Hoher Seeblaskogel (3235 m)

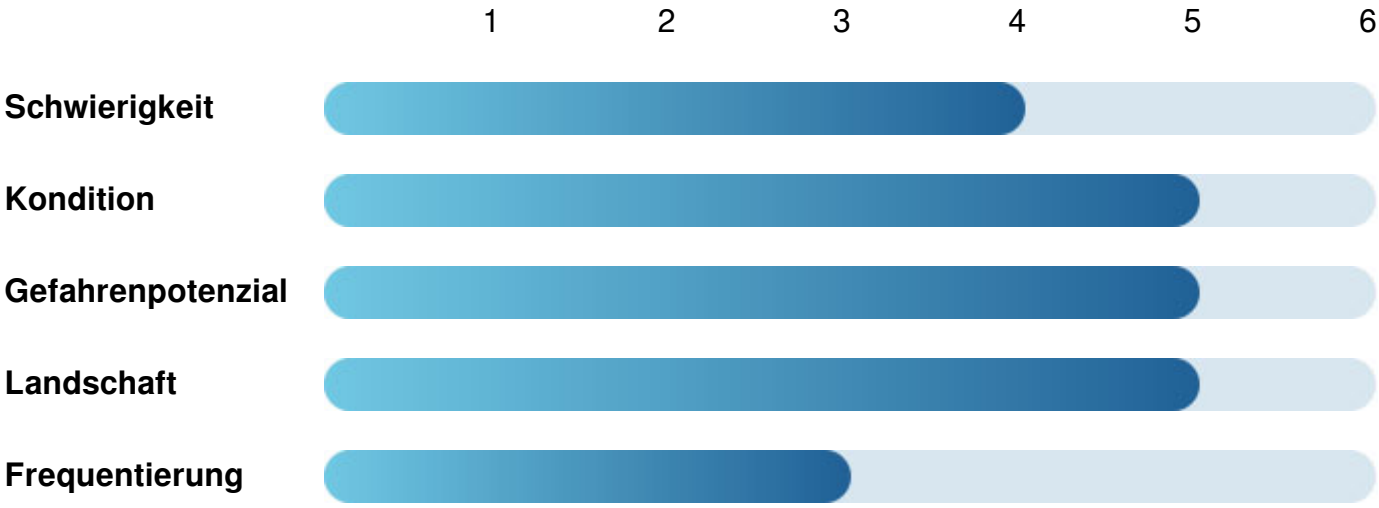
Skitour | Stubaier Alpen

1600 Hm | Aufstieg 04:30 Std. | Schwierigkeit (4 von 6)



Eine großartige Skitour durch eine sehr breite, steile Rinne auf einen schönen exponierten Gipfel - einen stolzen, aussichtsreichen Dreitausender im Sellrain. Die Tour ist konditionell anspruchsvoll und weist einige steile bis sehr steile Passagen auf. Der Hohe Seeblaskogel wird sowohl bei sicheren Pulverschneeverhältnissen im Hochwinter als auch als Firntour im Frühjahr gemacht. Eine sichere Lawinensituation sollte man in jedem Fall abwarten. Während die Seeblas-Rinne skifahrerisch sehr lohnend ist, wartet das Längental vor allem mit einer langen Schussfahrt auf.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Aus dem Inntal bei Zirl ins Sellrain. Am Ort Sellrain vorbei bis Gries und dort links abbiegen Richtung Lüsens (auch Lisens geschrieben). Über Serpentinen bis zur Weggabelung Lüsens. Hier links und geradeaus weiter nach Lüsens zum gebührenpflichtigen Parkplatz (4 Euro/Tag - Stand 2018). Navi-Adresse: A-6184 St. Sigmund im Sellrain, Lüsens 1

Ausgangspunkt: Gasthaus Lüsens (1636 m) im Sellrain

Route: Vom Gasthaus Lüsens auf der Langlaufloipe taleinwärts Richtung Süden. Kurz hinter der Seilbahn hält man sich rechts und zielt, am Jugendhaus (Holzhaus) vorbei, Richtung Längental. Über eine Steilstufe, die durch eine Waldschneise führt, geht es (je nach Verhältnissen, manchmal mühsam) hinauf ins Längental. Hier erreicht man freies Gelände und wandert flach, immer entlang des Baches, im Talgrund bis zur ersten Mittelmoräne. Hier trennt sich die Route vom Anstiegsweg zum Längentaler Weißer Kogel. Bei der Moräne hält man sich rechts und zweigt nach Südwesten ab. Über flaches Gelände geht es bis unter die Steifstufe, die den Eingang zur Seeblasrinne markiert. Über einen steilen Hang steigt nach Westen hinauf zur breiten Rinne des Seeblaskogels. Ihr folgt man eher flach nach Nordwesten und steigt über den sog. Grünen Tatzen Ferner (der ist nur noch ein besseres Firnfeld) empor zum Gipfelhang. Über den Gipfelhang – am Ende sehr steil – zu den kleinen Felsen rechts unterhalb vom Seeblaskogel. Skidepot. Je nach Verhältnissen über einen blockigen Gratrücken oder über Stapfschnee steil, aber meist unschwierig zum höchsten Punkt.

Anfahrt: Entlang der Aufstiegsspur

Alternative: Weniger steil und damit technisch weniger anspruchsvoll ist der Längentaler Weißer Kogel. Die erste Hälfte des Anstiegs ist mit dem zum Seeblaskogel identisch; bei den Moränen geht es jedoch dann geradeaus weiter durchs Längental.

Charakter: Technisch mittelschwere bis anspruchsvolle Skitour auf einen aussichtsreichen und in der Seeblas-Rinne auch skifahrerisch lohnenden Dreitausender mit allerdings langem Zustieg. Bei der Tour sind drei Steilstufen zu bewältigen – eine im Wald (die ist nicht so steil, aber manchmal recht ausgefahren und daher unangenehm) und eine im Eingang zur Seeblasrinne (steil, ca. 35°). Der Gipfelhang ist kurzzeitig sehr steil und weist stellenweise 40° auf. Die Tour wird sowohl im Hochwinter bei sicherem Pulver als auch im Frühjahr bei Firnverhältnissen unternommen. Bei guten Schneeverhältnissen bietet die tolle, breite Rinne großes Abfahrtsvergnügen. Die tatsächlichen

© Tourentipp.com 2026

technischen Schwierigkeiten hängen recht stark von den Verhältnissen ab.

Lawinengefahr: Mittel bis hoch

Exposition: Südost bis Nordost in den abfahrtsrelevanten Bereichen

Aufstiegszeit: 4 bis 5 Stunden

Tourdaten: Höhendifferenz: 1600 Höhenmeter; Distanz: gut 9 km (einfach)

Jahreszeit: Februar bis Anfang Mai

Stützpunkt: Westfalenhaus (2273 m) der DAV-Sektion Münster. (Nicht direkt auf dem Weg - etwas oberhalb der Anstiegsroute). Bewirtschaftet von Anfang Februar bis Ende April und von Mitte Juni bis Ende September; Telefon: +43/664/7880875. Internet: westfalenhaus.at

Karte: Alpenvereinskarte Stubaier Alpen / Sellrain, Blatt-Nr.: 31/2, 1:25.000.
Erhältlich in unsrem AV-Karten-Shop.

Autor: Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026