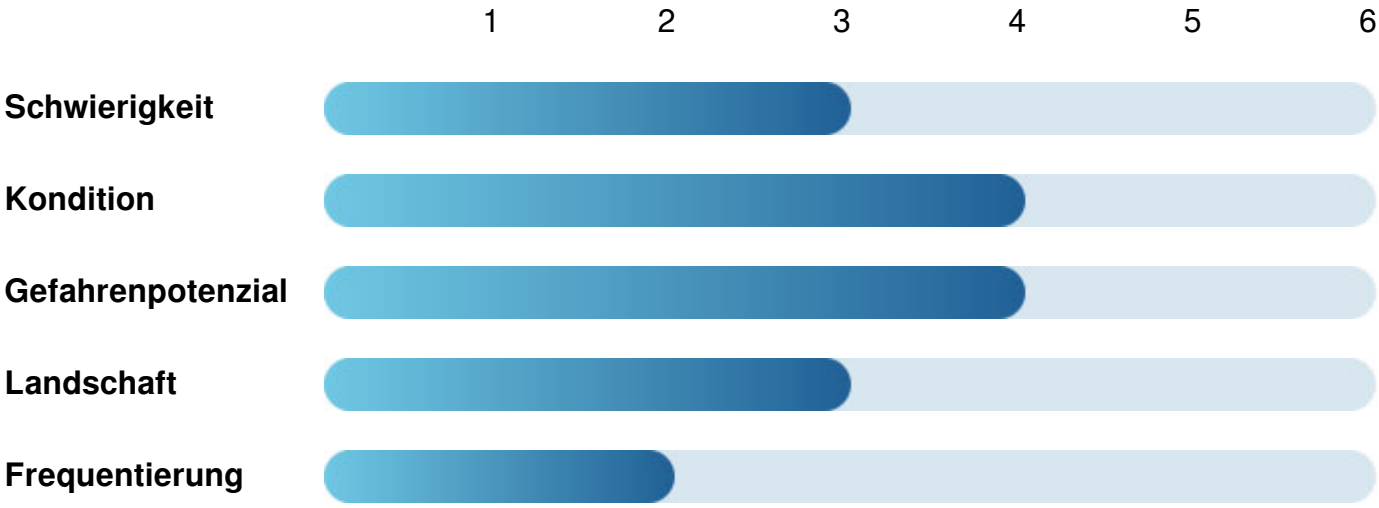
Zischgeles (3005 m)

Bergtour | Stubaier Alpen

1300 Hm | insg. 06:00 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)

Der Zischgeles ist ein berühmter Skiberg; entsprechend überbevölkert ist er auch in der kalten Jahreszeit. Viel ruhiger ist es dagegen während der Sommermonate. Die Besteigung des Zischgeles ist dann eine leichte und schöne Bergtour. Bei guten Verhältnissen können hier auch weniger versierte, jedoch ausdauernde Bergsteiger etwas Höhenluft schnuppern, geht es doch immerhin auf einen 3000er.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

Via Innsbruck oder Zirl ins Sellrain. Bei Gries biegt man links ab Richtung Lüsens (auch Lisens geschrieben). Über Serpentinen bis zur Weggabelung Lüsens/Praxmar. Hier rechts nach Praxmar zum gebührenpflichtigen, großen Parkplatz (5 Euro/Tag - Stand 2024).

Ausgangspunkt:

Praxmar (1692 m) im Sellrain

Route:

Der Zischgeles ist über zwei Wege ausgeschildert; wir wählen den Weg Nummer 32, denn er bietet beim Aufstieg wesentlich schönere Ausblicke. Man nimmt also den breiten Weg hinter der großen Hinweistafel am Parkplatz und steigt hinauf zum ehemaligen Hausberglift. Nun immer auf dem gut markierten Pfad entlang der früheren Skipiste empor und vorbei an der Moarler Alm (auch Schefalm, 1896 m). Auf knapp 2100 Meter (also nach etwa einer Stunde) wendet sich der Pfad nach links und man erreicht so die Südseite des Oberstkogel. Entlang des Steiges quert man, immer leicht ansteigend, die Südhänge des Oberstkogel gen Westen. Dabei hat man einen tollen Blick auf den Lisenser Fernerkogel, seine Nordflanke und die Ausläufer seiner Gletscherzunge. Vorbei an der Abzweigung zum Oberstkogel wandert man hinauf in eine Einsattelung im Kamm, welcher Zischgeles und Oberstkogel verbindet. Entlang des Grates über den perfekt markierten Steig (Stand 2011), zuletzt durch Felsen, zum Gipfel.

Abstieg:

Wer eine Runde machen möchte, überschreitet den Gipfel in nordnordwestlicher Richtung und steigt (auf Weg Nr. 31) entlang des Grates (ebenfalls perfekt markiert) über einfaches Felsgelände (etwa wie

© Tourentipp.com 2026

beim Aufstieg) ab. Dann geht es rechts hinunter in die große Mulde des sogenannten Sattelloches. Auf etwa 2480 m erreicht man eine Ebene beim Bach. Der Weg zielt jetzt nach rechts und über eine Steilstufe steigt man ab ins Kamplloch. Nun geht es auf dem Weg Nr. 31 gerade hinunter bis Nahe der Moarler Alm (1896 m). Hier, an einer Wegverzweigung beim breiten Wirtschaftsweg kann man dann entscheiden, ob man weiter auf dem Weg 31 absteigt, oder nach rechts, an den Hütten vorbei, zum Anstiegsweg (Nr.32) wechselt. So oder so hinunter zum Ausgangspunkt.

Charakter:

Einfache Bergtour auf hervorragend markierten Pfaden und Steigen. Die Tour hat überwiegend Wandercharakter, nur beim Gipfelanstieg ist ganz einfaches Felsgelände auf gut markierter Route zu bewältigen. In diesem kurzen Abschnitt ist somit Trittsicherheit erforderlich. Ein wirklich einfacher 3000er also, der bei guten Verhältnissen auch für weniger geübte, jedoch ausdauernde Bergsteiger geeignet ist. Wir empfehlen die Route wie beschrieben durchzuführen, da der Aufstieg durch das Sattelloch mit seiner kargen Plattenschutt-Landschaft weit weniger schöne Aus- und Anblicke bietet.

Gehezeit:

Aufstieg: 3,5 bis 4 Stunden; Abstieg: 2,5 Stunden.

Tourdaten:

1300 Höhenmeter

Jahreszeit:

Juli bis September oder Oktober (falls nicht frühherbstliche Schneefälle für winterliche Verhältnisse in der Gipfelregion sorgen.)

Stützpunkt:

Auf Tour kein Stützpunkt. In Praxmar (also am Ausgangspunkt) ist eine Einkehr beim Alpengasthof Praxmar zu empfehlen.

Karte:

Kompass Blatt 83, Stubaier Alpen, 1:50.000. Oder AV-Karte Nr. 31/2, Stubaier Alpen / Sellrain, 1:25.000.

© Tourentipp.com 2026

Autor:

Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026