Kristallwand (3310 m)

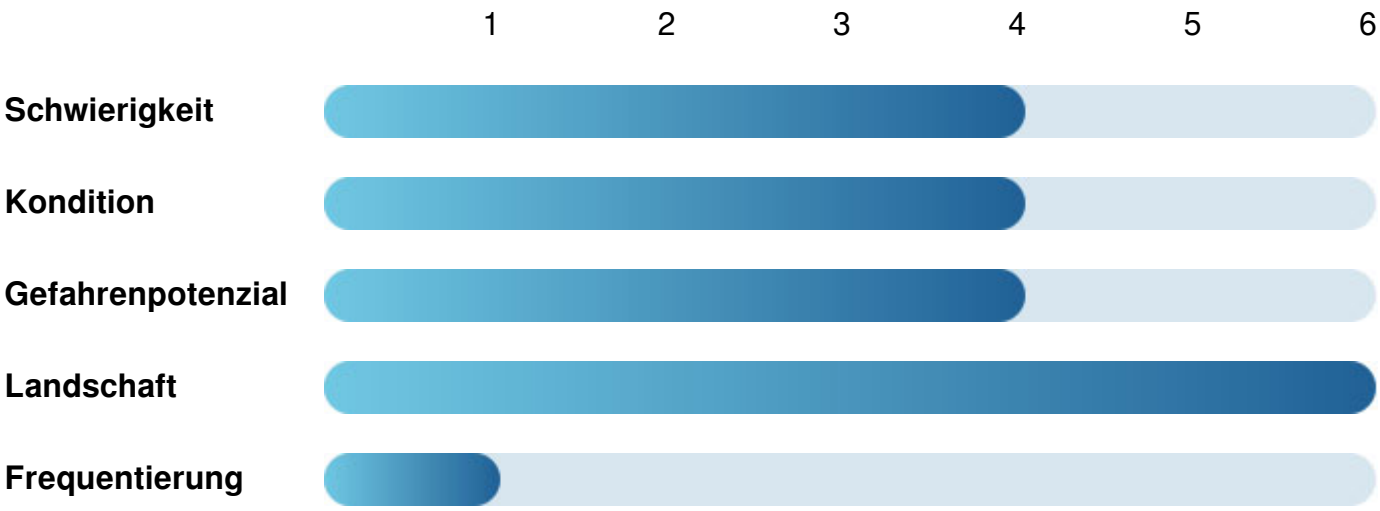
Bergtour | Hohe Tauern

1450+750 Hm | insg. 14:30 Std. | Schwierigkeit (4 von 6)

ACHTUNG: Wegen Felsabbrüchen und Steinschlag ist der Wanderweg 924A und 924B zum Klettersteig und zur Kristallwand gesperrt! Klettersteig nicht erreichbar. Gipfel Kristallwand nur über Gletscherweg! Die Kristallwand bietet einen fantastischen Anstieg über den luftigen, aber nicht schwierigen Südostgrat. Dieser Gipfel ist der fulminante Abschluss des nahezu komplett vergletscherten Kammes, der vom Großvenediger über das Rainerhorn und den Hohen Zaun Richtung Osten zieht. Ein Berg mit mehreren Gesichtern: Vom Mullwitzkees aus ein eher unscheinbares Geröllfeld, vom Frosnitztal aus mit dem ausgeprägten Südostgrat schon deutlich alpiner. Das Aushängeschild ist jedoch die düstere Nordwand mit dem imposanten Hängegletscher. Von der Badener Hütte aus können geübte Bergsteiger den lohnenden Dreitausender ohne Gletscherberührung besteigen – aber erst, nachdem sie einen der längsten Hüttenzustiege der Ostalpen bewältigt haben,

© Tourentipp.com 2026

daher empfehlen wir die Route als Zweitagestour.



Anfahrt:

Über die Felbertauern-Straße (B108) bis zur Abzweigung Gruben, die man ca. 11 km südlich der Mautstelle (Südportal) findet. Hier zweigt nach Westen eine kleine Straße nach Gruben ab. Eine beschränkte Parkmöglichkeit findet man vor einer Brücke.
Öffentliche Verkehrsmittel: Mit dem Bus von Mittersill oder Lienz nach Gruben (Bushaltestelle).
Navi-Adresse: A-9971 Matrei in Osttirol, Gruben.

