Trainsjoch (1707 m) - Semmelkopf

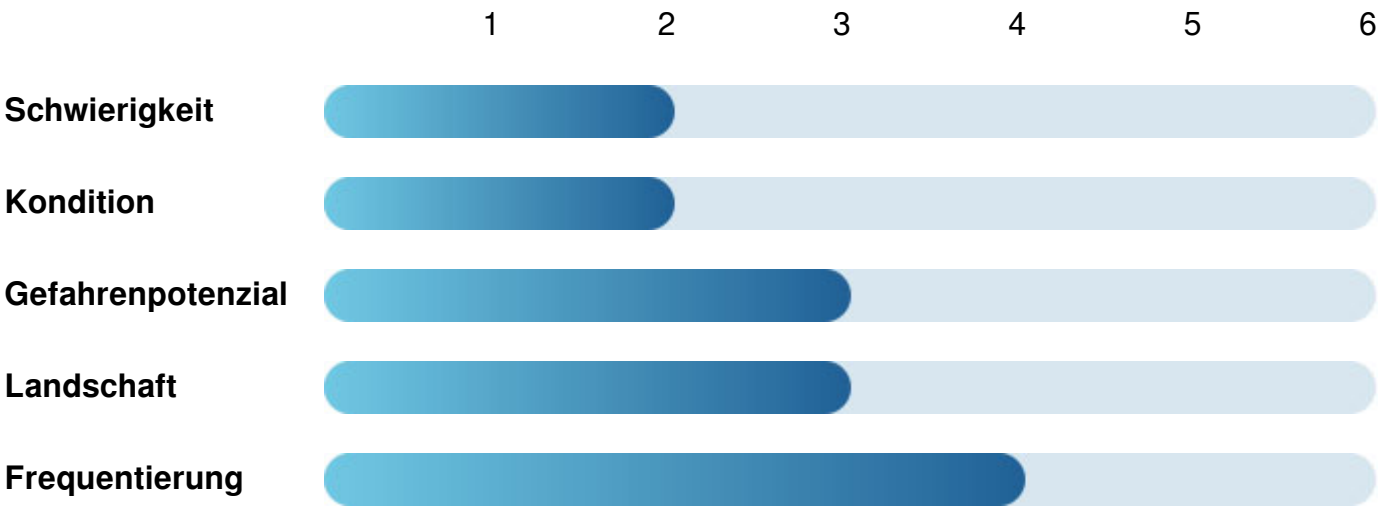
Skitour | Bayerische Voralpen

900 Hm | Aufstieg 02:40 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Diese Voralpentour verlangt hohe Schneelage (wegen der Waldpassagen) und dennoch lawinensichere Verhältnisse. Sie bietet, vor allem bei Pulver, höchsten Abfahrtsgenuß über den schönen Gipfelhang und die steilen Waldschneisen. Die Aussicht auf das Inntal und das Kaisergebirge muß als grandios bezeichnet werden.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

A8 München–Salzburg bis Ausfahrt Weyarn, weiter auf der B 307 über Miesbach, am Schliersee vorbei und nach Bayrischzell. Nun nicht nach links zum Sudelfeld, sondern rechts ab Richtung Kufstein/Thiersee (auf der St. 2075), am Gasthaus Zipfelwirt vorbei, zum Ursprungpass (Grenze). Nun noch ca. 800 Meter weiter bis zur Mündung des Trockenbachtales (links der Straße/Wegweiser) am Ursprung.

Ausgangspunkt:

Ursprung (830 m), kleiner Parkplatz rechts der Straße gegenüber der Ausmündung des Trockenbachtales. Schilderbaum „Trainsjoch / Trockenbachalm“.

Route:

Auf dem Forstweg links der Straße (im Winter Rodelbahn) entlang des scharf eingeschnittenen Bachtales Richtung Osten. Man überquert den Bach über eine Brücke und gelangt an eine Kehre. Jetzt kann man in gleicher Richtung den Weg abschneiden und sich damit eine weitere Kehre sparen. Oder man bleibt auf der Forststraße und gelangt so zur Unteren Trockenbachalm (1075 m). Jetzt genau Richtung Osten. Man bleibt dabei immer rechts des engen Grabens, also ein gutes Stück oberhalb in den Ausläufern der steilen Nordwesthänge. So quert man, mit einigen Spitzkehren dazwischen, durch lichten Wald. Man trifft auf eine Lichtung und folgt dem freien Hang nach rechts (Südosten) empor (Bild 5). Dann erreicht man den breiten Sattel zwischen Trainsjoch (links) und Semmelkopf (rechts; letzterer wird auch Ascherjoch genannt). Ein fantastischer Aussichtspunkt ist nun schon erstiegen, der zu einer kleinen Rast einlädt. Jetzt nach links (Nord) und über die südseitige Mulde hinauf, die in den Gipfelrücken mündet. Jetzt wird es etwas steiler; eine vorgelagerte Schulter wird in der Regel rechts umgangen (manchmal auch recht steil überstiegen), doch dann hat man nur noch wenige einfach Meter hinauf zum Gipfelkreuz.

© Tourentipp.com 2026

Anfahrt:

1. Die Abfahrt über den Anstiegsweg ist möglich, aber es gibt eine schönere Alternative.
2. Man fährt entlang der Anstiegsroute bis in den Sattel ab, dann steigt man in etwa 15 Minuten Richtung Süden zum Semmelkopf auf. Jetzt direkt über den steilen Nordwesthang durch lichten Wald hinunter. Oder man fährt erst noch weiter Richtung Westen in einen Sattel und von hier nach Nordwesten durch Lichtungen ab. Bei der Trockenbachalm treffen alle Möglichkeiten wieder zusammen.
3. Eine lohnende Ergänzung ist es auch, vom Sattel ca. 200 Hm nach Osten zur Trainsalm abzufahren und dann wieder aufzusteigen.

Charakter:

Insgesamt eher leichte Voralpentour, die hohe Schneelage (wegen der Waldpassagen) und dennoch lawinensichere Verhältnisse verlangt. Sie bietet, vor allem bei Pulver, höchsten Abfahrtsgenuß über den schönen Gipfelhang und die steilen Waldschneisen. Die Aussicht auf das Inntal und das Kaisergebirge muß als grandios bezeichnet werden.

Lawinengefahr:

Mittel (vor allem nach größeren Neuschneefällen und starker Erwärmung heißt es aufpassen!)

Exposition:

Süd, Nordwest

Aufstiegszeit:

2,5 bis 3 Stunden

Tourdaten:

900 Höhenmeter

Jahreszeit:

Hochwinter bis März

© Tourentipp.com 2026

Stützpunkt:

Direkt an dieser Route keiner. Doch mit einem kleinen Zusatzanstieg von etwa einer Viertelstunde kann man die Obere Trockenbachalm (1200 m, auch Mariandlalm genannt) erreichen. Man folgt dazu in etwa dem Almweg (Rodelstrecke) von der Unteren Trockenbachalm bis zur privat bewirtschafteten Hütte. Ganzjährig geöffnet, Übernachtung möglich, Telefon Hütte: 0043 / 664 / 350 44 17; Telefon Tal: 0043/5376/5598.

Hinweis:

Während der frühere Wirt der Mariandlalm nicht sehr gut auf Skitourengeher zu sprechen war, ist die Nachfolgerin (seine Tochter Christine) diesbezüglich sehr aufgeschlossen und freut sich über deren Besuch auf der Hütte!

Karte:

UK L12, „Mangfallgebirge“ des Bayerischen Landesvermessungsamtes, 1:50.000.

Autor:

Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026