

Indhold

Generel information	1
Patscherkofel og Glungezer	2
Elferspitze	2
Stubai Gletscher	4
Serles (Maria Waldrast)	6
Grawa wasserfall	9
Mühltaler panoramaweg	13
Hochseilgarten (Klatrepark)	14
Kultur ture:	15

Generel information

Vandrekort (Til Print)

Det er muligt at print vandreturskort hjemmefra, såfremt man ønsker detaljerede kort over området. Der er generelt godt skiltet i Tyrol-området, så det er ikke noget problem at finde rundt på de forskellige ture der er planlagt. Så det er mest til dem, der godt kan lide at have et kort ved hånden, eller nærstudere ruterne/turene hjemmefra.

<http://www.austrianmap.at/>

Patscherkofel og Glungezer



Udgangspunkt Lejren, Mellemstationen, Igls eller Glungezer

Transport Bus til Tulfes 12-18km (ca. 20 min)

Åbningstid lift kl. 8.30 – 17.00

Pris (lift op) Patscherkofel (Igls, billigere fra mellemstation)

- 7 – 15 år: € 8,00
- 16 – 19 år: € 12,00
- Voksne: € 15,00

Glungezer (Igls, billigere fra mellemstation)

- 7 – 15 år: € 7,50
- 16 – 19 år: € 10,00
- Voksne: € 12,50

Web www.patscherkofelbahnen.at, www.innsbruck.info/igls

Beskrivelse:

Patscherkofel er bjerget hvorpå lejren ligger. Fra lejren er der en nem tur med en stigning på ca. 1.000 m gennem skov og frodige enge op til liftens endestation i 1.964 m.o.h.

Fra liftens endestation er der mulighed for mange forskellige ture på bjerget. Man kan f.eks. gå rundt om toppen i nogenlunde samme niveau (ca. 1 ½ time), eller man kan gå op til toppen (2.248 m.o.h.)

Bjerget kan vandres hver dag, da det ikke kræver transport med bus eller lign.

Glungezer er kun et lille stykke fra lejren med bus. Her kører man op med to lifter, Den ene er en gammel lift, hvor man kører én og én.

Fra toppen af Glungezer-liften er der en panoramatur tilbage til lejren. Alternativt kan man gå på toppen af Glungezer og derfra gå via Patscherkofel tilbage til lejren.

Lejren (Sort):

Lejren ligger under den olympiske Bob-bane fra OL i Innsbruck i 1976.

Glungezer-liften (Hvid):

Dette er toppen af Glungezer-liften, herfra går panoramaturen tilbage til lejren og turen op til toppen af Glungezer. Det er ikke muligt at komme tilbage med liften fra Glungezer, man er derfor nødt til at gå af panoramaturene tilbage til lejren.

Patscherkofel (Blå):

Ruten til Patscherkofel går direkte fra lejren. Denne tur kan man gå, når man har lyst. Det tager ca. 3 timer at gå op og ca. 2 timer at gå ned. Dette afhænger selvfølgelig af, hvor hurtigt man går. Turen er godt mærket og giver næsten sig selv.

Smutvej til Patscherkofel (Gul):

Vil man skyde lidt genvej, kan man med fordel tage denne rute.

Glungezer (Lysegrøn):

Turen går fra liften ad en grusvej. På et tidspunkt drejer man til højre og fortsætter op af en mindre sti, der snor sig til toppen.

Panoramatur fra Glungezer-liften til lejren /Zirbenweg (Rød):

En flot panoramatur der går fra liften til lejren. Der er ikke så mange højdemeter på ruten, og den er derfor ikke så hård. Gode fotomuligheder!

Panoramatur fra Glungezer til Patscherkofel (Lilla):

En lidt hårdere tur på bjergkammen. Denne tur er også noget længere, men med gode ben er det en spændende rute.



Sort: Lejren.

Hvid: Toppen af Glungezer-liften.