Ausgangspunkt:

Gruben (1155 m) an der Felbertauernstraße, Parkmöglichkeit vor der Brücke; bei Matrei in Osttirol

Route:

Hüttenzustieg: Der Straße folgend über die Brücke nach Gruben. Im Weiler auf steilem Güterweg zur Unteren Katalalm (1722 m, Getränke im Brunnen!) und über die Mitteldorfer Almen mit der bewirtschafteten Resingeralm (1842 m) ins Frosnitztal. Beim Steinsteg (ca. 2070 m) über den Frosnitzbach und hinauf zum Achselsee (2225 m). Zuletzt auf schönem Serpentinensteig entlang der ehemaligen Seitenmoräne zur Badener Hütte. Ca. 5:30 Std..
Gipfelanstieg: Weiter auf deutlichem Steig Richtung Westen zu einem kleinen See für die Trinkwasserversorgung der Hütte und auf die ehemalige Seitenmoräne des Frosnitzkees. Auf dieser aufwärts, dann dem Wegweiser und den Markierungen folgend zum Südostgrat. Über Blockgelände mit leichten Kletterstellen (viele, aber nicht alle Passagen sind mit einem dünnen Drahtseil gesichert) entlang des Grates aufwärts, wobei ein markanter Gratturm auf der Nordseite gequert wird. Weiter über den abschnittsweise luftigen Grat, bis man das Geröllfeld unter dem Gipfel erreicht. Über dieses (bis in den Sommer Schneefelder) auf den Gipfel.

Abstieg:

© Tourentipp.com 2026

1. Wie Aufstieg.
2. Variante: Mit Gletscherausrüstung lässt sich die Tour fortsetzen und zu einer kurzweiligen Runde erweitern. Leichter Abstieg Richtung Südwest über Schutt und Geröll auf das flache Mullwitzkees. Die Erhebung „Stein am Ferner“ wird westseitig gequert. Über zunehmend steilere Schnee- bzw. Eisflächen steigt man Richtung Süd ab, bis man über den vom Frosnitztörl kommenden Gletscherrest wieder ansteigen kann. Vom Sattel über Geröll ein paar Meter absteigen auf das Frosnitzkees. Anfangs hält man sich Richtung Ost, auf rund 3000 Meter Höhe Richtung Nordost, um über einen breiten Gletscherhang den flachen Gletscherboden zu erreichen. Dieser wird gequert, um gegenüber mit kurzem Gegenanstieg über Geröll die Seitenmoräne und den bereits bekannten Steig zu erreichen.

Charakter:

Bei guten Verhältnissen eine mäßig schwierige alpine Bergtour (S4+), die man aufgrund ihrer Länge und des riesigen konditionellen Anspruchs am besten auf zwei Tage aufteilt und eine Hüttenübernachtung einplant. Achtung, gute Verhältnisse kann man jedoch in dieser Höhe nicht immer erwarten! An den exponierten Stellen am teils recht luftigen Südostgrat erleichtern dünne Drahtseile mit Plastikummantelung den Aufstieg, doch dazwischen gibt es immer wieder leichte Kletterstellen (UIAA I) und ungesicherte Passagen, die absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordern. Die Tour ist also für geübte Bergsteiger ein Genuss; Anfänger oder Ungeübte sollten die Route nur mit professioneller Begleitung angehen.

Gehezeit:

Insgesamt ca. 14:30 Stunden. Aufstieg: 5:30 Stunden bis zur Hütte; für 3 Stunden für den Gipfelanstieg. Abstieg 6 Stunden.

Tourdaten:

Höhendifferenz: insgesamt 2200 Höhenmeter (Hüttenanstieg 1450 Hm und Gipfelanstieg gut 700 Hm), Distanz: 14,5 km (einfach).

Jahreszeit:

Anfang Juli bis September

Stützpunkt:

Badener Hütte (2608 m), Anfang Juli bis Mitte September bewirtschaftet. Kontakt: Tel. +43/664/9155666, Internet: Badener Hütte

Ausrüstung:

Helm und Klettersteigset. Im Frühsommer evtl. Leichtsteigeisen für Schneefelder im Gipfelbereich. Wer die Variante (Rundtour) macht, benötigt auch Gleschерausrüstung!

Wissenswertes:

Das Frosnitztal zählt zu den einsamsten Ecken Osttirols und überrascht nach einem wilden, engen Taleingang mit einer ungeheuren Weite. Im nordöstlichen Eck unter dem Dabernitzkogel wurde bereits im Jahr 1471 Eisenerz abgebaut. Die Ruine des Knappenhauses (ca. 2500) erinnert an die Zeiten des Bergbaus, der im Jahr 1850 endete. Von der Unteren Katalalm führt der Gassla Anda Weg auf den Spuren des ehemaligen Knappensteigs zum Knappenhaus und ermöglich so für konditionsstarke Geher eine lohnende Variante zum üblichen Anstieg zur Badener Hütte. Die Route ist Teil des Tauerntrecks, der vor vielen Jahren als Mehrtagestour angeboten wurde.

Karte:

Alpenvereinskarte, Blatt 36, Venedigergruppe, 1:25.00. Erhältlich in unserem AV-Karten-Shop.

Autor:

Stefan Herbke

© Tourentipp.com 2026