



# Nichts übertreiben, nichts auslassen

Vier Menschen zeigen uns ihr Tiroler Stubaital:  
beim Steigen auf die 3.003 Meter hohe Rinnenspitze  
und Einkehren auf der Franz-Senn-Hütte, beim Paragleiten  
und Biken und bei Gesprächen über den Gletscher.

Text: Katharina Lehner Fotos: Elias Holzknecht

## Zwischenstation

Die Franz-Senn-Hütte liegt auf halbem Weg zur 3.003 Meter hohen Rinnenspitze und direkt auf dem Stubaier Höhenweg.



# E

Einst waren wir alle Jäger und Sammler. Und vielleicht sind wir das auch heute noch, vor allem in den Bergen: Jägerinnen des perfekten Moments, Sammler atemberaubender Panoramen. Wir streben nach lückenlosem Erleben. Im Extremfall etwa, alle Aichtausender zu besteigen oder, etwas bescheidener: einmal den Jakobsweg ganz gegangen zu sein.

Wer sich darin wiedererkennt, der ist im Tiroler Stubaital gut aufgehoben. Der größte der Wipptaler Seitenarme lockt nämlich mit allerhand Sammelbarem: 109 Dreitausender zum Beispiel oder einem Höhenweg mit acht nicht ganz einfachen Etappen; mit zwanzig größeren und ein paar kleineren Gletschern und mit unzähligen Bergsportmöglichkeiten.

Das Spannendste ist aber – wie so oft – das, was man in keiner Broschüre versprechen könnte: Es sind die Begegnungen mit den Menschen, die hier leben. Vier von ihnen nehmen uns mit in ihr Tal.

Steht man am Eingang des Stubai, so blickt man in eine gigantische Allee – mit der Ausnahme, dass hier anstelle von Bäumen die Berge Spalier stehen. Fünf- und dreißig schnurgerade Kilometer sind es von Schönberg bis zum vergletscherten Ende.

Daunferner, Eisjochferner, Gaißkarferner, Fernaufener und Windachferner ergeben gemeinsam den Stubai Gletscher – früher Ganzjahresskigebiet, heute nur noch von Oktober bis Juni schneefrei. Und trotzdem: Er ist der Stolz der Stubai. Kaum ein Gespräch, bei dem es nicht auch um den Gletscher geht. Vielleicht ist das so, weil man ihn beinahe von überall im Tal aus sehen kann.

## **Eine, die schon alle hat**

„Wenn die Gletscher verschwinden, dann ändern sich die Bergtouren. Manche werden gar nicht mehr machbar sein“, erzählt Benni Stern auf dem Weg zur Rinnenspitze. Der 32-jährige Stubai ist seit vier Jahren Bergführer und kennt sich aus mit der Begehungsgeschichte der hiesigen Bergwelt. Tun sich immer mehr Spalten im Eis auf oder schmilzt der Permafrost, der das Gestein zusammenhält, wird so manche Überquerung einfach zu gefährlich.

Die Tour auf die Rinnenspitze wird davon jedoch nicht betroffen sein. Sie ist der niedrigste 3.000er im Stubaital und damit ein perfekter Berg für alle, die zum ersten Mal vorhaben, in diese Höhe zu steigen.

