



# Unterwegs auf dem Inntaler Höhenweg

(11. bis 17.09.2022)

Sarah Zerressen.

Der Inntaler Höhenweg führt in sechs Etappen von Hütte zu Hütte in den Tuxer Alpen. Es war, vielleicht auch weil es meine erste Hüttentour war, ein magisches Erlebnis.

## **Anreise nach Innsbruck und Etappe 1 zur Glungezer Hütte (2610 m):**

Aus Mönchengladbach war die Anreise per Zug sehr preiswert und innerhalb von 8 Stunden nach Innsbruck, dem Startpunkt, zu bewältigen. Da ich mich bereits morgens früh um 6 Uhr auf den Weg machte, war ich mittags um 14 Uhr vor Ort. Den Rest des Tages nutzten wir, meine Freundin und ich, um durch die malerische Altstadt von Innsbruck zu schlendern. Es ist durchaus möglich die Anreise und erste Etappe auf einen Tag zu legen, jedoch wollten wir die Reise entschleunigt angehen.

Daher nahmen wir erst am nächsten Morgen einen Bus zur Paterschkofel-Bahn. Da es von Berg- bis Talstation einige Stunden Aufstieg sind und wir an diesem Tag noch die erste Etappe laufen wollten, fuhren wir

mit der Bergbahn hinauf. Das Wetter an diesem Tag war mäßig, aber der Zirbenweg zu Beginn dennoch sehr schön, begleitet vom Duft der Nadelgehölze.

Nach etwa 3 Stunden tauchte die Glungezer Hütte vor uns auf. Kalt, war es, das Thermometer zeigte  $-2^{\circ}\text{C}$ , ganz so kalt fühlte es sich jedoch nicht an und dies sollte auch die tiefste Temperatur der ganzen Wanderung sein. Der Hüttenwirt begrüßte uns freundlich und wir wärmten uns erstmal mit übergroßen Teegläsern. Da wir früh angekommen waren, stiegen wir noch auf die Sonnenspitze, von welcher aus auch der Sonnenuntergang toll sein soll. Am nächsten Tag weckte mich das frühe Morgengrauen und es bot sich eine spektakuläre Sicht auf das noch im Dunkeln liegende, leuchtende Innsbruck sowie ein Farbenspiel aus gelb und orange am Horizont hinter den Bergen der aufgehenden Sonne. Frühstück gibt es hier schon um 6.30 Uhr, da die zweite Etappe die längste der ganzen Tour ist, laut Hüttenwirt mit einer Gehzeit von 8 bis 10 Std.



Sonnenaufgang an der Glungezer Hütte, Etappe 2 im Blockfeld, am Kreuzjöchel

### Etappe 2 zur Lizumer Hütte (2019 m):

Wir hatten wahnsinnig Glück mit dem Wetter. Zwar war es morgens so frisch, dass unsere Handschuhe zum Einsatz kamen, aber die Sonne kam schnell hinter den Bergen hervor und der kurze Aufstieg auf die Spitze des Glungezer wärmte uns.

Ab da ging es in schroffem Gelände etwa 8 km über felsigen Grad. Dieser Abschnitt war landschaftlich sehr beeindruckend, da ständig neue, interessante Felsformationen in unser Sichtfeld rückten, aber auch anspruchsvoll, weshalb wir für diesen Abschnitt zwischen 4-5 Stunden benötigten. Die „Wegmarkierungen“ fanden wir zum Glück meistens, auch wenn wir an manchen Stellen etwas suchen mussten. Wegen des schwierigen Geländes und den Abständen der Wegmarkierungen sollte man diesen Abschnitt keinesfalls bei schlechtem Wetter und Nebel begehen. Auch Nässe kann beim Kraxeln über die Felsen gefährlich sein.

