



# Zwischen Trubel und Einsamkeit

Skitourenklassiker im Sellrain lassen sich überraschend variantenreich interpretieren

>> **Stefan Herbke**

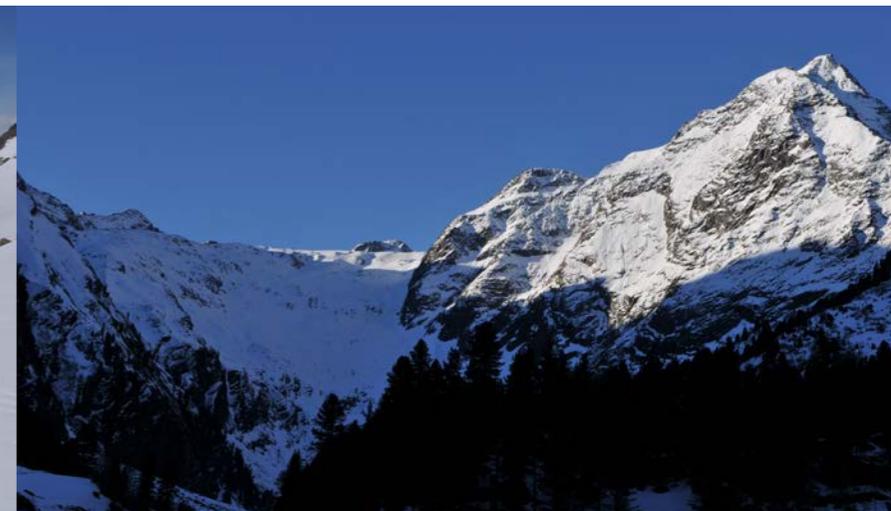
*Es hätte auch anders kommen können. Um ein Haar wären die großartigen Skiberge Lampsenspitze und Zischgeles mit Liften erschlossen worden. Heute zählen sie zu den beliebtesten Skitourenzielen der Ostalpen und sind mit ein Grund dafür, dass im Sellrain der „Sanfte Tourismus“ längst zum Erfolgsmodell geworden ist.*

Ski ausladen, Skischuhe anziehen, das Gedränge ist groß, nur ist hier nicht der nächste Lift, sondern der Gipfel das Ziel. Wer an Wochenenden bei perfekten Schneeverhältnissen ins Sellrain fährt und dort etwa in Praxmar den Parkplatz ansteuert, der sollte nicht zu spät kommen, sonst sind alle Plätze bereits belegt. Zu Hunderten steigen dann die Tourenger auf die Lampsenspitze oder im Frühjahr Richtung Zischgeles, den beiden skifahrerischen Aushängeschildern des Sellrain. Erzählungen zufolge ist der Andrang manchmal so groß, dass man schon einmal warten muss, um überhaupt einen Platz auf dem Gipfel zu ergattern.

In Zeiten der immer größer werdenden Skiarenen und gebietsübergreifenden Liftzusammenschlüsse könnte man meinen, dass im Sellrain die Zeit stehen geblieben ist. Ganze Generationen an Skitourengehern pilgern hier seit vielen Wintern auf die großartigen Gipfel zwischen der Potsdamer Hütte am Ostrand des Sellrain und dem Kühtai im Westen. Skigebiete dagegen sucht man vergebens, nur in Kühtai finden Pistenskifahrer links und rechts der Passhöhe ein überschaubares, wengleich überaus schneesicheres Liftareal. Das Sellrain ist ein riesiger weißer Fleck in der Karte der Tiroler Skigebiete, ein weißes Schneeparadies ausschließlich für Skitourengeher. Zumindest fast, denn mittlerweile trifft man hier und da auch Schneeschuhwanderer, die rund 140 Meter hohe Eiskaskade der Hängenden Gärten bei Lisens oder der Bafffall an der Straße von Gries im Sellrain nach St. Sigmund sind in der Szene der Eisklette-

**Bildtext**  
Credit





Bildtext  
Credit

rer längst kein Geheimtipp mehr, die 15 Kilometer Höhenloipen bei Praxmar und Lisens zählen zu den schneesichersten Tirols und die Straßen zu bewirtschafteten Almen wie der Juifen- oder der Gleirschalm werden gewalzt und als Rodelbahn genutzt. Kurz: Das Sellrain ist längst ein riesiger Spielplatz für alle alpinen Winteraktivitäten.

