

Grieskogel (2710 m)

Skitour | Stubaier Alpen

1150 Hm | Aufstieg 02:50 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)



Während sich an der benachbarten Lampsenspitze die Skitourengeher fast auf die Füße treten, ist es am Praxmarer Grieskogel vergleichsweise ruhig. Allerdings ist diese Rundtour auch deutlich anspruchsvoller; vor allem sollte man die Lawinensituation im sehr steilen, südostseitigen Gipfelhang richtig beurteilen können. Und das am besten mittels „Ferndiagnose“, denn es handelt sich ja um eine Rundtour mit einer völlig anderen Abfahrtsroute als beim Aufstieg. Der riesige, sehr steile Gipfelhang bietet jedoch bei guten Verhältnissen eine grandiose Abfahrt über 800 Hm.

1 2 3 4 5 6



Anfahrt: A95 München-Garmisch, dann über Mittenwald, Scharnitz nach Zirl. Hier ins Sellrain bis Gries und dort links abbiegen Richtung Lüsens (auch Lisens geschrieben). Über Serpentinaen bis zur Weggabelung Lüsens/Praxmar. Hier rechts nach Praxmar zum gebührenpflichtigen Parkplatz (4 Euro/Tag - Stand 2017).

Navi-Adresse: A-6184 St. Sigmund im Sellrain, Praxmar 8

Ausgangspunkt: Praxmar (1700 m) im Sellrain, gebührenpflichtiger Parkplatz

Route: Man steigt rechts hinauf zum kleinen Schlepplift oberhalb vom Alpengasthof Praxmar. Über die Piste geht es nach Nordwesten hinauf bis man auf einen Almweg trifft. Man folgt dem Weg nach rechts bis sich linkerhand eine Waldschneise auftut. Über diese empor und alsbald durch lichten Wald in westlicher Grundrichtung. Den Almweg kreuzt man dabei mehrfach. Auf ca. 2100 m trennt sich die Route von der zur Lampsenspitze. Man nimmt hier den Almweg und quert nach rechts (Norden) an einer Hütte vorbei. Dort verlässt man in der Kehre den Weg – behält also die nördliche Grundrichtung bei – und spurt, dem Wegweiser „Grieskogel“ folgend, ins Gelände der Koglalm. Entlang einer Stangenmarkierung geht es am großen Almkreuz links vorbei. Dann traversiert man etwas steiler Hänge Richtung Norden. Nach einer Gelände-Rippe (2225 m) erreicht man eine breite Rampe, über die es nach Nordwesten hinaufgeht. Am Ende der Rampe zielt man nach rechts hinaus und steigt um ein Eck herum. Jetzt liegt der Kessel mit dem Namen „Praxmarer Kühgrübl“ vor einem. Man vollzieht einen Rechtsbogen und quert nach Nordwesten in den rechten Teil des Kessels. Hier eröffnet sich ein steiler Südhang, über den es hinaufgeht. (Bei unsicheren Verhältnissen kann man auch nach rechts ausweichen und über den Grat aufsteigen.) Oben angekommen, geht es wie auf einer Zielgeraden über eine flache, breite Rampe zum Vorgipfelchen und entlang des Grates, bzw. etwas unterhalb davon, hinüber zum höchsten Punkt.

Anfahrt: Die Abfahrt über die Anstiegsroute ist wegen der vielen Querungen und der kleinen Gegenanstiege wenig lohnend. In der Regel wird daher über den riesigen, sehr steilen Gipfelhang (35 bis stellenweise 40 Grad) direkt nach Südosten abgefahren. Dieser braucht jedoch absolut sichere Verhältnisse! Man fährt also vom Gipfel steil hinunter. Bereits auf ca. 2100 m hält man sich eher rechts (im Abfahrtssinn), damit man nicht am Ende über die kleinen Bachgräben (in der Mitte des Hanges) queren muss. Man peilt die auffällige Rippe rechts an und fährt parallel zu ihr bis zum Waldrand (ca. 1900 m) hinunter. Hier findet man auch die Hinweisschilder zur Skiroute und den Appell nicht direkt durch den Wald abzufahren. Man folgt nun der Beschilderung „Skiroute“ und der Stangenmarkierung

nach rechts. Dazu muss man entweder über ein Stück Sommerweg oder über einen ruppigen Stockhang hinunter. Dann führen einen die Stangenmarkierungen immer in südlicher Grundrichtung recht kommod durch lichten Wald und Schneisen zu einer Wiese (1840 m - in Karten als Isse verzeichnet). Richtung Süden über die Wiese. An deren Ende trifft man auf eine breite Forststraße (Ww. Praxmar). Hier nach rechts, leicht aufwärts und gut 300 m relativ flach dahin. (Am besten man trägt das kurze Stück die Ski.) Bei einer Gabelung links hinunter nach Praxmar.

Charakter: Mittelschwere Skitour mit steilen bis sehr steilen Hängen (35 bis 40 Grad); insbesondere der Gipfelhang ist an manchen Stellen sehr steil. Man kann jedoch die steilsten Passagen meiden. Während der Aufstieg vor allem durch seinen landschaftlichen Reiz besticht (die Aufstiegsroute ist für eine Abfahrt wegen der langen Querfahrten und der kleinen Gegenanstiege nur wenig geeignet), ist die Abfahrtsroute bei guten Verhältnissen ein echtes Schmankerl. Über 800 Hm geht es durch die riesige Wanne hindernislos und in direkter Linie bis zur Waldgrenze. Allerdings ist der südostseitige Hang der Sonne ausgesetzt, so dass man hier nicht immer gute Schneesverhältnisse vorfindet.

Lawinengefahr: mittel bis hoch; insbesondere der steile Südhang (Aufstieg) und der Gipfelhang (bei der Direktabfahrt) sind mögliche Gefahrenstellen

Exposition: Südost und Ost

Aufstiegszeit: 2,5 bis 3 Stunden

Tourdaten: Höhendifferenz: 1150 Höhenmeter (inkl. aller kleiner Gegenanstiege); Distanz: 5 km (Aufstieg) und 4 km (Abfahrt)

Jahreszeit: Januar bis Mitte April

Stützpunkt: Auf Tour keine Einkehrmöglichkeit. Am Ausgangspunkt wartet der [Alpengasthof Praxmar](#), in dem man auch übernachten kann.

Karte: AV-Karte 31/2, Stubaier Alpen / Sellrain. Erhältlich in unserem [Alpenvereinskarten-Shop](#).

Autor: Bernhard Ziegler