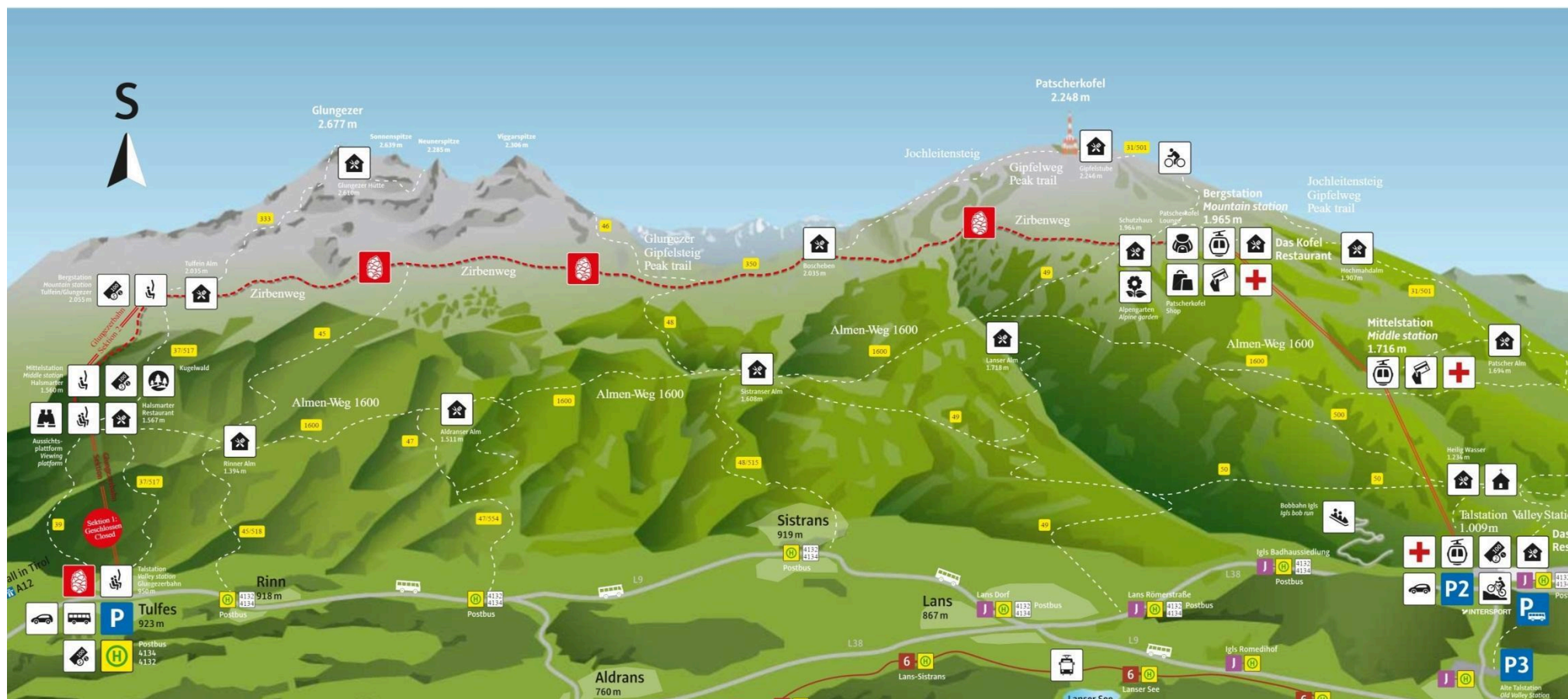
Blå: Normalvejen til Patscherkofel.

Gul: Smutvej til Patscherkofel.

Rød: Panoramatur fra Glungezer-liften til Lejren.

Tyrkis: Normalvejen til Glungezer.

Lilla: Panoramatur fra Glungezer til Patscherkofel/Lejren.



Dette kræver erfaring med klatring og eget udstyr.

Glungezer Klettersteig
kurze Stellen C/2-, meist leichter

Glungezer 2677m
Sonnenspitze 2639m
Glungezerhütte

Steig zur Hütte
Blockgrat
steile Wand
plattig
B
C
steil

Durchschlupf B beim Eingang dann A
Rinne
2- C
Durchschlupf
B
C

Spalt
Loch 1+
Blockgrat
1-
Schüroute mit Markierung
1-
Blockgrat
1-

Stifte
B
C
1B

Sonnenspitze 2.639 m
Glungezerhütte 2610 m
Tulfenjochl 2278m
Tulfenalm 2035m
Skigebiet
Skipiste

Der Steig ist gut markiert:
Rot: Zustieg und Umgehungen
Blau: Klettersteig

Ideal auch für sportliche Kinder (mit einem kurzen Sicherungseil)

Seilbahn + 1:15 Std.
1:15 Std.
Seilbahn + 1:30 Std.
ca. 2,5 Std. von Tulfes

www.bergsteigen.at

Elferspitze



Udgangspunkt Neustift

Transport 19,2 km, ca. 35 min

Åbningstid lift 8.30-17.00

Pris lift t/r

- 10-14 år: € 7,00
- 15-18 år + studerende: € 9,90
- Voksne: € 15,00.

Web

Beskrivelse:

Elferspitze er en top i nærheden af Elferhütte. Elferhütte nås med lift, der går fra Neustift 1000 m.o.h. til 1812 m.o.h. Herfra er der ca. 250 højdemeter op til hytten, hvor det er muligt at købe en is. Tager ca. tre kvarter at gå. Området er flot med en fremragende udsigt over dalen.

Ankomststed (grøn):

Her ankommer vi med lift. Herfra er der en række ture at vælge mellem. Det er samme sted, man kommer ned igen med lift. Det nærmere tidspunkt aftales på dagen, men det er vigtigt, at man kommer ned inden lift lukker! Tæt på lift kan det enorme træ-solur ligeledes opleves. Konstruktionen har en indvendigt diameter på 8 meter og fungerer både som en kunstinstallation, et udsigtsplatform samt et solur, der viser den faktiske soltid.

Panoramatur (Rød):

Panoramaturen går fra lift op et kort stykke. Herfra går ruten et stykke langs bjerget for igen at vende tilbage og slutte ved Elferhütte. Turen tager mellem halvanden og to timer. Der er en lang række variationer til denne rute, især hvis man vil have en lidt længere tur. Fortsætter man langs bjerget frem for at vende tilbage mod Elferhütte, når man Autenalm. Her kan man både få kaffe og

is. Der er ca. tre kvater fra liften til Autenalm og så halvanden time fra Autenalm til Elferhütte.

Elferspitze (Blå):

Dette er en rigtig bjergtur. Udsigten er flere steder overvældende. Stien går langs bjergkammen hele vejen til toppen. Alligevel er turen ikke vanskelig, også selvom man ikke tidligere har prøvet at bestige bjerge. Dog skal det siges, at de sidste 15 højdemeter er en smule udsatte, men turen er imponerende, også selv om man ikke kommer dette sidste stykke op!

Klettersteig (Magenta og Gul):

Er man interesseret i Via Ferrata, er der gode muligheder ved Elferspitze. På nedenstående link kan man finde flere oplysninger om de to baner, der findes ved Elferspitze.