Im Grunde ist das Sellrain seiner Zeit voraus und beweist eindrucksvoll, dass ein „sanfter Tourismus“ durchaus Chancen für eine alpine Region bringt. Im Sellrain verzichtete man bewusst auf die für viele Täler in den Alpen verlockende Erschließung mit Liften und den Bau entsprechender Hotellerie. Detaillierte Pläne dafür gab es durchaus, erinnert sich Luis Melmer. Der Wirt des Alpengasthofs Praxmar kann sich noch gut daran

erinnern, wie er mit vielen anderen auf der Lampenspitze gegen die Liftprojekte demonstrierte. „Mein Vater und ein paar andere wollten Lifte bauen“, erzählt er aus seiner Jugend. „Der Gedanke war, dass man klein anfängt und dann hinten übers Satteloch auf den Zischgeles kommt und dann vielleicht weiter Richtung Schöntalspitze.“ Ein naheliegendes Projekt, schließlich zählten Lampenspitze und Zischgeles schon damals zu den schönsten Skiabfahrten im Raum Innsbruck. Und man war auf der Suche nach einem stadtnahen Skigebiet, denn die Axamer Lizum und das Kühtai waren damals noch nicht erschlossen.

**Trotz seines Engagements gegen die Erschließung** hat Luis Melmer Verständnis für die damaligen Pläne. „Mein Vater kommt aus einer anderen

Zeit, nach dem Krieg gab es hier in Praxmar weder Strom noch eine Zufahrt. Es war gar nix da, man musste von unten rauflaufen, für junge Leute wie mich wäre es g’scheiter gewesen davonzulaufen.“ Der Vater Alois Melmer hat daher in den 1960er-Jahren am Fuß des Zischgeles den ersten Lift gebaut, der auf Anhieb sehr erfolgreich gelaufen ist. Und das, obwohl man vom Fischteich im Talboden erst einmal zu Fuß nach Praxmar aufsteigen musste. Im Jahr 1964 kam der kurze Lift Richtung Lampenspitze dazu. „In den 80er-Jahren wollte man überall Lifte bauen, da war der Skitourengeher nicht unbedingt gern gesehen“, erinnert sich Luis. „Er wurde eher belächelt, nach dem Motto der Rucksacktourist hat eh kein Geld, kann sich keine Liftkarte leisten.“ Mit Praxmar ging es zwar bergauf, dennoch war Melmer junior gegen eine weitere Erschließung. „Ich hab gesehen, dass unser Kapital nicht reicht. Du brauchst also fremde Geldgeber und verlierst deine Heimat. Praxmar wäre sonst heute ein Hoteldorf wie Kühtai, im Nachhinein muss ich sagen Gottseidank ist es so nicht gekommen.“

Luis Melmer ging sogar noch einen Schritt weiter und baute den vorhandenen Lift Richtung Zischgeles ab. Im Jahr 2000 hat er den Hausberglift probeweise stillgelegt. Doch vermisst hat ihn eigentlich keiner, außer den Skitourengehern, die es gewohnt waren, die ersten 400 Höhenmeter des Zischgeles mit dem Lift zu verkürzen. Zwei Jahre später kam der Lift endgültig weg. „Auch das war die richtige Entscheidung“, blickt Melmer zurück. „Der Trend ging zu größeren Gebieten, zu

Schneekanonen und modernen Pistenraupen. Wir haben damals gemerkt, dass man mit ein, zwei Liften kein Geld verdienen kann, sondern dass das eher ein Defizitgeschäft ist.“ Im Sommer 2016 wird auch der kurze Sonnenlift Richtung Lampenspitze demontiert, so dass nur noch das Lifthäuschen am Hausberglift an die Zeit der geplanten Skierschließung erinnert. Das Häuschen wird auch bleiben, schließlich parkt dort die Pistenraupe, die Melmer für die Präparierung der Rodelbahn benötigt.

### Wintertourismus mit Zukunft

Im Grunde steht die vom Österreichischen Alpenverein mit dem Prädikat „Bergsteigerdorf“ ausgezeichnete Region Sellraintal, zu der die Gemeinden Sellrain, Gries im Sellrain und St. Sigmund gehören, für die Zukunft des Wintertourismus. „Wir setzen auf Sanften Tourismus“, bestätigt auch Susanne Klaunzer vom Tourismusverband Gries im Sellrain, „mit Kühtai haben wir zwar ein Skigebiet, doch der Rest des Tales setzt zu hundert Prozent auf Skitourengehen, Langlaufen, Rodeln und Eisklettern.“ Oder anders gesagt, man nutzt das, was vorhanden ist. Die Übernachtungszahlen im Sellraintal bewegen sich in den letzten Jahren um die 90.000, dennoch ist man bei der Fahrt durch Gries im Sellrain beim Blick auf geschlossene Gasthäuser überrascht. Für Susanne Klaunzer liegt das aber nicht an mangelnder Nachfrage, sondern „das ist eher ein Generationenproblem“, spricht, ältere Gastwirte und Vermieter hören auf, und die Jungen arbeiten lieber im Raum Innsbruck. Übrig

