Sonntagsköpfl (2244 m)

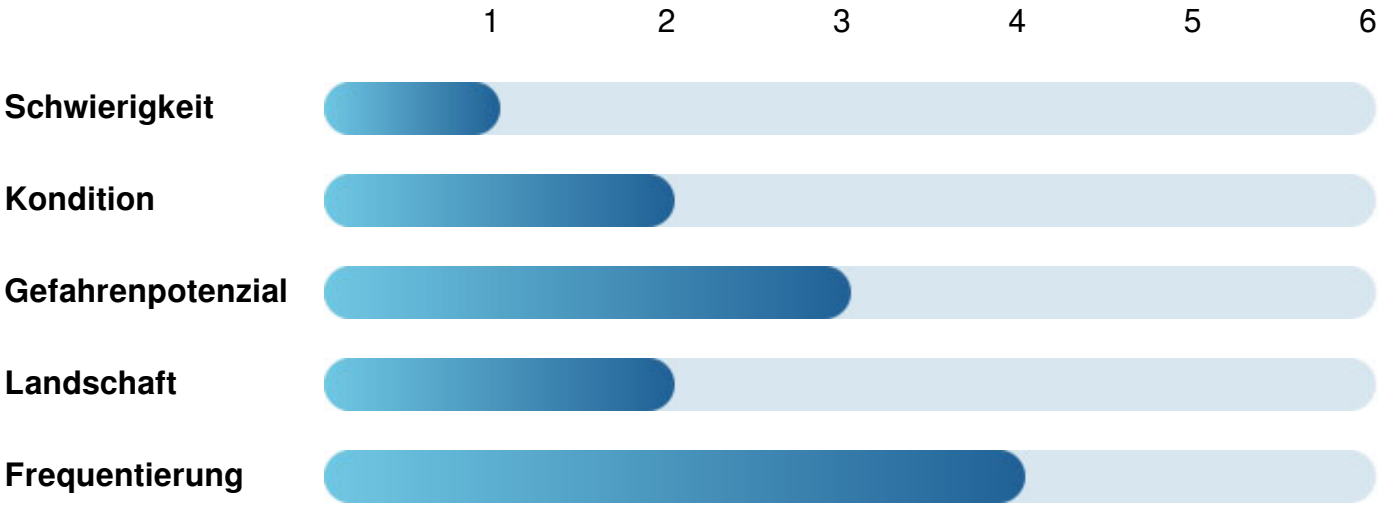
Skitour | Tuxer Alpen

770 Hm | Aufstieg 02:00 Std. | Schwierigkeit (1 von 6)



Hochfügen da denkt man natürlich zuerst an glatt gewalzte Pisten. Doch auch der Skitourengeher kommt hier voll auf seine Kosten. Abseits des Skigebietes verstecken sich einige feine Tourengipfel und die halten was sie versprechen: weitläufige, variable Abfahrtsmöglichkeiten und landschaftlichen Hochgenuss. Einer dieser versteckten Gipfel ist das Sonntagsköpfl.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt:

Von München auf der A8 Richtung Salzburg. Beim Inntaldreieck auf die Inntalautobahn (A93) wechseln und über Kufstein bis zur Ausfahrt Zillertal. Weiter auf der Landstraße Richtung Zillertal bis zur Südausfahrt von Fügen. In Fügen biegt man beim Schild: „Skigebiet Hochfügen“ nach rechts ab. Auf der Bergstraße in vielen Kehren hinauf bis zum großen Parkplatz des Skigebietes. Hier gleich zu Anfang (also an der nördlichen Seite) parken. Der Parkplatz ist gebührenpflichtig für Skitourengeher (5 Euro / Tag - Stand 2025).

Ausgangspunkt:

Am Beginn vom Parkplatz des Skigebietes Hochfügen (1474 m), nördliche Seite des PP.