Für Bergführerfreundin Laura Weinfurter, die ursprünglich aus Salzburg

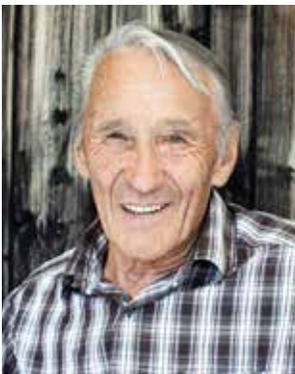
kommt, ist es definitiv nicht das erste Mal: „Ich glaube, ich habe sie bald alle zusammen“, sagt sie. „Zuckerhütl, Wilder Freiger, Habicht, Elfer, Hoher Burgstall, Serles – welcher fehlt mir noch? Ahh ja! Die Rinnenspitze!“ Sie muss über sich selbst lachen, als sie die Stubai Seven Summits aufzählt – die sieben Berge, die man besteigen muss, um eine Auszeichnung zu bekommen. Nicht alle davon sind mehr als 3.000 Meter hoch, doch alle haben etwas besonders Charakteristisches an sich. Zumindest in den Augen der Wander- und Bergführer, die sie ausgewählt haben. Ganz ernst nimmt Laura die Sache zwar nicht, die Zirbenholz-Trophäe werde sie sich aber dennoch holen, sobald sie das Gipfelfoto als Beweis hat, sagt sie. An wie vielen Wohnzimmerwänden sie wohl hängen wird, diese Trophäe der Sammelleidenschaft?

Nun sind es aber noch 1.258 Höhenmeter bis zum Gipfelfoto. Der erste Anstieg führt über einen Pfad durch saftig grüne Wiesen mit blühenden Alpenblumen, ein kleiner Wasserfall kreuzt den Weg. Ein Blick zurück zeigt, wie weit unten die Talorte hinter dem leichten Morgennebel verschwinden – man geht zu auf schroffe Felsgrate, deren Flanken auch im



### **Gipfelgrat**

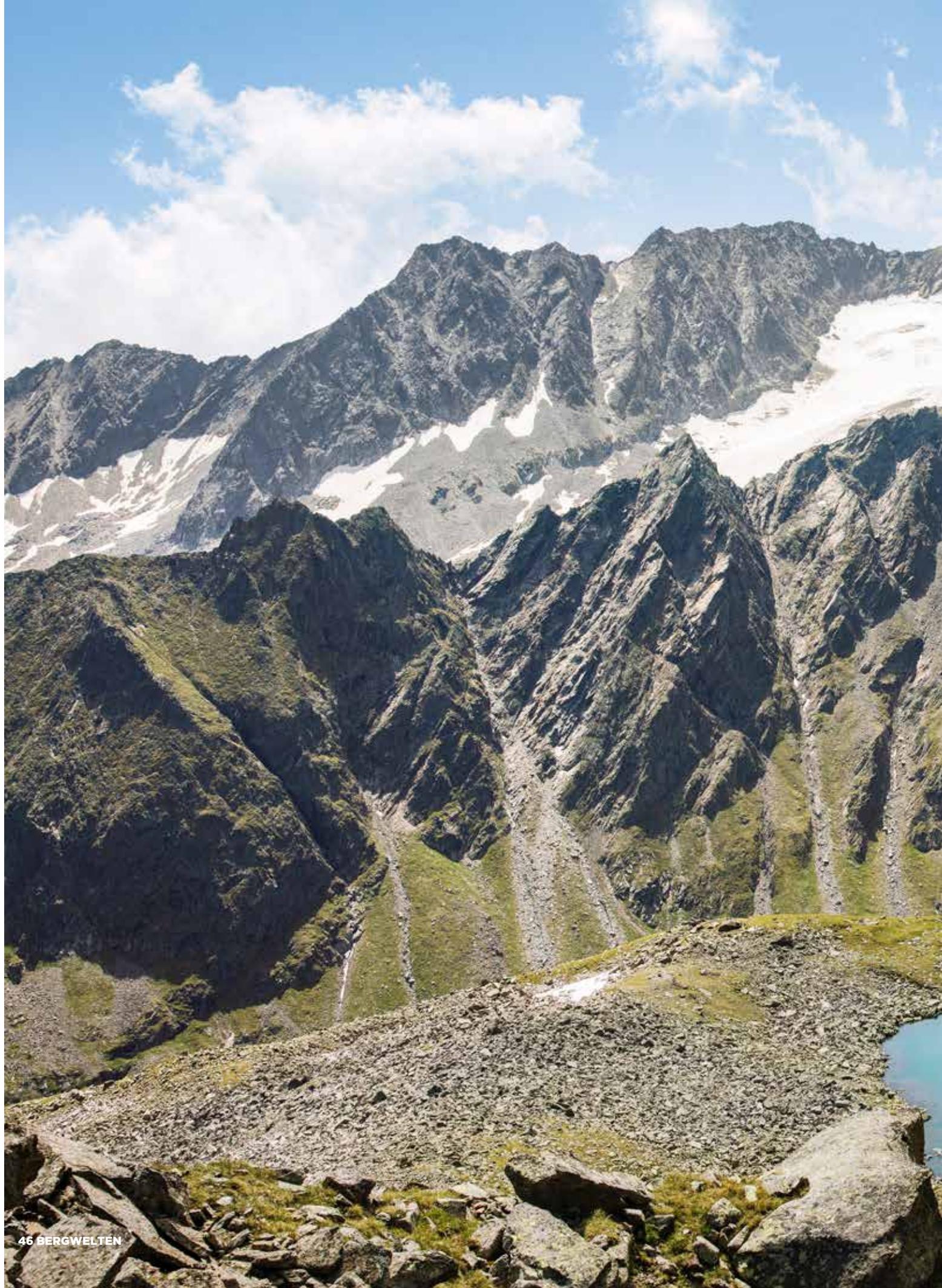
Bergführer Benni Stern führt Freundin Laura Weinfurter über eine kleine Kletterpassage zum Gipfel der Rinnenspitze. Für weniger Abenteuerlustige verläuft ein paar Meter weiter unten ein Steig.



