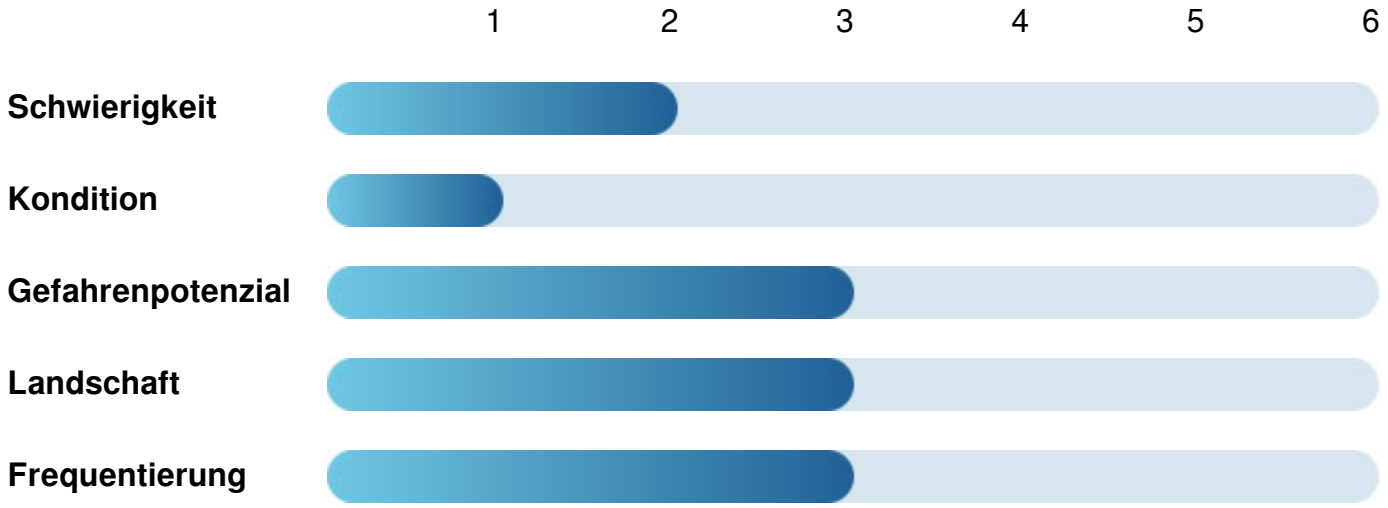
Mölser Sonnenspitze (2486 m) - Mölser Berg (2479 m)

Skitour | Tuxer Alpen

500 Hm | Aufstieg 01:30 Std. | Schwierigkeit (2 von 6)

Zwei durch das Skitaxi zur Lizumer Hütte leicht erreichbare und wenig anstrengende Gipfel. Sie bieten eine herrliche, landschaftlich schöne 1000 Höhenmeter-Abfahrt durchs Mölstal zum Lager Walchen.

© Tourentipp.com 2025



Anfahrt: Über die Inntalautobahn bis zur Ausfahrt Wattens. Beim Kreisverkehr Richtung Swarovski und immer auf der Straße bleibend bis zur Landstraße Kufstein-Innsbruck. Man erreicht sie am Gasthof Goldener Adler. Am Gasthof links vorbei, der Beschilderung „Wattenberg/Walchen/Lizum“ folgend, in die Lange Gasse. Die Straße steil bergauf und bis zum Lager Walchen. Die Weiterfahrt zur Lizumer Hütte ist nur mit dem Skitaxi möglich.

Ausgangspunkt: Großer Parkplatz unmittelbar vor dem Lager Walchen (1410m, Kaserne des österreichischen Bundesheeres), bzw. Lizumer Hütte (2019m) in der Wattener Lizum.

Route: Vom Parkplatz auf der Straße am Wachhäuschen mit Schranke vorbei ins Lager Walchen und bis zu einer Brücke. Hier nicht nach rechts über die Brücke, sondern geradeaus auf den Wanderweg 314. Er führt links neben dem Bach zu einer Almwiese, die man nach oben hin quert. Hier führt die Route auf einem Forstweg in den Wald hinein. Nun folgt man immer dem Wanderweg 314 und der Beschilderung „Zirbenweg zu Lizumer Hütte“. 2 bis 2,5 Stunden.
Die meisten Skitourengeher bevorzugen jedoch das Skitaxi zur Lizumer Hütte. Es kostet stolze 7 Euro pro Person (Stand 2002) und kann über die Nummer 0043 / 664 / 30 22 222 reserviert werden. Erste Auffahrt meist um 7 Uhr 30.

