

## Hoher Seebaskogel (3235 m)

Skitour | Stubaier Alpen

1600 Hm | Aufstieg 04:30 Std. | Schwierigkeit (4 von 6)



Eine großartige Skitour durch eine sehr breite, steile Rinne auf einen schönen exponierten Gipfel - einen stolzen, aussichtsreichen Dreitausender im Sellrain. Die Tour ist konditionell anspruchsvoll und weist einige steile bis sehr steile Passagen auf. Der Hohe Seebaskogel wird sowohl bei sicheren Pulverschneeverhältnissen im Hochwinter als auch als Firntour im Frühjahr gemacht. Eine sichere Lawinensituation sollte man in jedem Fall abwarten. Während die Seebask-Rinne skifahrerisch sehr lohnend ist, wartet das Längental vor allem mit einer langen Schussfahrt auf.

1 2 3 4 5 6



**Anfahrt:** Aus dem Inntal bei Zirl ins Sellrain. Am Ort Sellrain vorbei bis Gries und dort links abbiegen Richtung Lüsens (auch Lisens geschrieben). Über Serpentine bis zur Weggabelung Lüsens. Hier links und geradeaus weiter nach Lüsens zum gebührenpflichtigen Parkplatz (4 Euro/Tag - Stand 2018).  
Navi-Adresse: A-6184 St. Sigmund im Sellrain, Lüsens 1

**Ausgangspunkt:** Gasthaus Lüsens (1636 m) im Sellrain

**Route:** Vom Gasthaus Lüsens auf der Langlaufloipe taleinwärts Richtung Süden. Kurz hinter der Seilbahn hält man sich rechts und zielt, am Jugendhaus (Holzhaus) vorbei, Richtung Längental. Über eine Steilstufe, die durch eine Waldschneise führt, geht es (je nach Verhältnissen, manchmal mühsam) hinauf ins Längental. Hier erreicht man freies Gelände und wandert flach, immer entlang des Baches, im Talgrund bis zur ersten Mittelmoräne. Hier trennt sich die Route vom Anstiegsweg zum Längentaler Weißer Kogel. Bei der Moräne hält man sich rechts und zweigt nach Südwesten ab. Über flaches Gelände geht es bis unter die Steilstufe, die den Eingang zur Seebiasrinne markiert. Über einen steilen Hang steigt nach Westen hinauf zur breiten Rinne des Seebiaskogels. Ihr folgt man eher flach nach Nordwesten und steigt über den sog. Grünen Tätzen Ferner (der ist nur noch ein besseres Firnfeld) empor zum Gipfelhang. Über den Gipfelhang – am Ende sehr steil – zu den kleinen Felsen rechts unterhalb vom Seebiaskogel. Skidepot. Je nach Verhältnissen über einen blockigen Gratrücken oder über Stapfschnee steil, aber meist unschwierig zum höchsten Punkt.

**Anfahrt:** Entlang der Aufstiegsspur

**Alternative:** Weniger steil und damit technisch weniger anspruchsvoll ist der [Längentaler Weißer Kogel](#). Die erste Hälfte des Anstiegs ist mit dem zum Seebiaskogel identisch; bei den Moränen geht es jedoch dann geradeaus weiter durchs Längental.

**Charakter:** Technisch mittelschwere bis anspruchsvolle Skitour auf einen aussichtsreichen und in der Seebias-Rinne auch skifahrerisch lohnenden Dreitausender mit allerdings langem Zustieg. Bei der Tour sind drei Steilstufen zu bewältigen – eine im Wald (die ist nicht so steil, aber manchmal recht ausgefahren und daher unangenehm) und eine im Eingang zur Seebiasrinne (steil, ca. 35°). Der Gipfelhang ist kurzzeitig sehr steil und weist stellenweise 40° auf. Die Tour wird sowohl im Hochwinter bei sicherem Pulver als auch im Frühjahr bei Firnverhältnissen unternommen. Bei guten Schneeverhältnissen bietet die tolle, breite Rinne großes Abfahrtsvergnügen. Die tatsächlichen

technischen Schwierigkeiten hängen recht stark von den Verhältnissen ab.

**Lawinengefahr:** Mittel bis hoch

**Exposition:** Südost bis Nordost in den abfahrtsrelevanten Bereichen

**Aufstiegszeit:** 4 bis 5 Stunden

**Tourdaten:** Höhendifferenz: 1600 Höhenmeter; Distanz: gut 9 km (einfach)

**Jahreszeit:** Februar bis Anfang Mai

**Stützpunkt:** Westfalenhaus (2273 m) der DAV-Sektion Münster. (Nicht direkt auf dem Weg - etwas oberhalb der Anstiegsroute). Bewirtschaftet von Anfang Februar bis Ende April und von Mitte Juni bis Ende September; Telefon: +43/664/7880875. Internet: [westfalenhaus.at](http://westfalenhaus.at)

**Karte:** Alpenvereinskarte Stubaier Alpen / Sellrain, Blatt-Nr.: 31/2, 1:25.000.  
Erhältlich in unsrem [AV-Karten-Shop](#).

**Autor:** Bernhard Ziegler