<http://bergsteigen.at/de/touren.aspx?ID=90>

<http://www.bergsteigen.at/de/touren.aspx?ID=89>



Blå: Elferspitze (2505)

Grøn: Liften

Cyan + Gul: Kletterstiege (Via Ferrata)

Rød: Panoramatur til Elferhütte

Stubaier Gletscher



Udgangspunkt	Mutterberg
Transport	37,8 km, ca. 60 min.
Åbningstid lift	kl. 8.00 – 16.00
Pris lift t/r	● 10 – 14 år: € 13,50 ● 15 – 18 år: € 17,50 ● Voksne € 26,90.
Web	www.stubaier-gletscher.com



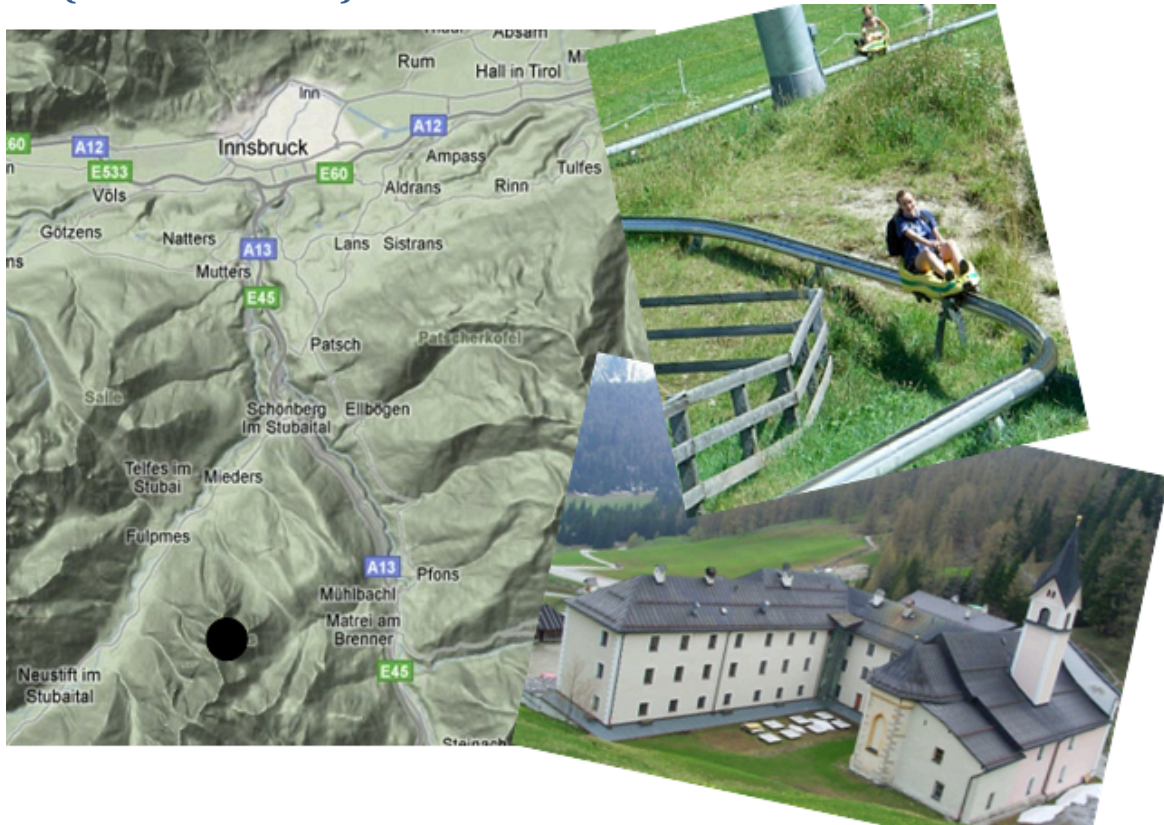
Beskrivelse

Som det fremgår af kortet, kan man vælge flere forskellige ruter, afhængigt af hvor langt man kører op med kabinelift. Uafhængig af hvilken tur man tager, så er chancen for evig sne rigtig god ☺

Det mest almindelige vil være at køre helt til toppen med lift. Herfra er der en storslået udsigt, der kun bliver endnu bedre, hvis man går det sidste stykke fra lift til udsigtsplatformen (ca. 20 minutters gang). Når man har nydt udsigten, kan man så køre ned med lift igen eller gå ned ad ruten markeret med 5 og tage lift fra Bergstation Eisgrat.

De, der er interesseret i selv at bestige et bjerg, kan prøve at se nærmere på ruten til Hinterer Daunkopf (3225 m.o.h.). Dette er en svær rute, der kun bør forsøges, hvis man har erfaring med top-ture, og hvis vejret er godt. Ruten har desuden tidligere været dårligt markeret. Når det er sagt, er det en forholdsvis nem høj-alpin rute, der kunne egne sig som ens første bjerg over 3000 meter. Tal evt. med turudvalget inden en bestigning forsøges.

Serles (Maria Waldrast)



Udgangspunkt	Mieders
Transport	10,8 km, ca. 25 min
Åbningstid lift	kl. 9.00 – 17.00, lør/søn til kl. 18.00
Pris lift t/r	• 10 – 14 år: € 9,00 • 15 – 18 år: € 11,10 • Voksne € 14,90.
Web	www.serlesbahnen.at , www.mieders.at

Beskrivelse:

Maria Waldrast er et gammelt kloster, der ligger i skyggen af bjerget Serles. Stedet er flittigt besøgt af turister, men det betyder også, at der er flere muligheder for at købe is, kaffe, diverse mærker, pinde, der er snittet på en pæn måde, og alt hvad man også kan finde på Himmelbjerget. Ved klosteret kan man også dyppe fødderne i helligt vand. Udover klosteret er den nærliggende Rodelbahn en festlig attraktion. Denne kan man tage ned af bjerget frem for at køre ned igen med liften. En Rodelbahn er en slags Rutsjebane, hvor man selv styrer farten. Det SKAL prøves. Liften går fra Mieders, der ligger i ca. 980 m.o.h. Liften går op i 1620 m.o.h., og herfra er der små fem kilometer hen til Maria Waldrast.

