# Längentaler Weißer Kogel (3217 m)

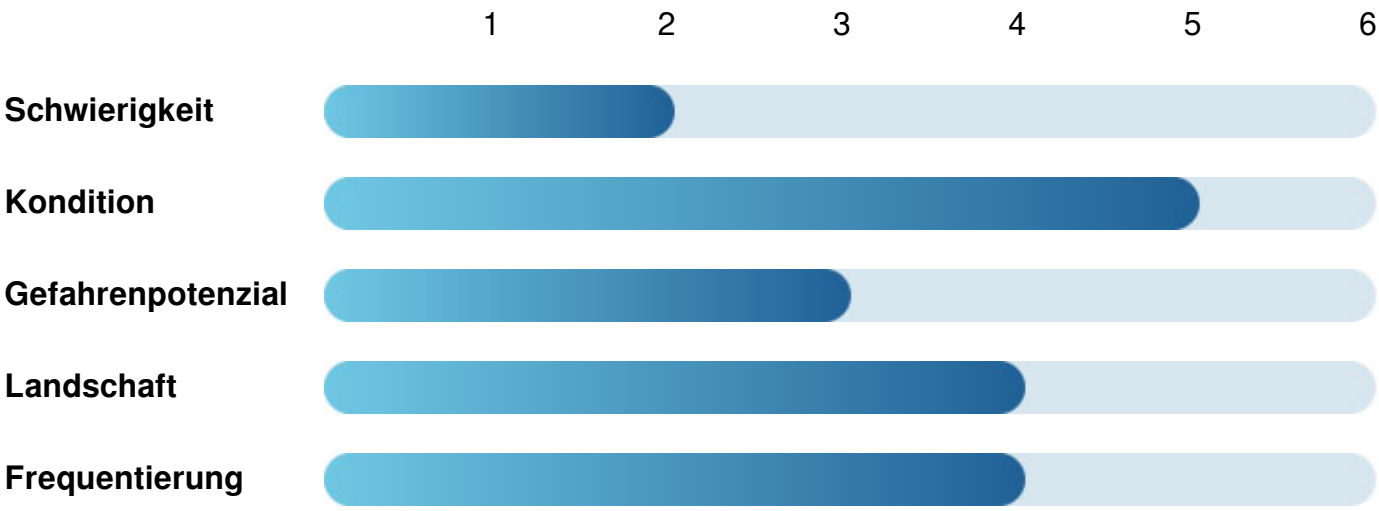
## Skihochtour | Stubaier Alpen

## 1600 Hm | Aufstieg 04:30 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)



Manchmal wird er auch scherzhaft Längentaler Entfernungskogel genannt, denn die Route zieht sich ganz schön in die Länge. Technisch ist diese Skihochtour recht einfach, konditionell ist sie schon deutlich anspruchsvoller. Die Skitour durchs flache Längental und über einen ideal geneigten Gletscher ist landschaftlich durchaus reizvoll und trotz der Flachpassagen auch skifahrerisch lohnend, wenn auch alles andere als rassig.

© Tourentipp.com 2026




**Anfahrt:** Von Norden: A95 München-Garmisch, Mittenwald, Scharnitz, Zirl, Sellrain, Gries und hier links abbiegen Richtung Lüsens (auch Lisens geschrieben). Über Serpentinen bis zur Weggabelung Lüsens/Praxmar. Hier nach links unten und geradewegs zum Ende der Straße beim großen gebührenpflichtigen Parkplatz (4 Euro/Tag – Stand 2012) vor dem Gasthaus Lüsens.

**Ausgangspunkt:** Gasthaus Lüsens (1636 m) im Sellrain unweit von Praxmar.

**Route:** Vom Gasthaus Lüsens auf dem breiten Weg (Langlaufloipe) Richtung Süden taleinwärts. Kurz hinter der Talstation der Materialseilbahn zielt der Weg nach rechts und führt an einem Jugendhaus vorbei zum Wald. Über eine schneisenartige Steilstufe geht es hinauf ins flache Längental. An zwei Hütten (Längental Alm – 1989 m) vorbei geht es links des Baches taleinwärts. So wandert man unter dem Westfalenhaus hindurch bis die Moränen-Hügel die Sache etwas unübersichtlicher machen. Hier gibt es auch mehrere Anstiegsmöglichkeiten. Bei Lawinengefahr aus den Flanken ist es günstiger im Schutze der Rippen ungefähr durch die Mitte aufzusteigen. Ansonsten geht es zügiger links herum durch eine sanfte Mulde in schöner gleichbleibender Steigung. Nach einer Senke zieht der Hang nach Süden zum Längentaljoch etwas an. Noch bevor man es erreicht, dreht die Route am Längentalferner auf ca. 2940 m nach rechts (Westen), und man hält nun auf die markanten kleinen Gratzacken zwischen Bachfallenkopf und Längentaler Weißer Kogel zu. Bevor man den Grat erreicht, quert nach links, unter den Zacken hindurch, hinüber zum Gipfel mit seinem Metallkreuz. Oft kann man mit Ski, nach links ausweichend, bis zum höchsten Punkt aufsteigen.

**Anfahrt:** In etwa entlang der Aufstiegsspur.

**Charakter:** Technisch leichte, aber nicht gerade kurze Skihochtour, die oft auch schon im Winter unternommen wird. Einzig eine steilere Stufe im unteren Bereich der Tour ist manchmal recht ausgefahren und eisig, und dann unangenehm. Charakteristisch ist der lange Talhatscher mit dem anschließenden herrlichen, ideal geneigten Gletscherhang. Der Längentalferner wird eigentlich immer ohne Seil begangen, wobei der Gletscher vor allem rechts an einem etwas steileren Aufschwung durchaus einige Spalten aufweist. Der Gipfel bietet eine tolle Aussicht.

**Lawinengefahr:** mittel; Vorsicht unter den Gratzacken zwischen Bachfallenkopf und Längentaler Weißer Kogel. (Ansonsten eher geringe Lawinengefährdung)

© Tourentipp.com 2026

**Exposition:** Nordost, Nord.

**Aufstiegszeit:** 4 bis 5 Stunden.

**Tourdaten:** 1600 Höhenmeter; Distanz: knapp 10 km

**Jahreszeit:** Ende Januar bis Anfang Mai

**Stützpunkt:** Westfalenhaus (2273 m) der DAV-Sektion Münster. (Nicht direkt auf dem Weg - etwas oberhalb der Anstiegsroute). Bewirtschaftet von Mitte Februar bis Anfang Mai und von Ende Juni bis Ende September; Telefon Hütte 0043 5236 267; Telefon Tal: 0043 664 7880 875.

**Karte:** AV-Karten Hochstubai (Nr.: 31/1) und Sellrain (Nr.: 31/2), 1:25 000 man braucht leider beide Karten. Oder: AV-Karte Innsbruck und Umgebung, Nr.: 31/5, 1:50 000 (hier ist die ganze Tour, allerdings recht klein, eingezeichnet)

**Autor:** Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2026