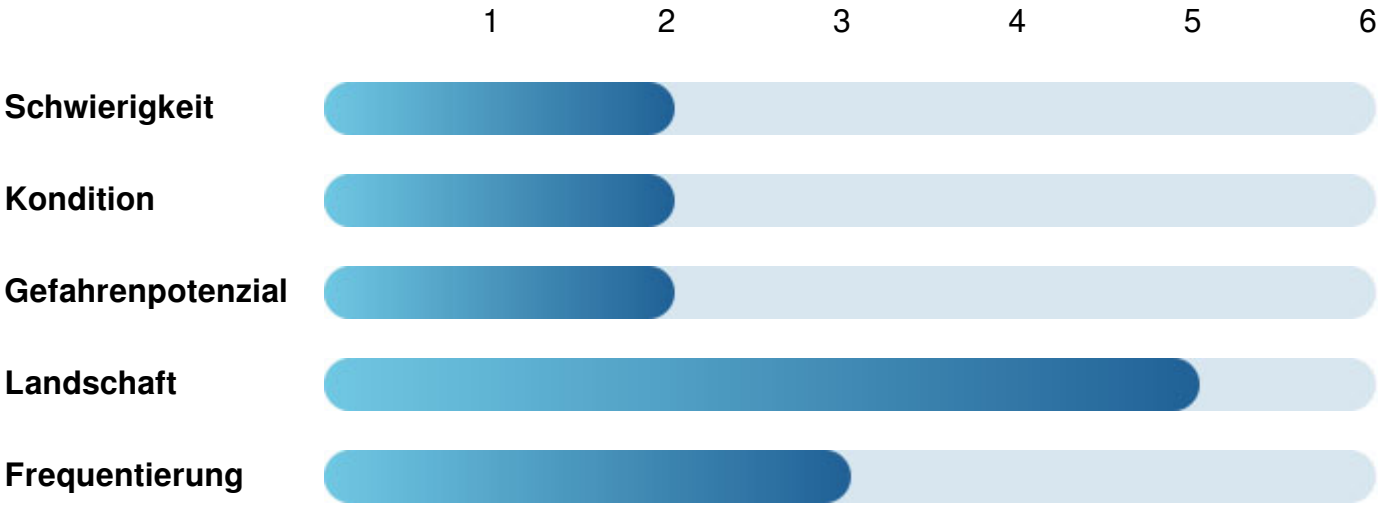
Großer Mittager (2422 m)

Skitour | Sarntaler Alpen
800 Hm | Aufstieg 02:30 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)

Die ewig weiten Hänge, wie auch die schönen weißen Böden sind nicht nur landschaftlich ein Augenschmaus, sondern eignen sich hervorragend für individuelle genussvolle Schwünge – insbesondere bei schnellem Pulver oder zischendem Firn. Letzteren gibt es auf den sonnseitigen Hängen relativ bald. Wir empfehlen im Anstieg die etwas weitere, aber sehr lohnende, bogenförmige Überschreitung via Kleiner Mittager und Windspitz. Diese Kammwanderung bietet fantastische Impressionen und einen grandiosen Blick auf die Dolomiten.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

Von Bozen über die SS508 ins Sarntal. Beim nördlichen Ortsteil von Sarnthein verlässt man die Staatsstraße und überquert eine Brücke in den Ort hinein. Dann folgt man der Beschilderung zur Öttenbacher Alm und fährt geradeaus durch die Handwerkerzone ins Öttenbachtal. Nun immer auf der schmalen Bergstraße weit hinauf bis zum Öttenbacher Parkplatz am Ende der öffentlichen Straße.

Ausgangspunkt:

Öttenbacher Parkplatz (1663 m) bei Sarnthein

Route:

Westlich vom Parkplatz beginnt die Forststraße, auf der man in einigen Kehren, oder diese abkürzend, hinauf zur Öttenbacher Alm (1908 m) wandert. Direkt danach verlässt man die Almstraße nach Norden und steigt über sanfte Almwiesen - am Ende rechts haltend, um die Flachpassagen zu nutzen - hinauf zu einem Geländerücken. Auf ihm nach links (Westen) bis man vor der großen Mulde steht. Hier gibt es zwei Möglichkeiten:
1. Direkt durch die Mulde nach Norden und über die flacheren Passagen hinauf zu einem Sattel zwischen Windspitz und Großem Mittager. Nach rechts entlang des Grates zum Gipfel.
2. Schöner, sicherer, jedoch auch deutlich weiter (plus 30 Minuten) ist es über den Kleinen Mittager, die Windspitz zum Gr. Mittager aufzusteigen. Man vollzieht dann eine wunderschöne bogenförmige Kammwanderung mit zwei Gipfelüberschreitungen. Dazu wandert man an der großen Mulde vorbei noch ein kurzes Stück nach Westen. Dann dreht man nach Norden ein und steigt über einen breiten Rücken hinauf zur Mittager Hütte (ca. 2250 m – bewirtschaftete Hütte des Liftgebietes). Weiter geht es nach Norden zum Kleinen Mittager (2305 m), wo man nach Osten eindreht und die Windspitz über den imposanten Grat in Angriff nimmt. Vom Gipfel einige Meter nach Osten abwärts in einen Sattel und weiter nach Osten über den breiten Kamm zum höchsten Punkt und zum Kreuz.

© Tourentipp.com 2026

Anfahrt:

Das ewig weite Gelände bietet diverse Abfahrtsvarianten unterschiedlicher Steilheit. Früher oder später fährt man durch die Mulde zu dem querlaufenden Geländerücken, wo man auf die Aufstiegsspur trifft. Nun kann man von diesem Rücken auch direkt zur Öttenbacher Alm abfahren.

Charakter:

Leichte bis mittelschwere Skitour (je nach Routenwahl) in überwiegend mäßig steilem (<30°), sonnseitigem Gelände. Die ewig weiten Hänge oberhalb der Waldgrenze sind nicht nur schön anzuschauen, sondern bieten auch großzügige Abfahrtsmöglichkeiten im Genussbereich.

Lawinengefahr:

gering (nur bei idealer Spurwahl)

Exposition:

überwiegend Süd

Aufstiegszeit:

2 Stunden beim Direktanstieg; 2:30 Stunden bei der Rundtour über Kl. Mittager und Windspitz.

Tourdaten:

Höhendifferenz: 800 Höhenmeter (inkl. kleiner Gegenanstiege); Distanz: 5,8 km (bei Rundtour mit Überschreitung Kl. Mittager und Windspitz). 4,7 km bei Direktanstieg durch die Mulde.

Jahreszeit:

Frühwinter bis März

Stützpunkt:

1. Öttenbacher Alm (1908 m), während der Skitourensaison nur an Wochenenden bewirtschaftet.

© Tourentipp.com 2026

Telefon: +393383881008.
2. Mittagerhütte (2260 m), geöffnet bis 17 Uhr, Dienstag Ruhetag. Telefon: +393317876843.

Karte:

Kompass Wanderkarte Blatt 056, Sarntal, 1:35.000. Erhältlich in unserem Kompass-Karten-Shop.

Autor:

Bernhard Ziegler