Von der Lizumer Hütte entlang des Militärschlepplifte zu dessen Bergstation. Dann, weiter Richtung Westen, an einigen Hütten vorbei auf den hügeligen Kamm zu. (Siehe Bild 2.) Er verbindet den Mölser Berg (rechts) mit der Mölser Sonnenspitze (links). Auf ca. 2250 m muß man sich entscheiden: will man zum **Mölser Berg**, hält man sich tendenziell rechts und steigt so auf die Mölser Scharte (2379m) und über den Kamm anschließend nach Norden zum Gipfel. Man erreicht ihn zuletzt zu Fuß über unschwierige Blöcke.
Zur **Mölser Sonnenspitze** geht es jedoch geradeaus weiter zu einer Einsattelung direkt rechts unter der Sonnenspitze. (Siehe Bild 3 und 4.) Hier findet man ein Schild „Unbenannte Scharte, ca. 2400m). Über den Grat unschwierig nach Süden, bei guten Verhältnissen sogar mit Ski, bis zum Gipfel.

Anfahrt: 1. Wie Anstieg.
Viel schöner sind jedoch die Abfahrten über den Mölser Hochleger durchs Mölstal zum Lager Walchen.
2. Direkt von der unbenannten Scharte, oder auch vom Gipfel der Mölser Sonnenspitze (nur bei guten und sicheren Verhältnissen) in westlicher Richtung hinunter bis zu einem Tobel. Hier nun nach rechts, also Richtung Norden, und flach zum Mölser Hochleger (2037m). Weiter auf dem Weg, dessen Kehren

© Tourentipp.com 2025

man abschneiden kann, zum Lager Walchen.
3. Von der unbenannten Scharte kann man auch Richtung Norden in die Abfahrt von der Mölser Scharte einqueren.
4. Von der Mölser Scharte Richtung Westen bis zu einem Felsabbruch. Oberhalb von diesem nach Norden und anschließend nordwestlich hinunter zum Almweg. Man erreicht diesen dann erst unterhalb des Mölser Hochleger. Auf dem Almweg zum Lager Walchen.
5. Vom Mölser Berg zurück zum Skidepot und noch ein Stück weiter Richtung Mölser Scharte. Dann kann man durch schöne Mulden und zuletzt durch lichten Wald in nordwestlicher Grundrichtung bis zum Almweg abfahren. Auf dem Weg zum Lager Walchen.

Alternative: Einsamer und langer Anstieg durch das Mölstal, siehe Abfahrtsmöglichkeiten 2 bis 5.

Charakter: Nimmt man das Skitaxi hat man einen ganz kurzen Aufstieg und eine schöne Abfahrt durch das Mölstal zum Lager Walchen zurück. Diese Variante bietet sich auch als Rückweg nach einem Hüttenaufenthalt, oder nach einer anderen Gipfelbesteigung (z. B. nach dem Geier) an. Technisch leichte Tour, die aber ohne vorhandene Abfahrtsspuren etwas Gespür fürs Gelände erfordert.

Lawinengefahr: mittel

Exposition: Ost, auf dem Anstieg von der Lizum Hütte. Bei der Abfahrt durchs Mölstal: West, Nord, oder Nordwest.

Aufstiegszeit: knapp 1,5 Stunden von der Lizumer Hütte zur Mölser Sonnenspitze, oder zum Mölser Berg.

Tourdaten: 500 Höhenmeter von der Hütte aus.

Jahreszeit: Hochwinter bis April

Stützpunkt: Lizumer Hütte der ÖAV-Sektion Hall in Tirol. Bewirtschaftet in der Wintersaison von Anfang ca. Weihnachten bis Mitte April (je nach Schneelage). Sommer Anfang Juni bis Mitte Oktober. 90 Schlafplätze. Mobil: Telefon: +43/5224/52111.; Mobil: +43/664/9272117.

Hinweis: Man befindet sich bei diesen Touren in militärischem Sperrgebiet. Man beachte daher die Hinweistafeln und die Schießzeiten!

Karte: Kompass Blatt 37, Zillertaler / Tuxer Alpen, 1:50.000. Oder freytag & berndt, WK 151, „Zillertal / Tuxer Voralpen / Jenbach-Schwaz“, 1:50.000.

Autor: Bernhard Ziegler

© Tourentipp.com 2025