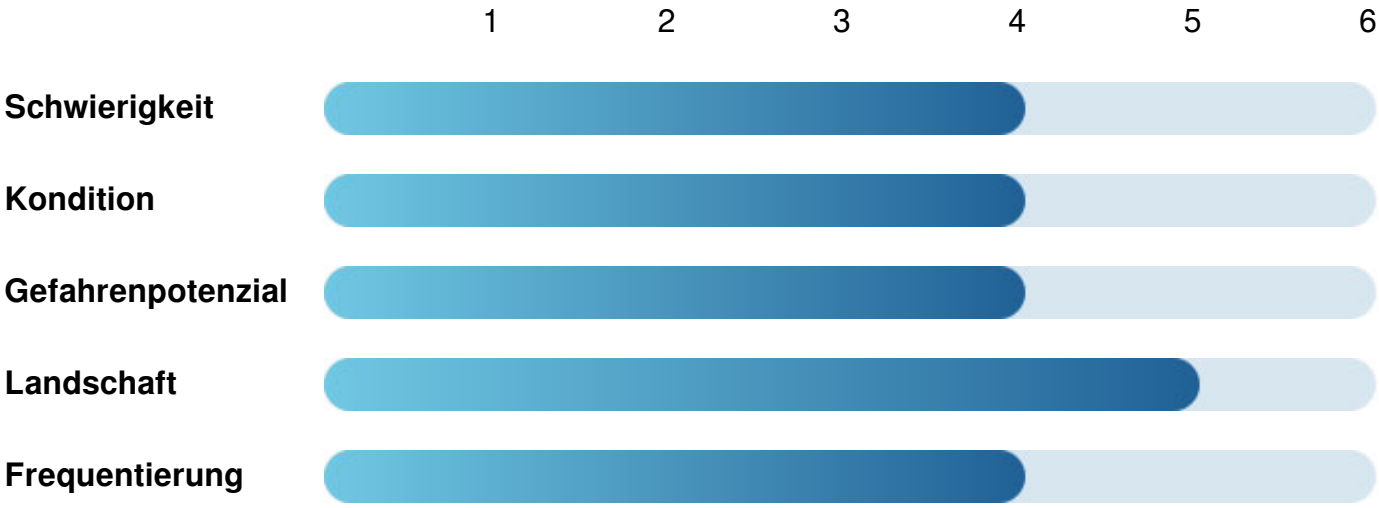
Innsbrucker Klettersteig - Kemacher (2480 m)

Klettersteig | Karwendel

600 Hm | insg. 06:00 Std. | Schwierigkeit (4 von 6)

Er gehört zu den Klassikern unter den Eisenwegen: Der Innsbrucker Klettersteig verbindet eine atemberaubende und luftige Gratüberschreitung mit den Reizen eines Klettersteiges. Dabei ist diese Route wiederum nicht so schwer, als dass der Bergsteiger keine Gelegenheit hätte, um die Aussicht auf die umliegenden Karwendelgipfel oder die Zentralalpen zu genießen. Eine Spitzentour über den Dächern von Innsbruck!

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Von Norden entweder über die A8, das Inntaldreieck und Kufstein nach Innsbruck, oder über Garmsich und den Zirler Berg nach Innsbruck. Dort auf der Nordseite des Inns der Beschilderung zur Seegrubenbahn folgen; alternativ kann man auch schon in der Innenstadt von Innsbruck mit der Hungerburgbahn zur Seegrubenbahn fahren.

Ausgangspunkt: Hafelekar (2264 m)