Ankomststed (Grøn):

Her ankommer vi med liften. Som det fremgår, er der flere mulige ruter mellem liften og klosteret. Det er samme sted, at liften går ned, og at den omtalte Rodelbahn starter. Rodelbahn slutter samme sted, som der hvor liften ender.

Rute til Maria Waldrast (Gul og Blå):

Den gule rute er en større grusvej. Den blå er en lidt mindre sti. Begge ruter går gennem smukke grønne omgivelser. Det tager ca. en time, at gå fra liften til Maria Waldrast.

Serles (Rød):

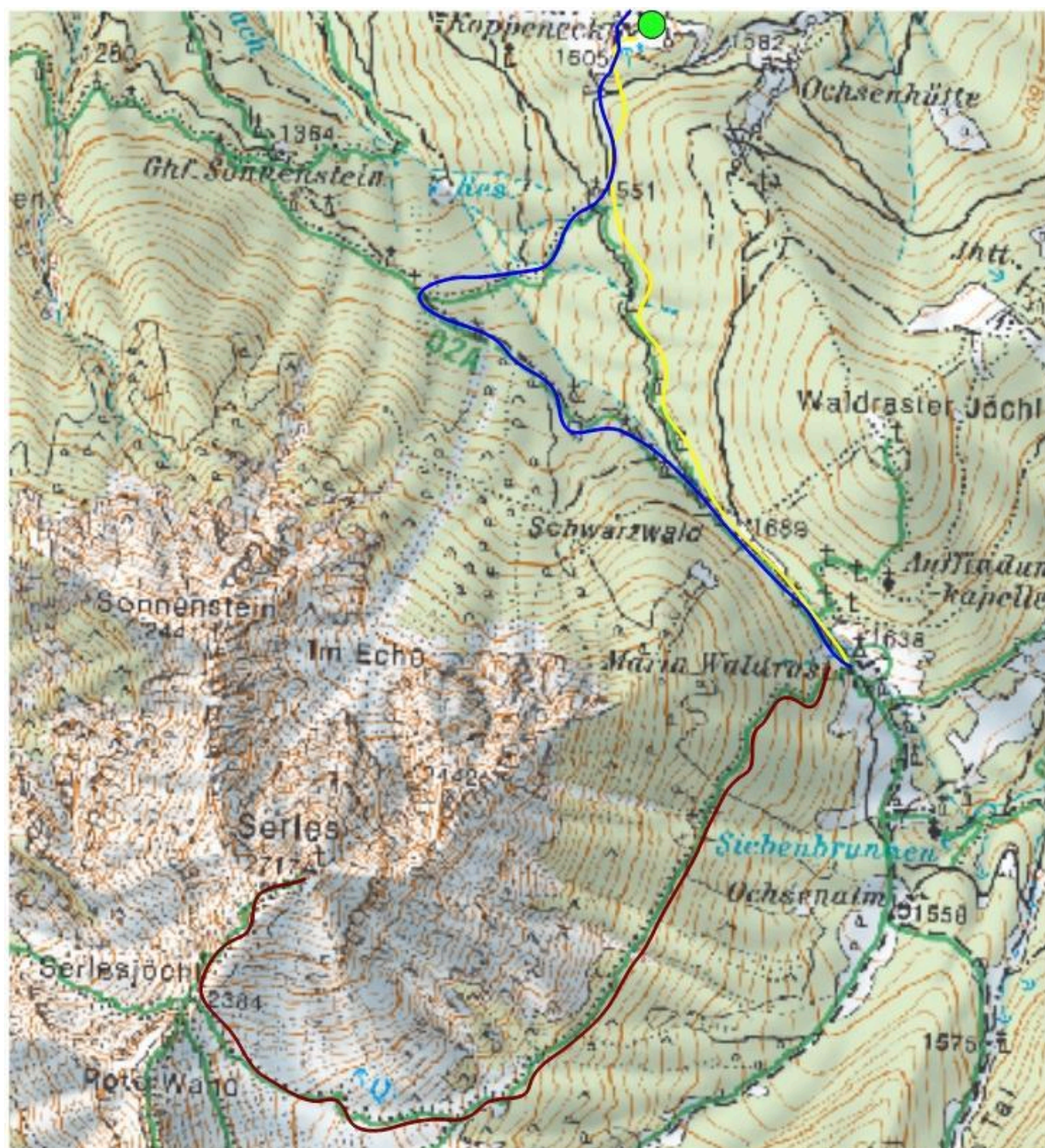
Maria Waldrast ligger ved foden af bjerget Serles, der er 2717 meter højt. Fra Maria Waldrast er det muligt at bestige bjerget. Det er en lang tur, og den kan ikke anbefales, hvis ikke man har nogen med, der har erfaring med bjergbestigning enten i alperne eller nord på. Særligt det sidste stykke er lidt vanskeligt. Når det er sagt, skal man ikke lade sig skræmme. Man kan altid begive sig et stykke op ad ruten og se tingene an, da det netop er den sidste del, der er vanskeligt.

Selve ruten starter lige ved klosteret. Her går ruten langs bjerget. På den anden side af bjerget når man til en dal. Her går det med hårnålesving ad en lille sti op til et pas, hvor man drejer til højre. Passet (Serlesjoch) befinder sig i 2384 m.o.h. Her er der, så vidt vides, en Geocache, som man kan prøve at finde. Turen op til dette pas er uproblematisk, omend den er lidt lang.

