Auf Sömen (2798 m)

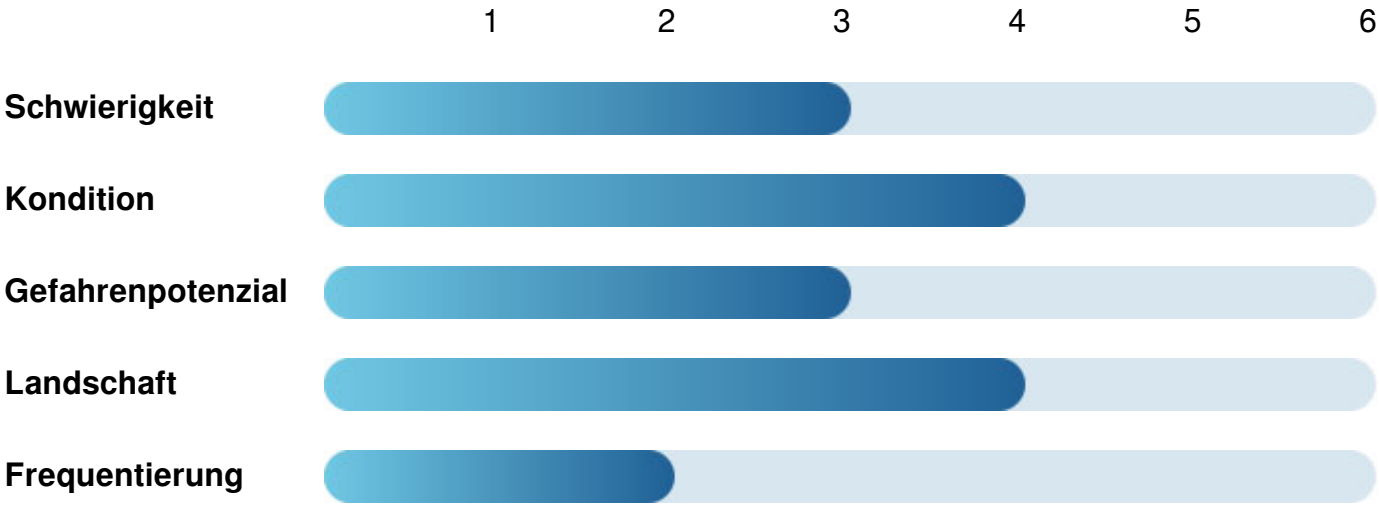
Skitour | Stubaier Alpen

1400 Hm | Aufstieg 04:00 Std. | Schwierigkeit (3 von 6)



Auf Sömen nie gehört? Dieser Gipfel gehört auch eher zu den ruhigeren Skitourenzielen im Sellrain. Einen super Nordhang bietet der Berg, doch diesen muss man sich durch einen relativ langen Waldanstieg erst verdienen.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Von Norden auf der A95 München-Garmisch und anschließend über Mittenwald, Scharnitz, Zirl ins Sellrain. Über den Ort Sellrain nach Gries. Hier biegt man links Richtung Lisens ab. Knapp 1 km hinter dem Weiler Juifenau findet man links der Straße einen Wirtschaftsweg bei einem Schuppen. Fährt man den Weg ein paar Meter nach oben, trifft man links auf einen geräumigen Parkplatz.

Ausgangspunkt: Parkplatz (1425m) bei der Rodelbahn zur Juifenalm, kurz nach dem Weiler Juifenau, bei Praxmar im Sellrain.

Route: Bei ungünstigen Bedingungen könnte man durchwegs auf der Rodelbahn bis zur Juifenalm aufsteigen. Es ist jedoch schöner, bereits 150 Meter nach der ersten Kehre entlang des kleinen Sommerweges abzukürzen. (Das Hinweisschild fehlt hier im Winter, doch man findet einen Pfosten an dieser Stelle.) Ziemlich direkt geht es über eine etwas eingewachsene Schneise hinauf. Noch bevor sie endet, zielt man durch den Wald nach rechts bis zu einer nächsten Schneise. Hier direkt nach oben bis man einer Stufe nach links in den Wald ausweicht, um anschließend wieder nach rechts zu wandern. In etwa entlang des Sommerweges empor, die Forststraße (Rodelbahn) überquerend und weiter relativ direkt hinauf. Erneut trifft man auf die Straße, hier 100 Meter nach rechts, dann kann man wieder durchs Gelände abkürzen. Bei einer Jagdhütte (ca. 1790m) trifft man wieder auf die Straße. Hier (bei der Hütte) quert man nach links hinaus bis man über einen freien Hang direkt zur Juifenalm-Hütte (2022m) aufsteigen kann. Nun traversiert man – zum Teil mit etwas Höhenverlust – Richtung Süden zur Kühgrüblalm-Hütte (2038m) und hat hier den fantastischen Nordhang, das sog. Kühgrübl vor sich. Diesen Hang geht man am besten in seinem linken Teil an und steigt unter Ausnutzung der flacheren Passagen nach rechts oben in einen nur schwach ausgeprägten Sattel namens Kühwarte (ca. 2500m). Ein ebenfalls schwach ausgeprägter, oft etwas abgeblasener Rücken leitet einen in südöstlicher Richtung zum Gipfel. Über ganz einfache Felsen geht es ein paar Meter hinauf zum ganz kleinen Metallkreuz.

Anfahrt: Wie Aufstieg; im unteren Bereich jedoch meist über die Rodelbahn, da die steilen Schneisen nur bei sehr hoher und guter Schneelage für die Abfahrt zu empfehlen sind. Ebenfalls nur bei sehr guten Bedingungen kann man sich die Querung von der Kühgrüblalm zur Juifenalm sparen. Hierzu kann man kurz vor Erreichen der Kühgrübl-Hütte links direkt in den Wald einfahren und über teilweise sehr steile Waldpassagen die Rodelbahn erreichen.

Charakter: Lange und fast mittelschwere Skitour. Der Waldbereich erfordert nämlich zumindest bei

© Tourentipp.com 2026

ungünstigen Bedingungen etwas Übung. Ansonsten nicht schwierig. Der fantastische, 500 Höhenmeter umfassende, kupierte Nordhang, das sog. Kühgrübl, bietet ideales Skigelände und häufig feinen Pulverschnee. Für Sellrainer Verhältnisse relativ ruhige Skitour. Die Orientierung ist im Waldbereich (kleiner Sommerweg) ohne Spur und Ortskenntnis nicht einfach.

Lawinengefahr: gering bis mittel

Exposition: Nordwest, Nord, West

Aufstiegszeit: 4 Stunden

Tourdaten: 1400 Höhenmeter

Jahreszeit: Februar bis April

Stützpunkt: Juifenalm-Hütte (2010m), privat bewirtschaftet von 15. Dezember bis 31.März (nach Dreikönig jedoch montags Ruhetag). Im Sommer von 1. Juni bis ca. Ende September. Nur geringe Übernachtungsmöglichkeiten und nur nach vorheriger Reservierung. Telefon: 0043 / (0)664 / 220 98 88. Nach der Tour bietet sich der Alpengasthof Praxmar für eine Einkehr an.

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

Autor: Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026