### **Berglegende**

Horst Fankhauser, Seniorwirt der Franz-Senn-Hütte (rechts), hat einige Routen im Stubai erstbestiegen.







### See-und-Eis-Sicht

Ein Stück unterhalb des Gipfels der Rinnenspitze liegt der Rinnensee. Über ihn hinweg blickt man auf den Sommerwandferner auf der anderen Talseite.



### Richtung Dresden

Wandert man auf dem Stubaier Höhenweg von der Dresdner Hütte weg, zeigt ein Schild, wie weit die namensgebende Stadt entfernt liegt: genau 509 Kilometer.



### In den Schlund

Nachdem man mit Bergführer Benni Stern (rechts) den Höllenschlund-Klettersteig durchstiegen hat, gönnt man sich am besten einen Kaiserschmarrn auf der Franz-Senn-Hütte.



## **Der Gipfel der Rinnenspitze ist bereits sichtbar, gleich darunter breitet sich der smaragdgrüne Rinnensee aus.**

Hochsommer teilweise eisbedeckt sind. Über einen Gupf noch drüber, dann hat man die Franz-Senn-Hütte erreicht.

500 Höhenmeter weiter oben wartet eine komplett andere Landschaft: Der Gipfel der Rinnenspitze ist nun bereits sichtbar; gleich darunter breitet sich der smaragdgrüne Rinnensee aus. Fast noch schöner ist sein Anblick von oben, wenn man sich über den seilversicherten Pfad Richtung Gipfelkreuz bewegt. Auf der anderen Seite des Grats liegt eine riesige weiße Fläche still da, der Lüsener Ferner. Zeit für ein Beweisfoto – der Gipfel, damit Lauras Ziel, ist erreicht.

### **Einer, der ausgeistert**

Was man sich bergauf mühevoll erarbeitet hat, das ist bergab natürlich nur ein Katzensprung. Gerade noch beim Gipfelkreuz, sitzen wir nun schon vor der Franz-Senn-Hütte, gemeinsam mit einer Tiroler Legende: Horst Fankhauser – Seniorwirt, Bergsteiger, Kletterer sowie Bergführer und Bergführerschulgründer. „Wenns Glück habts, dann ist er da“, hat man uns gesagt; „wenn ihn nämlich einer seiner Bergkollegen anruft, dann ist er dahin.“