Route: Nachdem man die Bergbahn verlassen hat, geht man ein paar Meter hinauf und wendet sich dann nach links, um so nach wenigen Minuten zum Einstieg zu gelangen. Und der beginnt gleich imposant: Teils über Eisenbügel, teils bietet auch der Fels gute Tritte und Griffe, geht es steil und exponiert nach oben. Hat man diesen anfänglichen Adrenalinschub verdaut, wird das Gelände auch schon etwas einfacher und man turnt unschwierig über griffigen Fels bis man mit der Seegrubenspitze und der Östlichen Kaminspitze bereits an den ersten beiden Gipfeln vorbeigekommen ist. Im anregenden Auf und Ab, oft genau am Gratverlauf entlang, kommt man schließlich zu einer Scharte, die man mittels einer etwas wackeligen Hängebrücke überquert – für die meisten ein willkommenes Fotomotiv. Steht man schließlich am Kemacher, hat man auf 2480 Meter die höchste Stelle der Tour erreicht (geeigneter Brotzeitplatz). Unschwierig geht es anschließend hinunter zum Langen Sattel. Das ist ein breiter Wiesensattel - gut zum Durchschnaufen, Pause machen oder Absteigen (von hier in knapp 1,5 Stunden zurück zur Mittelstation Seegrube).
Wer weiter macht, erfährt noch eine Steigerung der Schwierigkeiten. Teilweise recht ausgesetzt werden mehrere Felstürme überwunden und Felszacken umgangen. Auf der Westlichen Sattelspitze (2339 m) ist nicht allzu viel Platz. Über eine steile, ausgesetzte Rampe verlässt man den Gipfel. Nun steht gleich ein senkrechter und damit sehr exponierter 25-Meter-Abstieg bevor. Über versetzte Trittbügel führt der Zickzackkurs nach unten - ein furioses Finale eines großartigen Klettersteigabenteuers! Noch ein paar Meter dem schottrigen Pfad folgen nördlich der sagenumwobenen Felsgestalt Frau Hitt vorbei und man hat den Frau-Hitt-Sattel erreicht.

Abstieg: Über den Schmidhubersteig geht es in 1,5 Stunden zurück zur Mittelstation Seegrube (1905 m). Aber Achtung: Schotter auf abschüssigen Passagen zwingt auch hier zu großer Vorsicht!

Alternative: Wer den letzten, schwierigsten Abschnitt des Innsbrucker Klettersteigs auslassen will, der kann auch schon beim Langen Sattel links absteigen und gelangt so zurück zur Bergbahn Seegrube (auch ein Talabstieg ist möglich, dauert aber lang!)

© Tourentipp.com 2026

Charakter: Der Innsbrucker Klettersteig ist ein anspruchsvoller Klettersteig der Kategorie C/D (bis zum Langen Sattel B/C). Absolute Schwindelfreiheit, eine gute Kondition und etwas Klettergeschick erforderlich. Man hat es mit einer rassigen und hervorragend abgesicherten Überschreitung zu tun.

Gehezeit: Wer den Klettersteig komplett durchgeht, muss von der Bergstation bis zum Frau-Hitt-Sattel mit 4,5 Stunden rechnen. Wer die Abstiegsmöglichkeit am Langen Sattel nutzen möchte, wird bis dahin rund 3 Stunden einkalkulieren. Rückweg zur Mittelstation Seegrube 1,5 Stunden

Tourdaten: ca. 600 Höhenmeter (inkl. Gegenanstiege)

Jahreszeit: Ende Juni bis Oktober

Stützpunkt: Berghotel Seegrube, an der Bergstation der Seegrubenbahn. Dort sitzt man vielleicht nicht gerade urig, aber zumindest aussichtsreich. Übernachtung ist dort nicht möglich.
Wer ins Tal absteigen möchte, könnte an der Höttinger Alm (1487 m) einkehren und auch übernachten, geöffnet von Ende April bis Mitte November, Tel: 0043-6763056228

Ausrüstung: Klettersteigset, Helm und evtl. Klettersteighandschuhe

Wissenswertes: Der Name „Frau Hitt“ für einen Gipfel ist recht ungewöhnlich. Es gibt verschiedene Sagen dazu, die wohl auch die bizarren Felsformationen erklären sollen. Unter anderem heißt es, dass die Riesenkönigin Frau Hitt einer Bettlerin nur einen Stein zu essen angeboten habe. Die so verspottete Bettlerin verfluchte die Riesin samt Pferd. Frau Hitt und ihr Tier wurden daraufhin als ewige Strafe zu Stein verwandelt.

Bergbahn: Seegrubenbahn und Hafelekarbahn, geöffnet 8:30 Uhr bis 17:30 Uhr; „Klettersteigticket“, also Fahrt von Parkplatz Hungerburgbahn über Seegrube auf Hafelekar und Rückfahrt Seegrube-Hungerburg kostet 21 Euro (Stand 2011), Parkticket wird beim Kauf eines Bergbahntickets angerechnet.

Karte: Alpenvereinskarte Karwendelgebirge, Westliches Blatt, Nr. 5/1, 1:25.000; Kompasskarte Karwendelgebirge, Nr. 26, 1:50.000

Autor: Manfred Wöll

© Tourentipp.com 2026