Efter højresvinget bliver ruten vanskeligere, en stige fører én over en lille væg, og herfra er der et stykke, hvor der er spændt stålwire ud som sikkerhed. Dette stykke er ganske kort. Herfra fortsætter hårnålesvingene op mod toppen. Dette stykke er heller ikke vanskeligt.

Der er 3 times vandring fra Maria Waldrast til Serles (2 time til passet). Det tager ca. 2½ time at gå ned igen fra toppen. Lægger man det sammen med turen fra liften til Maria Waldrast, så tager det omkring 7 timer fra liften, indtil man er tilbage ved liften igen. Turen er altså vanskelig at nå, men den er ikke umulig, man skal bare have fart på! Husk, at I skal nå ned inden liften lukker!





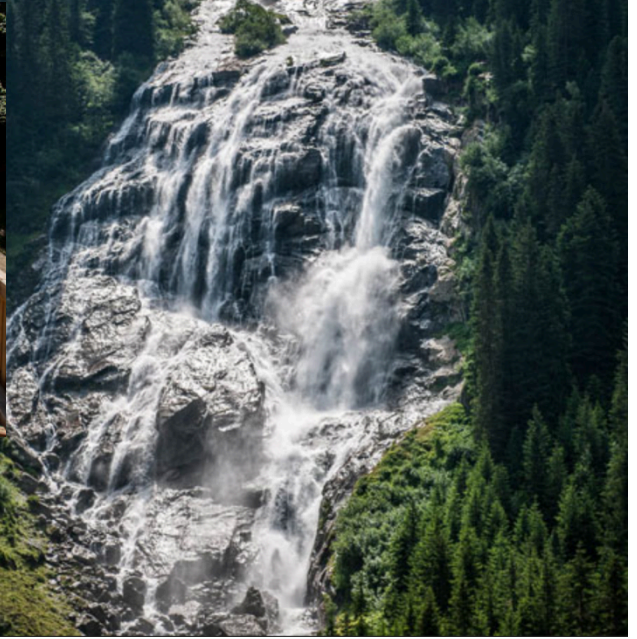
Rød: Rute til toppen af bjerget Serles (2717).

Grøn: Liften.

Gul: Hurtigste rute fra liften til Maria Waldrast (Klostret).

Blå: Alternativ rute mellem liften og Maria Waldrast.

Grawa wasserfall



Udgangspunkt	Mutterberg
Transport	36 km, ca. 60 min.
Pris	Gratis
Web	www.stubai.at/en/activities/hiking/wildewasserweg/

Beskrivelse:

Vandfaldene langs wildeWasserWeg er godt for sjæl og krop, så bare det at opholde sig ved vandfaldene langs WildeWasserWeg Trail er sundhedsfremmende. Vandfald skaber forstøvet aerosol og overvejende negativt ladede ioner i det område, hvor vandet rammer stenene. Disse mikropartikler er så små, at de kan komme ind og rense lungerne. Øvre luftveje udvides, og lungesygdomme kan forebygges eller heles, herunder almindelige sygdomme som astma, allergi, stress eller udbændthed. Undersøgelser af private Paracelsus Universitet Salzburg har vist, at de forskellige Stubai vandfald har forskellige medicinske effekter. Grawa vandfald er præget af en høj

koncentration af nano-aerosoler og en lille aerosol størrelse. Allerede et ophold på en time nær Grawa-vandfaldet renser de øvre luftveje og forbedrer vejrtrækningskvaliteten betydeligt.

Stage 1:

Vandretid: 45-60 minutter

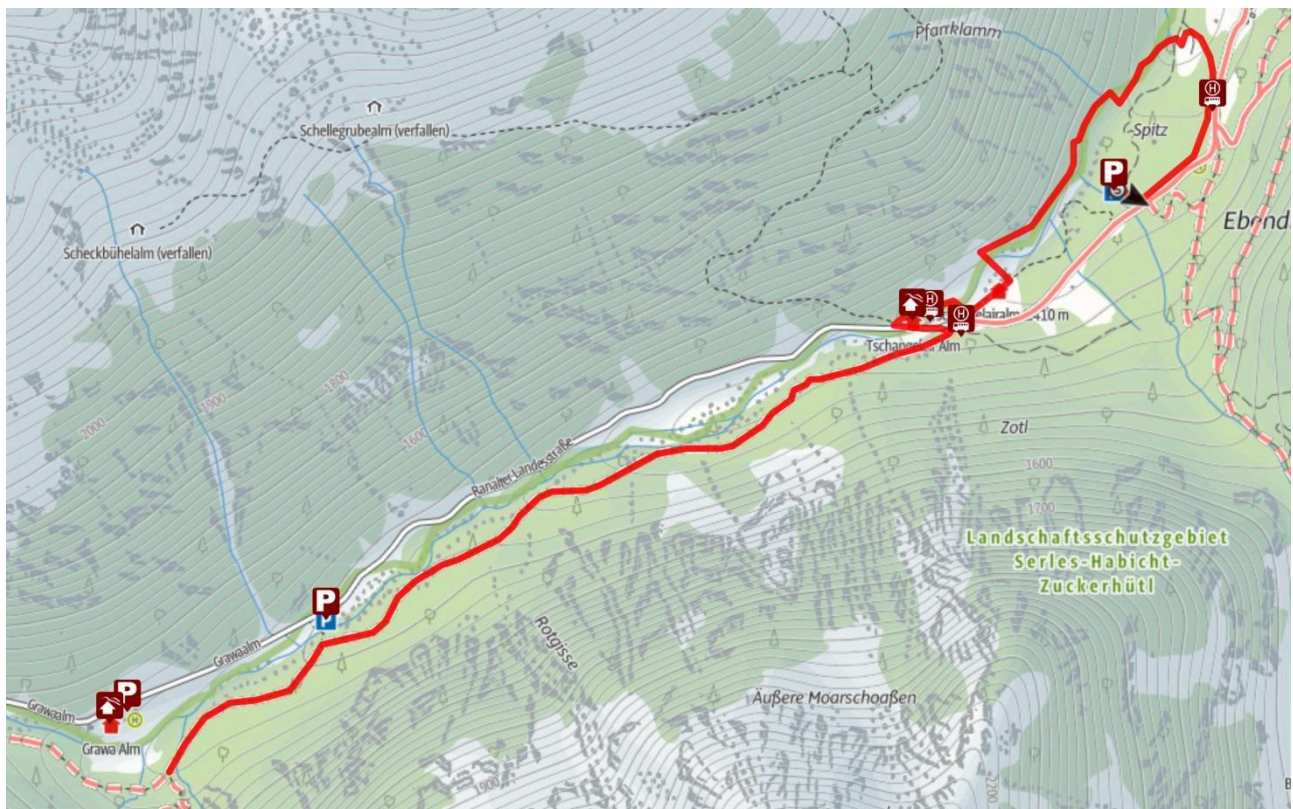
Højde gevinst: 120m

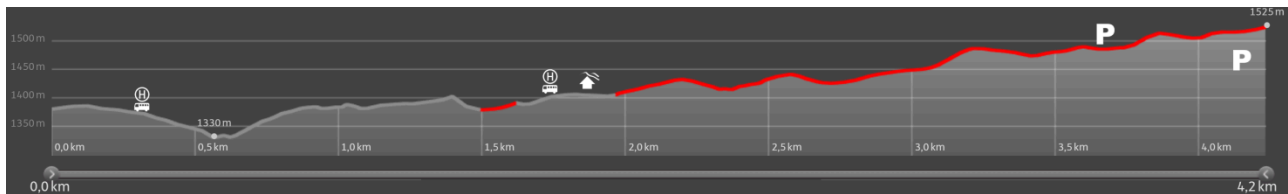
Afstand: ca. 4 km

Vandreturen starter direkte på højre bred af Ruetzbæk og fører ind i dalen. Landskabet er markeret og er blevet formet af en række laviner og mudder og har vegetation, der har tilpasset sig disse forhold: bærbuske og birketræer og tynde spindeltræer.

Vandreruten giver hurtigt et imponerende syn på Grawa-vandfald, der er hjertet af WildeWasserWeg Trail. Det er det bredeste vandfald i de østlige alper og et naturligt monument. Ved skiftende vandniveauer ændrer Grawa vandfaldet sig afgørende, og i det sene efterår er der kun en smule vand tilbage. Om sommeren når sneen smelter og især efter kraftige regnfald dækker vandfaldet et stort område, hvor du oplever brølende og sprøjtende kaskader af vand, samt oplevelsen af vandtågen på din hud. I 2013 blev en kunstnerisk platform med træstole installeret ved foden af vandfaldet for at gøre det muligt at nyde den perfekte udsigt og perfekt udnytte de sundhedsfremmende effekter, der blev verificeret af Paracelsus Universitet for Medicin. Allerede et 1-timers ophold ved foden af vandfaldet øger signifikant genopretningen af de øvre luftveje.

Tip: Hele første sektion er designet på en sådan måde, at den også er let tilgængelig for barnevogne og ældre vandrere. Kørestolsbrugere skal bruge hjælp til at bruge stien.





Stage 2:

Vandretid: 2,5 timer

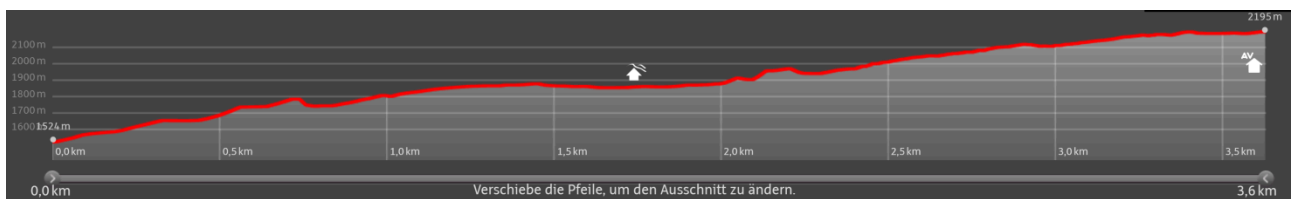
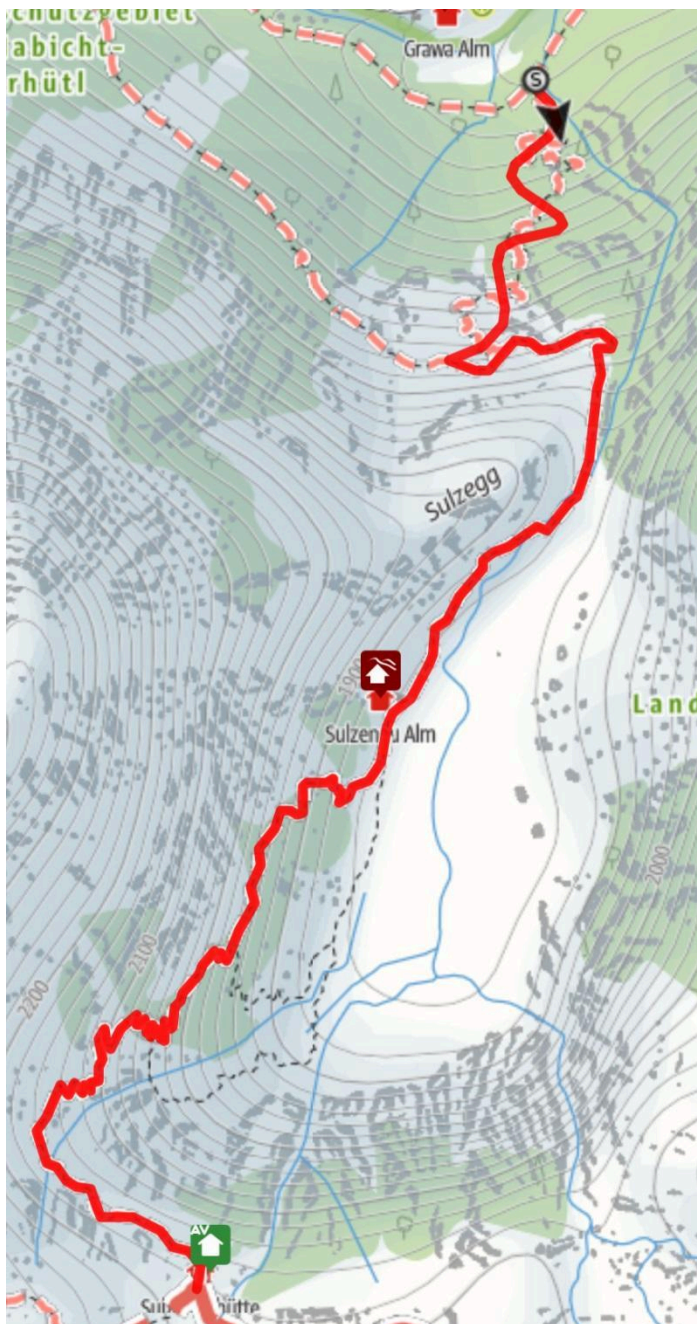
Højde gevinst: 660m

Afstand: ca. 4 km

Så slår WildeWasserWeg Trail sin vej langs den gamle græsvej. Det er direkte, stejlt, ukompliceret, og konditionen kan komme på prøve. Gode vandre-støvler/sko er nærmest påkrævet for at sikre en stabil og sikker tur op, på grund af den våde jord. På vejen op, kan Grawa vandfald opleves tæt ved to yderligere udsigtspunkter - en på samme niveau som det turbulente dybe bassin, og den anden direkte over den udsatte kant. Der kan du opleve kraften i vandet samt vandtågen på din hud.

Efter en gåtid på lidt over en time kommer du til Sulzenegg (1.800m), hvorfra en næsten flad sti fører gennem dalen, der er formet og domineres af de tre vandfald og de mange bugtninger ned til Sulzenaualm hytte. Udsigten over gletsjeren kan nydes hele tiden.

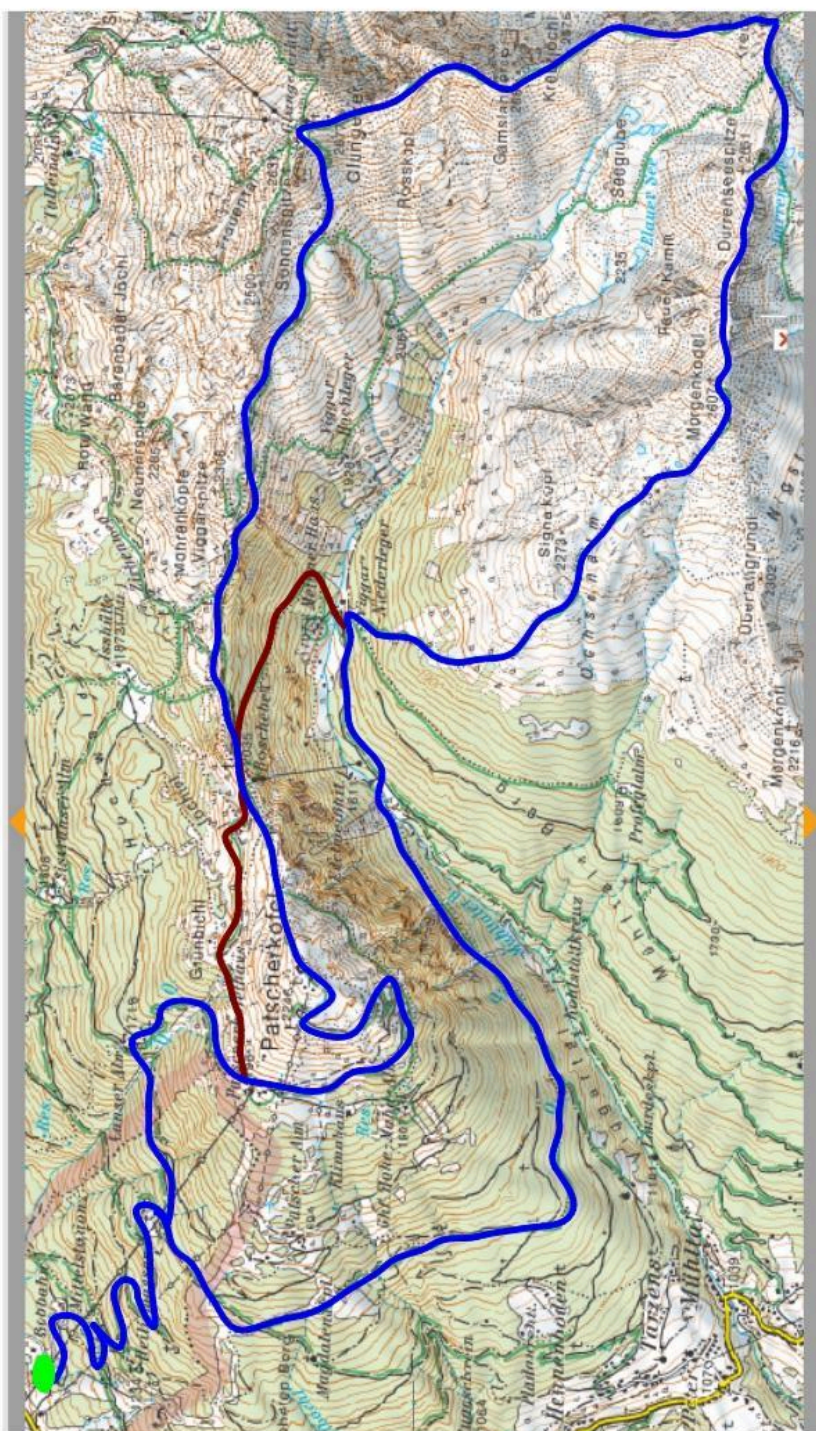
Fra den idyllisk beliggende bjerghytte fører stien tæt på foden af de mest magtfulde af de tre vandfald - Sulzenaufall. Vandet i dette unikke vandfald falder 200m ned ad en smal skråning og ind i den grønne græsareal af Sulzenau. Især i den tidlige eftermiddag skinner vandfaldet i alle nuancer. Det hvirvler og sprøjter sin tåge i alle retninger. Du fortsætter til Sulzenauhütte hytte på en afslappet måde.