„Ausgeistern“ nennt er das, was er mit den Kollegen macht: „Ich überlege immer

wieder, ob ich das Kletterzeug jetzt verkaufe oder noch ein bisschen weitermache.“ Seine Frau Klara meint dazu: „Die Extremen darf man nicht einschränken.“

Natürlich – mit seinen heute 76 Jahren sei er nicht mehr so unterwegs wie früher, als er noch in den Himalaya aufgebrochen ist und Berge in den Stubaier Alpen erstbestiegen hat. Heute sei er vor allem in der Umgebung unterwegs: in den Dolomiten oder rund um die Franz-Senn-Hütte.

Ins Stubai hat es den Zillertaler aber der Liebe wegen verschlagen: „Eine fesche blonde Stubaierin hat mir den Kopf verdreht.“ Klaras Eltern haben damals die Franz-Senn-Hütte geführt, Horst und sie haben nachher für 35 Jahre übernommen. Seit 14 Jahren sind Sohn Thomas und Schwiegertochter Beate an der Reihe. „Die Enkel sind auch schon heroben – die 100 Jahre machen wir also wohl voll“, verspricht Horst.

Auch er hat das Sammlerherz der Menschen erkannt: Um die Auslastung der Hütte zu garantieren, hat er Bergsteiger abzeichnen ins Leben gerufen. Für das silberne, goldene oder diamantene Abzeichen musste man gewisse Touren absolvieren, bestimmte Gipfel erklimmen: „Die Leute sind 15 Jahre lang gekommen,

um das Abzeichen zu bekommen“, erzählt er. Waren es früher die Bergsteiger, seien die Hüttengäste heute eher Menschen, die auf dem Stubaier Höhenweg unterwegs sind. Horst findet, dass die Vermarktung nicht das richtige Bild von der Landschaft zeichne: „Wandern am Höhenweg ist der falsche Ausdruck, es müsste Bergsteigen am Höhenweg heißen.“

Und tatsächlich ringt einem der Weg ganz schön etwas ab: Sieben Tage dauert die Tour; startet man in Neustift, hat man 5.600 Höhenmeter bergauf vor sich und eine Strecke von knapp 80 Kilometern. Er gilt als einer der anspruchsvollsten Höhenwanderwege der Ostalpen.

Für uns geht es nicht am Höhenweg weiter, sondern zum „Höllentrachen“, einem Klettersteig, den Horst ein Stück hinter der Hütte errichtet hat. Einer seiner Freunde, selbst Bergsteiger, gibt uns noch etwas mit auf den Weg. „Ein Tipp fürs Leben: Nichts übertreiben, aber auch nichts auslassen. Der Nachsatz ist wichtig.“

Wir folgen seinem Rat. Es wäre tatsächlich schade, diesen knackigen, spaßigen Klettersteig auszulassen. Ein Haufen großer Felsen liegt über dem Alpeiner Bach wie ein Dach aus Stein. Darunter rauscht und gurgelt und fließt das Wasser. Dass

## Überraschend wenige Schritte später sitzt man im Gurt und pfeift hinweg über den Hang und ins Tal hinaus.

der „Rachen“ im Namen steckt, kommt nicht von ungefähr. Denn über die Eisentritte und entlang des Stahlseils steigt man in diese Höhle hinein, quert den Bach über eine Seilrutsche und zwingt sich durch eine Öffnung wieder oben hinaus: nichts ausgelassen, und wieder ein Bild im Stubai-Sammelalbum.