Nachdem wir das Blockfeld verlassen hatten, gönnten wir uns eine Pause am Joch in der Sonne und genossen den Ausblick. Von dort aus ging es seicht über Wiesenpfade und eine Fahrstraße hinab zur Lizumer Hüt-

te, welche wir nach knapp 9 Std. erreichten. Auf dem letzten Abschnitt entdeckten wir sogar einige Murmeltiere, welche uns erstaunlich gelassen vorbeiziehen ließen. Vielleicht sind die Tiere hier eher an Menschen gewöhnt, da die Lizumer Hütte in militärischem Trainingsgelände liegt. Aus diesem Grund darf man dort die Wege nicht verlassen. Die Lizumer Hütte ist idyllisch gelegen in einem kleinen Tal und rundherum plätschern einige Bäche dahin. Auch hier wurden wir freundlich empfangen und ließen die Umgebung erstmal auf der Sonnenterasse auf uns wirken. Die Hütte punktete mit hellem Ambiente und leckerem Essen.

### Etappe 3 zur Weidener Hütte (1799 m):

Die dritte Etappe kündigte mit 5 Stunden Gehzeit Entspannung an und so startete diese auch zunächst seicht über Wiesen und Bäche. Als die Sonne über die Berge kam konnten wir wieder im T-Shirt wandern und der Weg stieg kontinuierlich über Wiesenpfade an, bevor es durch Heidelbeersträucher wieder bergab an teils großen Felsen und einem Fluss entlang ging.

Unsere Mittagspause verbrachten wir am



**Etappe 3: auf dem Weg zur Weidener Hütte,**



**Etappe 4: Aufstieg zum Rastkogel,**

Bach und gönnten unseren Füßen Erfrischung im kalten Wasser. Von dort aus war es nicht mehr weit bis zur Hütte und der letzte Abschnitt führte durch einen kleinen Märchenwald hinab bis zum Fluss und von dort über eine Wiese wieder rauf zur Weidener Hütte. Auch wenn das Essen hier etwas schmal ausfiel waren die Hüttenwirte nett. Während der Nachmittage und Abende auf den Hütten lernten wir ein paar unserer Mitwanderer auf dem Höhenweg kennen und es entstand eine kleine Gemeinschaft.

#### **Etappe 4 zur Rastkogelhütte (2117 m):**

Von der Weidener Hütte aus starteten wir auf einem sich seicht bergauf schlängelnden Forstweg hinauf, bis der Weg weiterhin bergauf in einen Wiesenpfad überging. Bis zum Joch stiegen wir dabei ein paar hundert Höhenmeter auf. Mit einem Blick zurück wurden wir jedoch mit einem tollen Blick auf das Bergmassiv hinter dem Tal belohnt und an diesem Tag war der Anblick durch die hinter uns liegende Regenwand, von der auch wir ein paar Tropfen abbekamen, noch mystischer.

Auf dem Joch angekommen blieben wir automatisch stehen, um die Sicht auf die vor uns liegenden Berge mit einem sich ständig wechselnden Spiel aus Sonne und Wolken zu beobachten.

Vom Joch aus ging es auf einem schönen Gratweg hoch zum Rastkogel, dessen Gipfel einer der spektakulärsten Aussichten der Tour bot. Trotz kaltem Wind blieben wir dort einen Moment, jeder in eigene Gedanken versunken. Beim Abstieg verstiegen wir uns an einer Stelle und mussten über das Geröllfeld bis zur letzten Markierung wieder aufsteigen, was uns ein paar extra Höhenmeter einbrachte, aber von dort aus ging es nur noch bergab. An einem Bergsee zwischen saftigen Wiesen legten wir eine Pause ein und zwei Mutige aus unserer Gruppe sprangen sogar hinein. Nicht weit davon entfernt war schon die Rastkogelhütte zu sehen, zu welcher wir auf einem nahezu horizontalen Pfad am Berg gelangten. Da die Stube mit großen Fenstern ausgestattet ist, konnten wir sogar beim leckeren Abendessen den Ausblick auf die wolkenverhangenen Berge genießen.