Mühltaler panoramaweg

En "lille hyggelig" panoramaweg på 30-35 km, over 4 forskellige toppe. Turen er estimeret til at tage 10-12 timer i godt tempo, og starter samt slutter i lejren. Dette betyder dermed at turen er uafhængig af busser og det yderligere program i lejren, såsom andagt, mad, underholdning. Dette gør ligeledes at turen er realistisk at gennemføre, såfremt man starter tidligt (senest kl. 7:00). Denne tur anbefales til folk der gerne vil have en heldags trekking oplevelse, hvor den fysiske grænse sættes på prøve. Dertil skal det nævnes, at turen kun anbefales til folk med tidligere trekking erfaring. Grundet turens længde og sværhedsgrad anbefales det af udvalget, at der efterlades besked tilbage i lejren, såfremt ruten tages. Dette er klart årets hårdeste udfordring, og er der derfor opbakning til turen foreslås det af udvalget, at alle tager turen samme dag, således at det er muligt at støtte hinanden undervejs.

Detaljeret rutebeskrivelse samt GPS rute, kan fås ved kontakt til udvalget.



Lysegrøn: Lejren.
Blå: Anbefalet rute.
Rød: Alternativ hjem-rute.

Hochseilgarten (Klatrepark)



Varighed 1 dag, åben 10-19 dagligt.

Udgangspunkt Mieders

Transport Bus

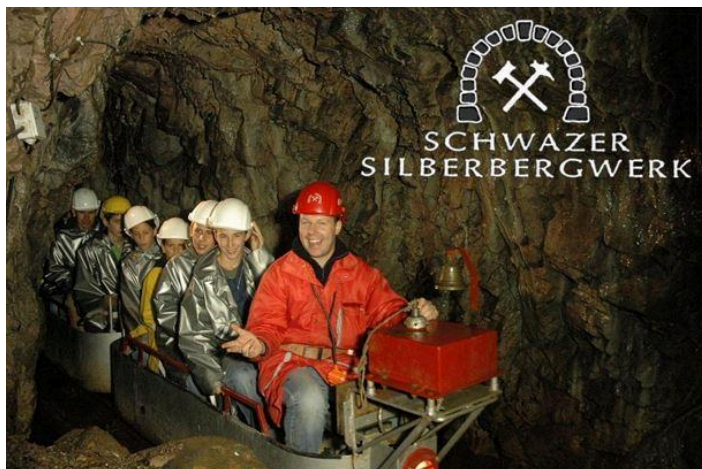
Deltagerbetaling Gruppepris, for grupper af 10 personer. 25 euro pr. person
Ring, og forhandle en endelig gruppepris.

Web <http://outdoorprofi.at/>

Beskrivelse

Kan du lide at klatre i træer, overskride grænser og forhindringsbaner, så er Hochseilgarten lige noget for dig. Hochseilgarten er en kæmpe klatrepark, der ligger lige udenfor Innsbruck. Parken giver mulighed for at prøve kræfter med forskellige klatre/forhindringsbaner i træ-toppene på forskellige niveauer, således at alle, barn som voksen, kan få en fed udfordring og oplevelse.

Kultur ture:



Sølvmine

Alte Landstrasse 3A 15 € for gr voksne
A-6130 Schwaz 8 € for gr børn
Silberbergwerk.at mellem 5-14 år

Hus på hovedet

Stublerfeld 1
6123 Terfens
Hausstehtkopf.at

mellem 5,50 og
6,50 €



Borg – 80 km

Kufstein Fortress mellem 5,50 og Festung 2
10,50 €
6330 Kufstein
Festung.kufstein.at



Outlet

St. Valentinstrasse 9A
39041 Brenner, Italien
Outletcenterbrenner.com

Slot

Schloss Ambra Innsbruck
Schlosserstrasse 20 7 € for gr voksne
under 19 år gratis
Schlossambras-innsbruck.at