### **Eine, die keine Angst kennt**

Der nächste Morgen beginnt damit, dass Florina Eller und ihre Mutter Monika uns überdimensionierte Rucksäcke schultern lassen. Sie sollen zum Transportlift gebracht werden, von wo aus wir zu Fuß zur Elferhütte aufbrechen. „Ein bisschen Hike and Fly“, scherzt Florina und fügt an: „Das Paragleiten ist daraus entstanden. Später ist das Material besser geworden und dadurch das Fliegen mehr in den Vordergrund gerückt – heute kommt das Raufgehen wieder in Mode.“ Die 29-Jährige führt gemeinsam mit Mutter und Schwester eine Flugschule in Neustift. Für sie gehöre das Fliegen schon immer zum Leben – mit 15 habe sie den Schein gemacht. Heute ist sie Fluglehrerin und Skyperformance-Trainerin. Eine gute Voraussetzung für jemanden, mit dem man zum ersten Tandemflug seines Lebens abhebt.

Dass der Elfer der Flugberg Tirols schlechthin ist, hat uns nicht nur Benni Stern erzählt: „Der Benni muss das sagen, der ist ein Stubai. Und ich bin auch eine Stubaierin, deshalb sag ich das auch“, bestätigt Florina und lacht. Auf dem Elfer trifft man sportliche Pilotinnen und Piloten genauso wie Menschen, denen die Knie vor dem ersten Solo-Abflug zittern. Doch nicht nur die Fans des luftigen Abenteuers schätzen ihn: Der Elfer ist der Hausberg der Neustifter. Lange haben sie an ihm die Zeit abgelesen. Denn um 11 Uhr steht die Sonne genau hinter dem Dolomitzacken des Berges. Bei seinem Nachbarn, dem Zwölfer, ist das genauso – nur eben eine Stunde später.

Als wir auf der Startwiese ankommen, ist die Sonne noch weit von beiden Gipfeln entfernt. Florina legt den Schirm auf dem Boden aus. Ein Gewirr aus verschiedenfarbenen Neonschnüren liegt im Gras. Diese dünnen Schnüre sollen uns halten? Florina lässt keine Nervosität aufkommen: „Zuerst zwei, drei große langsame Schritte und dann kleine schnelle, und schon sind wir in der Luft“, weist sie uns ein. Und tatsächlich: Überraschend wenige Schritte später sitzt man im Gurt und pfeift hinweg über den Hang und ins Tal hinaus.

Ganz ruhig wird es – der Wind zerrt nicht am Schirm und nicht an den Pilotinnen. Zeit, die Aussicht auf den Gletscher im Talchluss zu genießen.

Als Florina merkt, dass die Anspannung verschwunden ist, zeigt sie, dass Paragleiten auch ein bisschen wilder sein kann, und zieht die rechte Leine stramm. Der Schirm legt sich in die Kurve und kurbelt uns nach unten auf den Landeplatz.

Eine Urkunde für diesen ersten Tandemflug des Lebens lässt das Sammlerinnenherz klopfen: Wie wäre es, wenn man das ab sofort öfter machen würde?

### **Einer, der die Anstrengung mag**

Bevor vorschnell Ausbildungsverträge unterzeichnet werden, wechseln wir Sportgerät, Talseite und Begleitung. Rudi Span führt gemeinsam mit Sohn Thomas ein Bike-Geschäft in Fulpmes, in dem man sich auch E-Bikes ausleihen kann. Der Elektroantrieb spaltet die Geister – für die einen eine willkommene Erleichterung, für die anderen die Verlotterung der Bergsitten. Rudi sieht es gelassen: „Es bringt Leute zum Sport und solche auf den Berg, die sonst vielleicht gar nicht hinkommen würden. Außerdem hat man damit eine größere Reichweite: So kann man eine



### **Schnurgerades Tal**

Vom Gleitschirm aus hat man einen hervorragenden Blick über das 35 Kilometer lange Stubai und seine Talorte; vorn Kampl, ein Ortsteil von Neustift.

# Stubaital

Die wichtigsten Zahlen und Fakten auf einen Blick



## 3.507 m

Das Zuckerhütl mit seinen 3.507 Metern ist der höchste Punkt im Tal. Früher führte ganzjährig ein steiler Firngrat zum Gipfel, heute schwindet der „Zucker“ immer mehr. Will man den Berg besteigen, braucht es dennoch Hochtouren-Erfahrung und die entsprechende Ausrüstung.

