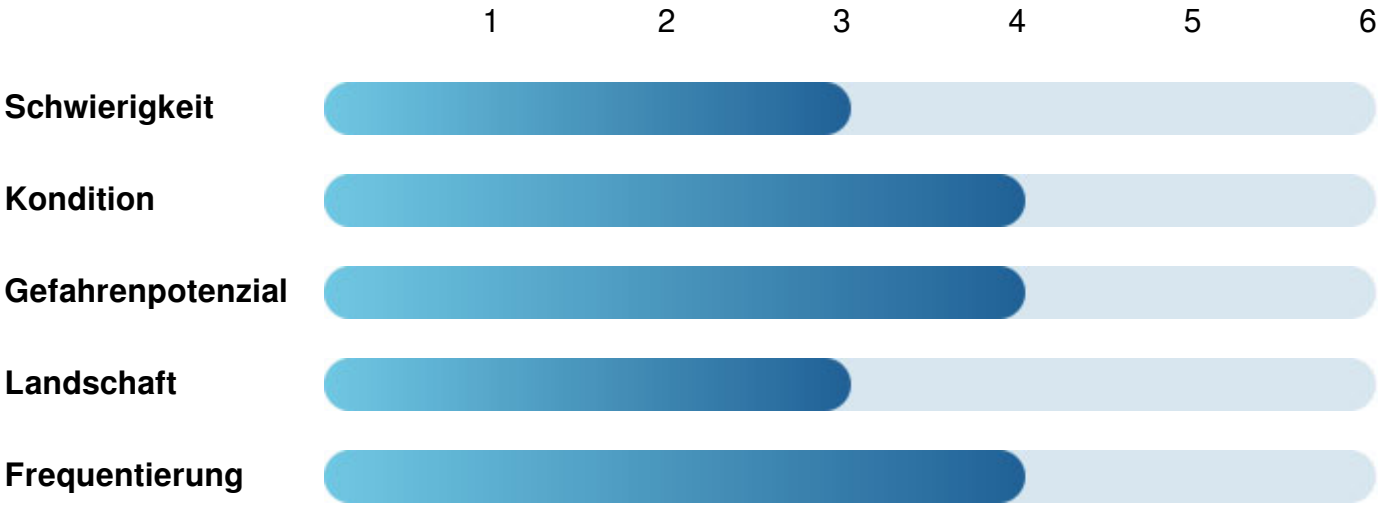
Skitour | Stubaier Alpen

1400 Hm | Aufstieg 03:45 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)



Die schöne, skifahrerisch lohnende Tour erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit, ist aber immer noch nicht so überlaufen wie andere Gipfel der Umgebung. Sie bietet herrliches, ideal geneigtes Skigelände und als Finale entweder einen rassigen Gipfelhang oder alternativ eine Ski-Scharte – beides am Ende über Steilhänge. Im unteren bewaldeten Teil hat der Arbeitskreis "Skitourenregion Sellrain" eine neue Skitourenschneise angelegt, die die oft lawinengefährliche Querung ins Schöntal vermeidet und den Birkhendln mehr Ruhe gönnt. Die hier beschriebene Route folgt dieser neuen naturverträglichen Linie.

© 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 nach links unten und geradewegs zum Ende der Straße beim großen gebührenpflichtigen Parkplatz (4 Euro/Tag – Stand 2012) vor dem Gasthaus Lüsens.

Ausgangspunkt: Alpengasthof Lüsens (1636 m) im Sellrain

Route: Vom Parkplatz Lüsens auf einem meist gewalzten Forstweg Richtung SW. Nach ca. 100 m LVS-Checkpoint. Bei der ersten Serpentine nach links über eine kleine Brücke in die neue Schitourenschneise (Sommerweg Westfalenhaus). Der Waldschneise folgend bis kurz vor eine markante Lawinenrinne, hier im spitzen Winkel Richtung Norden der Waldschneise folgen und auf keinen Fall in die Lawinenrinne hineinqueren. Nach ca. 300 m biegt die Schneise Richtung Westen, in einigen Spitzkehren durch den lichten Wald hinauf und bald Richtung SW aus dem steilen Wald heraus auf flache Almböden (Schilder zeigen hier den besten und sichersten Weg). Über die flachen Almböden nach Westen problemlos ins Schöntal. Ohne Orientierungsprobleme führt die Route jetzt durch die Mulde, links neben der auffallenden Moränenrippe, nach Westen hinauf. Dabei wechseln sich mäßig steile Passagen und harmlose steilere Stufen ab. Auf 2750 m erreicht man den Kessel unterm Gipfel der Schöntalspitze. Hier hat man die Wahl zwischen zwei attraktiven Endpunkten der Tour:
A. Zur Schöntalspitze dreht man hier nach links (Südwesten) ein und steigt über den zunehmend steilen Gipfelhang soweit wie möglich mit Ski auf. Oft ist der obere Bereich recht abgeblasen. Zu Fuß geht es daher – bei normalen Verhältnissen problemlos - die letzten Meter hinauf zum Kreuz.
B. Skifahrerisch oft lohnender (häufig besserer Schnee) und etwas kürzer ist es geradeaus in eine Scharte nördlich des Gipfels aufzusteigen. Dazu nach Westnordwest in zunehmender Steilheit (ganz zuletzt über 40 Grad) hinauf in die enge Scharte (2850 m) im Grat zwischen Zischgeles und Schöntalspitze.

Anfahrt: Auf der Anstiegsroute. Bitte Schutzzonen respektieren!

Charakter: Diese mittelschwere Skitour bietet überwiegend herrliches, mittelsteiles Skigelände bei einem etwas hakeligen Zustieg und einem steilen Gipfelhang (stellenweise 35 bis 40 Grad). Alternativ wird oft in die nördliche Skischarte gespurt, was nur auf den allerletzten Metern sehr steil (über 40°) ist.

Lawinengefahr: Mittel bis hoch. Im Schöntal selbst hält sich die Gefahr in Grenzen; kritisch zu

© Tourentipp.com 2026

beurteilen ist die Querung auf Route (1) und die steilen Endpunkte der Tour. Auch die als Abfahrtsmöglichkeit beschriebene steile Schneise wird immer wieder von Lawinen bestrichen.

Exposition: Nordost, Ost

Aufstiegszeit: 3,5 bis 4 Stunden

Tourdaten: 1400 Höhenmeter

Jahreszeit: Hochwinter bis April

Stützpunkt: Auf Tour keiner; doch die Alpengasthöfe Lisens und Praxmar sind nach der Tour beliebte Tourengehertreffpunkte.

Hinweis: Im unteren bewaldeten Teil hat der Arbeitskreis "Skitourenregion Sellrain" eine neue Skitourenschneise angelegt, die die oft lawinengefährliche Querung ins Schöntal vermeidet und den Birkhendln mehr Ruhe gönnt. Die hier beschriebene Route folgt dieser neuen naturverträglichen Linie.

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

Autor: Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026