Aussicht vom Rastkogel,



Rast am See,

### **Etappe 5 zur Kellerjochhütte (2237 m):**

Unsere Erwartungen an diese Etappe wurden weit übertroffen, da wir uns laut Beschreibung auf einen weniger spektakulären Ab- und Anstieg eingestellt hatten.

Nach einem kurzen Stück auf dem Gratweg zurück schlängelte sich der Weg über Forststraßen fast runter bis nach Hochfügen, umgeht den Ort jedoch und geht dann in schöne Wald- und Wiesenwege über.

Nach einer Weile gelangten wir zu einem tollen mit Holzliegen bestückten Aussichtspunkt. Ab da ging es eine ganze Zeit lang steil bergauf, erst über Wiesen, dann ein erfrischendes Stück durch den Wald und dann wieder über Wiesen. Dieser Abschnitt war einer der längsten Aufstiege der Tour und gegen Ende durchaus anstrengend. Oben angekommen konnten wir die am Ende eines Grats gelegene Hütte bereits sehen. Wir liefen jedoch nicht direkt zur Hütte, sondern aktivierten weitere Kräfte für einen kurzen Aufstieg auf das Kuhmesser, welcher sich definitiv gelohnt hat für einen tollen 360° Bergblick und nicht nur mit Sicht auf die Hütte, sondern auch auf die nahege-

legene Kapelle, welche auf dem gleichen Grat liegt und deren gemeinsamer Anblick wie aus einem Bilderbuch erscheint.

Die Kellerjochhütte war meiner Meinung nach die schönsten Hütte der Tour, da sie toll gelegen ist und wunderbares Essen bietet, bei dem man die Leidenschaft der Hüttenwirte spürten konnte. Am Nachmittag kraxelten wir noch hoch zur Kapelle, ebenfalls einem wunderschönen Ort und beobachteten von dort eine Weile die vorüberziehenden Wolken.

### **Etappe 6 Abstieg nach Schwaz:**

Der letzte Morgen begrüßte uns mit dichtem Nebel und Regen, aber die Tatsache, dass wir die Aussicht bereits vom Vortag kannten tröstete uns. Entweder war der Weg nach Schwaz nicht ausreichend ausgeschildert oder wir haben Markierungen übersehen, denn wir sind mit ziemlicher Sicherheit nicht den angedachten Weg gegangen. Dennoch führte uns der Pfad über eine Forststraße an der Proxenalalm vorbei weiter über eine Forststraße, teilweise durch Wald immer bergab, bis wir langsam wieder in die Zivilisation mit ersten Häusern



**Etappe 5: Sicht auf die Kellerjochhütte und Kapelle vom Kuhmesser aus, die Kellerjochhütte,**

am Hang eintauchten. Wir entschieden uns das letzte Stück bis zur Burg von Schwaz in Begleitung eines Flusses zu bestreiten. An der Burg angekommen, setzten wir uns und blickten auf die Stadt hinab. Keine von uns schien es eilig zu haben in die Stadt zurückzukehren. Lieber wollten wir in der Bergwelt verweilen. Ein leichtes Frösteln trieb uns dann aber doch weiter runter Richtung Stadt, durch dessen Straßen wir bummelten, bevor es mit dem Zug zurück gen Heimat ging.

### **Tipps:**

Es empfiehlt sich beim Rucksackpacken auf jedes Gramm zu achten, da der Weg teilweise über ausgesetztes Blockgelände führt und steile Abschnitte beinhaltet. Dennoch sollten eine Kopfbedeckung und Sonnen-

creme sowie leichte Handschuhe nicht fehlen, da sich das Wetter zwischen Schneeeinfall und strahlendem Sonnenschein abspielen kann. Auch sollte man den Weg nur mit guter Kondition begehen, da besonders die zweite Etappe herausfordernd sein kann. Vorsicht ist auch bei den Zeitangaben auf den Richtungsschildern geboten, da diese selbst bei guter Kondition nicht immer zutreffend sind. Besonders für die zweite Etappe sollten etwa 9-10 h und nicht wie auf dem Schild vermerkt 7,5 h eingeplant werden.