## 1875

Die Dresdner Hütte ist die erste Schutzhütte, die im Stubaital errichtet wurde. 1875 wurde sie von der DAV-Sektion Dresden eingeweiht. Heute gibt es insgesamt 14 Berghütten im Stubai.

## Touren

-  **1. Bergtour**  
Rinnenspitze
-  **2. Weitwandern**  
Stubaier Höhenweg
-  **3. Biken**  
Hoher Burgstall

## Einkehr & Rast

-  **A. Hütte**  
Franz-Senn-Hütte
-  **B. Hütte**  
Starkenburger Hütte
-  **C. Hütte**  
Sulzenauhütte

## 36 km

Von der Mautstelle in Schönberg bis ans Talende misst das Stubai ganze 36 Kilometer. Aufgrund dessen, dass das Stubai ziemlich gerade verläuft, hat man das vergletscherte Ende fast immer im Blick.

## 109

In den Stubaier Alpen gibt es 109 Gipfel, die über 3.000 Meter Seehöhe liegen. Das Zuckerhütl und die Rinnenspitze sind zwei davon.

 [bergwelten.com/stubaital](http://bergwelten.com/stubaital) alle Infos zu Touren und Hütten



### Über Schotter

Auf dem Weg zur Starkenburger Hütte legen Guide Rudi Span und seine Begleitung Gaby Pfister 1.100 Höhenmeter zurück. Hinten die Serles, auch „Hochaltar von Tirol“ genannt.

Zweitagestour – wenn man möchte – auch an einem Tag machen.“

Radfahren ist im Stubaital fast ausschließlich eine steile Angelegenheit. Eine gut machbare Angelegenheit, wenn es auf die Starkenburger Hütte geht: Auf zehn Kilometern strampelt man über 1.100 Höhenmeter bergauf. Perfekt für alle, die im Training sind oder schwitzen möchten – entspannter geht es mit dem E-Bike.

Zusammen mit Rudi und seiner Freundin Gaby Pfister radeln wir los. Thema Nummer eins ist bei dieser Aktivität nicht das Sammeln, sondern das Sparen – das Energiesparen. „Man kann nicht einfach den Turbo anschalten und hochfahren. Wenn der Strom ausgeht, dann muss man sich plagen“, warnt Rudi. Zusätzlich

zu sich selbst und dem 20-Kilogramm-Gefährt muss man nämlich gegen das Getriebe antreten. Im Eco-Gang gleiche der Motor nur diesen Nachteil aus. Rudi gibt also genaue Empfehlungen, an welchen Punkten noch wie viele Striche auf der Batterie-Anzeige sein sollten.

Nach der anfänglichen Asphalt-Etappe mit dem stockdunklen Tunnel vier von fünf Strichen. Auf der Kaserstattalm, wo man sich schon ein paar Kehren über die Forststraße hinaufgewunden hat, besser ebenso noch vier. Nachdem sich der Wald gelichtet hat und die Lawinenbarrieren auf den steilen Hängen des Hohen Burgstalls auf der einen Seite und die Talsicht auf der anderen das Auge beschäftigen, wären vier Striche eigentlich auch noch

ganz gut. Oben auf der Hütte angekommen sind drei noch akzeptabel – man müsse schließlich auch wieder zurückkommen. „Er will euch nur plagen – das macht er bei mir auch immer. Ihr könnt zum Ausrasten kurz raufschalten“, sagt Gaby.

