


## Auswahl der schönsten Berg-Wanderungen im Alpbachtal




### Ost-West Überschreitung der Gratspitz 1898m

Die Routenführung verläuft über dem Steinweg-Halsbergalm und steil hinauf zum Bergkamm. Der Wanderweg führt dann einige mal auf und nieder und man erreicht recht gemütlich das Gipfelkreuz der Gratspitz. Anfangs etwas steil und dann wieder flach erreicht man das schöne Millieum-Gipfelkreuz am Hochstrickl. Weiter geht es steil hinunter zum Bischoferjoch und gemütlich weiter zur Bischoferalm. <Einkehrplatz> Hinunter zum Alpbacher-Dorfzentrum bieten sich nun mehrere Möglichkeiten an. Gz. 7-8 St. 



### Panorama- Bergwandern am Wiedersbergerhorn, ab der Gondl- Bergstation

Bei ausreichender Kondition kann der ganze Bergkamm bis zur Sagtalerspitze erwandert werden.

Gz: 5- 6 St 

### Anschlußtour: Überschreitung der Sagtaler- spitzen mit Abstieg nach Inneralpbach

Einige kurze Kletterstellen im 1. Schwierigkeitsgrad sind zu meistern. Schwindelfreiheit wird vorausgesetzt.


Gz: ab Gondelbahn 7- 8 St. 

Weitere anspruchsvolle Touren sind im Karwendel oder in den Zillertaleralpen mit mir planbar!

## Nordic Walking, die Trendsportart für Fitness und Körperfett verbrennen

Jeden Montag um 9:00 Vormittag ist Treffpunkt beim Hotel Alphof in Alpbach. Ca 2-3 Stunden

Diese sehr gesunde Ausdauer-Sportart soll auch richtig erlernt werden. Unser zügiges Wandern verläuft über den Alpbacher Heimatkundeweg. Beim Grillplatz am Höslbach werden verschiedene Gymnastikübungen und Wassertreten trainiert. Alles unter dem Motto, ein Wellnessurlaub braucht gleich den richtigen Start. Falls Sie selbst keine Walkingstöcke dabei haben, kriegen Sie diese von mir gestellt!


**Teilnehmergebühr:** pro Person 10 € 

**Anmeldung:** in der Hotel Alphof Reseption




### Wanderung zum Thalerkogel, Schatzberg 1.901m und zur Joelspitze 1.964m

Den Aufstieg wollen wir uns bis zum Thalerhof-Parkplatz mit dem Privatauto oder Taxi erleichtern. Dann zu Fuß weiter über die Thalerkögel zum Schatzberghaus, oder mit dem Taxibus bis zur Pechalm und weiter über die Wurmeggalm zum Schatzberg und Joelgipfel. Abstieg bei dieser Variante über die Jochumalm- Wurmhof-Rossmoos und zurück zum Alpbacher Dorfzentrum.

Gz: 6-7 St 

### Almwanderung im Luagagraben,

rechtes Seitental im hinterem Alpbachtal. Mit dem Taxibus fährt man in der Früh einige km in den Luagagraben hinein und dann wird zu Fuß die Steinbergalm angepeilt. Nach der Rast auf der Alm wandert man über den Bettlersteig-Höhenweg talauswärts in die Richtung Stadelkehralm nach Inneralpbach, oder weiter über die Höhenwege zurück nach Alpbach. Gz: 6-8 St.   
*Taxikosten sind immer extra!*

## Bergwandern im Rofangebirge



Der Zireinsee mit Rofanspitze

*Ein Ausflug zur nördlichen Seite des Inntals hinüber lohnt sich immer. Im Kalkgestein ist die Bergflora oft noch schöner. Streckenweise wandert man dort am Adlerweg.*

### Von der Kramsacher- Sonwendjoch- Bergbahn zum Zireinsee

Ab der Sesselbahn- Bergstation 1.785m besteigt man zuerst den Rosskogel 1.940m, flach abfallend geht es dann weiter zum Zireinsee, ein Naturjuwel der Sonderklasse. Auch die nahe liegende Rofanspitze könnte bei ausreichender Trittsicherheit noch bestiegen werden, oder zum Marchgatterl schafft man es ganz leicht. Der weitere Weg führt wieder zurück über die Zireinalm zur Sesselliftstation und mit dem Lift hinunter in`s Tal. (ist mit der Regiocard gratis)

Als längere Varianten bietet sich der Übergang zum Achensee oder die Querung nach Aschau im Brandenberg an.

Gz: 4-5 St für die kurze Variante  

### Vom Inntal über die Buchackeralm zur Hundsalm- Eishöhle

*Ein besonderes Highlight steht am Programm. Die tiefstgelegene Natur-Eishöhle der Alpen wird besichtigt!*

Man fährt vorerst mit dem Privatauto oder mit dem Taxibus nach Angerberg. Über die Almstraße wandert man nun hinauf zur Buchackeralm. (Idealer Rastplatz) Weitere 45 Minuten geht es dann über einen schönen Wanderweg weiter zur Hundsalm- Eis & Tropfsteinhöhle. Eine Führung kostet dort 5-6 € und man steigt über Stufen und Treppen 45m bei 0.5 Grad C in die Höhle hinunter. Warme Kleidung mitnehmen!

Ein krönenden Abschluß von diesem erlebnisreichen Tag ist dann noch ein Seebesuch bei Kramsach. Mit Schwimmen werden die müden Beine wieder fit gemacht.

Gz : 6- 7 St. 