Route:

Beim Parkplatz beginnt parallel zur Hauptstraße (westlich) ein Forstweg mit Loipe (Schild: „Loassattel - Schwaz“). Auf diesem zieht man neben den Loipenspuren zunächst flach nach Norden in den Wald hinein. Man überquert den Marchbach und zweigt nach einer Gehzeit von etwa 20 Minuten (ab Parkplatz) nach links in den Wald ab. In südwestlicher Richtung überwindet man ein kurzes, steiles Waldstück und trifft danach auf freie Hänge (siehe Bild 1). Über herrliches Skigelände geht es, zunehmend steiler werdend, zu einer Kuppe empor (siehe Bild 2). Nachdem man diese Steilstufe überwunden hat, zeigt sich in der Ferne schon der Gipfel und das Gelände wird fast eben (siehe Bild 3). Jetzt hält man sich mehr rechts (West) und steigt über kleine Kuppen und Mulden auf einen Rücken hinauf. Hinter diesem befindet sich eine schmale Mulde, die man nach links (Südwesten) aufwärts zum Gipfel verfolgt.

Anfahrt:

© Tourentipp.com 2026

1. wie Aufstieg.
2. Abfahrtsvariante **A**: Vom Gipfel fährt man direkt nach Norden über stark kupierte Hänge hinab. Bevor man den tiefen Graben des Maschentalbaches erreicht hat, hält man sich aber rechts (Nordosten) und schwingt zu einer kleinen schmalen Brücke hinunter. Jenseits des Baches muss man jetzt ein paar Meter zu einem Weidezaun hinaufsteigen (geradeaus weiter käme man in dichtes Unterholz) und fährt nun schräg entlang des Zaunes zur Forststraße (Langlaufloipe) unterhalb der bereits sichtbaren Maschentalalm hinab. Auf dieser lässt man dann die Skier zum Ausgangspunkt zurücksausen.
3. Abfahrtsvariante **B**: Vom Gipfel quert man entlang des Kammes, der vom Gilfert zum Sonntagsköpfl herüberzieht, in eine große, steile Mulde unterhalb des felsigen Gilferts hinein. Über diesen herrlichen Hang fährt man kurz hinab. Bevor der Hang in einen Tobel mündet, quert man auf einer schmalen Terrasse nach rechts (Süd) leicht ansteigend zu einer Schulter hin. Über die steilen und hindernislosen Südosthänge südlich eines Bachbettes fährt man zur Lamarkalm Niederleger (1613m) hinab. Vor dort geht’s bergab zur nahen Skipiste und auf dieser zum Startpunkt zurück.

Charakter:

Das „Köpfl“ ist eine leichte und beliebte Tour mit anregendem Wechsel zwischen kurzen steileren Stufen, Mulden und Kuppen. Die freien und weitläufigen Hänge setzen der Fantasie keine Grenzen, um eigene Spuren in den Schnee zu zeichnen. Bei fehlender Spur (was selten der Fall sein wird) benötigt man etwas Gespür für das Gelände um im stark kupierten Gipfelbereich und im Wald nach dem Abzweig von der Forststraße den richtigen Durchschlupf zu finden. Dem Skitourengeher bieten sich Abfahrtsmöglichkeiten in drei Himmelsrichtungen (Nord bis Südost) an. Je nach Bedingungen wählt man die entsprechende Variante und kann dann im Firn oder Pulver schwelgen. Das Schöne an der Sache ist: alle Varianten führen zurück zum Ausgangspunkt.

Lawinengefahr:

Gering bis mittel - je nach Spurwahl; Abfahrtsvariante B: hoch

Exposition:

Nordost auf der Normalroute (siehe Aufstieg); Abfahrtsvariante A: Nord; Variante B: Süd und Ost

Aufstiegszeit:

2 Stunden

Tourdaten:

© Tourentipp.com 2026

770 Höhenmeter

Jahreszeit:

Dezember bis April

Stützpunkt:

Während der Tour bleibt einem nur der Rucksack. Doch danach lohnt eine Einkehr im „Gasthof Schellenbergalm“ mit Sonnenterrasse. Der kleine Gasthof liegt direkt an der Hauptstraße zwischen Hochfügen und Fügen auf 1291m.

Karte:

Kompass Wander- Rad- und Skitourenkarte, Vorderes Zillertal- Rofan-Wildschönau Nr.: 28, 1:50.000 oder Österreichische Karte Nr. 119 Schwaz, 1:25.000

Autor:

Doris & Thomas Neumayr

© Tourentipp.com 2026