Nahe der Hütte steht ein Kreis aus Metallstelen, die alle einen kleinen Bilderahmen tragen. Schaut man durch sie hindurch, kann man jeweils einen der sieben Berge betrachten, die Laura vollzählig bestiegen hat. Und auch wir dürfen nun schon drei abhaken: die Rinnenspitze, den Elfer und den Hohen Burgstall. Man möge einwenden, dass die letzten beiden nicht bestiegen wurden – aber manchmal muss man beim Sammeln eben auch ein Auge zudrücken. >

# Stubai Sammelalbum

Die besten Adressen und Aktivitäten im Tiroler Stubaital, Teil I

TIPPS



Der Stubai Höhenweg durchzieht das ganze Tal. Die Etappe von der Sulzenau zur Dresdner Hütte führt über das Peiljoch (im Bild).

## ANKOMMEN

Das Stubaital ist öffentlich gut angebunden: Mit dem Zug geht es zum Innsbrucker Hauptbahnhof und weiter mit dem Bus 590 Richtung Neustift im Stubaital. Der Bus hält auch in Schönberg, Mieders und Fulpmes. Mit dem Auto fährt man von Innsbruck über die A13 Richtung Brenner und bei der Ausfahrt Schönberg ab. In beiden Fällen dauert die Fahrt ab Innsbruck etwa 30 Minuten.

## SCHLAFEN UND ESSEN

### Bergsteiger-Basis

Die Franz-Senn-Hütte liegt auf 2.147 Metern am Stubai Höhenweg. Sie ist ein beliebter Stützpunkt zum Wandern, Bergsteigen und im Winter zum Skitourengehen. Der Kaiserschmarrn ist mehr als empfehlenswert. Ein Gespräch mit Seniorwirt Horst Fankhauser auch.

*Franz-Senn-Hütte*

*Tel.: +43/5226/2218, franzsennhuette.at*

### Mit Blick auf sieben Gipfel

Die Starkenburger Hütte unter dem Hohen Burgstall wird seit 14 Sommern von Karin und Martin Tanzer geführt. Von der Hütte sind alle Stubai Seven Summits zu sehen.

*Starkenburger Hütte*

*Tel.: +43/664/5035420*

*starkenburgerhuette.at*



Die Starkenburger Hütte unter dem Hohen Burgstall

### Am wilden Wasser

Auch die Sulzenauhütte liegt auf dem Stubai Höhenweg und zusätzlich auf dem Wilde-Wasser-Weg, der bis zum Sulzenauer hinaufführt. Perfekt für eine Rast – auch weil in der Hüttenküche typisch tirolisch aufgetischt wird.

*Sulzenauhütte*

*Tel.: +43/5226/24320*

*sulzenauhuette.at*

### Unten übernachten

Ein guter Stützpunkt im Tal ist das Hotel Almhof in Milders. Vom Doppelzimmer bis zum Appartementszimmer gibt es unterschiedliche Kategorien, außerdem einen kleinen Wellnessbereich und eine Terrasse zum Entspannen nach einem langen Tag.

*Hotel Almhof*

*Mühlenweg 39, 6167 Neustift-Milders*

*Tel.: +43/5226/2626, almhof.com*

## WANDERN

### Durchs ganze Tal

In sieben Etappen führt der Stubai Höhenweg von Hütte zu Hütte einmal durch das komplette Tal. Der Weg kann in beide Richtungen begangen werden. Erster Hüttenstopp ist dann entweder die Starkenburger oder die Innsbrucker Hütte. An den einzelnen Tagen ist man zwischen drei und sieben Stunden unterwegs – der Weg verlangt

### Der besondere Tipp: über allem gleiten



Fluglehrerin Florina Eller führt gemeinsam mit Mutter Monika und Schwester Johanna die Flugschule Parafly in Neustift. Bei ihnen und ihrem Team kann man Tandemflüge im Stubai, etwa vom Elfer, und Gleitschirmreisen zu unterschiedlichen Destinationen buchen.

Außerdem kann man sich natürlich ausbilden lassen: vom Schnupperwochenende über den A- und B-Schein bis hin zum Thermik-Technik-Training.

*Flugschule Parafly  
Moos 18, 6167 Neustift  
Tel.: +43/5226/3344  
parafly.at*