Bildtext  
Credit



### Skitourenlenkung im Sellrain

Das Projekt Skitourenlenkung gehört zum tirolweiten Programm „Bergwelt Tirol – Miteinander erleben“, bei dem es darum geht, bei Natursportarten Wege einer naturnahen und konfliktfreien Nutzung der Natur aufzuzeigen. Dabei versucht man im Sellrain einerseits auf vielbegangenen Touren Wald und Wild zu schonen, auf der anderen Seite aber auch durch gezielte Schlägerung Schneisen zu haben, damit die Skitourengeher eine Abfahrtsmöglichkeit vorfinden und dadurch gelenkt werden. Ein Konfliktpunkt war etwa der Anstieg auf die Schöntalspitze, bei dem die einst gängige Aufstiegsroute aufgrund der Raufußhühner, Schneehühner und Birkhühner in einen anderen Bereich verlegt wurde. Zusätzlich wurden in der gesamten Skitouren-

region Sellrain auf allen wichtigen Parkplätzen Panoramatafeln aufgestellt, die alle wichtigen Skitouren und die Wald- und Wildschutzzonen in einer plastischen Geländedarstellung zeigen. Und entlang der Route zur Schöntalspitze werden Tourengeher sowohl im Aufstieg als auch bei der Abfahrt durch orangefarbene Wegweiser in Richtung der neu geschlagenen Schneise geleitet. Die Beschilderung beschränkt sich generell auf den Bereich unterhalb der Baumgrenze. Von den 42 auf den Tafeln ausgewiesenen Skitouren im Sellrain wurden bisher sechs im Wald beschildert. Weiterführende Informationen können über die aufgedruckten QR-Codes via Smartphone abgefragt werden. [www.bergwelt-miteinander.at](http://www.bergwelt-miteinander.at)



**Bildtext**  
Credit

geblieben ist in Gries das Sporthotel Antonie, in dem neben vielen Skifahrern, die ganz bequem mit dem Skibus nach Kühtai pendeln, vor allem Skitourengeher ihr Quartier aufschlagen. „Skitouren haben sich wahnsinnig entwickelt“, freut sich der Wirt Manfred Oberegelsbacher, „es kommen ganze Gruppen zu uns, die häufig eine Woche bleiben.“ Darunter viele Schweizer, die den Komfort eines Hotels, die großartigen Skitourenmöglichkeiten und die kurzen Zustiege begrüßen. „Die Schweizer sagen, sie haben die höheren und schöneren Skitouren“, erzählt Oberegelsbacher schmunzelnd, „aber bis sie am Berg sind, brauchen sie oft zwei, drei Stunden. Bei uns können sie mit dem Auto bis zum Ausgangspunkt fahren und dann geht es gleich hoch.“

### Reichlich Platz für Varianten

Zumindest im Kühtai, in Praxmar und Lisens. Da starten die großartigen Skihänge teils **von der Straße** weg, während die Touren über dem Gleirsch- und Fotscher Tal erst nach einem kilometerlangen Talhatscher erreicht werden können. Natürlich profitiert das Sellrain auch davon, dass Skitourengehen längst zum Trendsport geworden ist. Einsam war es auf den klassischen Tourenzielen im Sellrain schon früher nicht, doch mittlerweile kommen so viele, dass die Parkplätze an schönen Tagen und bei perfekten Verhältnissen längst zu klein geworden sind und aus allen Nähten platzen. In Haggen, dem Ausgangspunkt für den Zwieselbacher Rosskogel, ist dann selbst die nach Kühtai führende Straße zugeparkt. Der Drei-

tausender rangiert in der Beliebtheitskala längst gleichauf mit dem Zischgeles. Kein Wunder, die Tour ist überaus kurzweilig, bietet mit dem schmalen Durchschlupf der ersten Zwing eine kleine Schlüsselstelle, die bei hartem Schnee durchaus sportlich sein kann, und darüber großartige Hänge, die reichlich Platz für Varianten bereithalten.

Häufig trifft man dort Lukas Ruetz, den „Hausmeister“ des Sellrain. „Den Zwieselbacher gehe ich relativ oft“, erzählt der 23-jährige aus dem gleichnamigen Gasthof in St. Sigmund, „den mach ich halt schnell von der Haustüre weg und vor allem dann, wenn ich wenig Zeit habe oder die Verhältnisse nicht ganz passen.“ Langweilig wird’s ihm am Zwieselbacher dennoch nicht, „ich sehe immer wieder was Neues.“ Und natürlich gibt es auch viele Varianten, die aus einer Standardtour dann doch etwas Besonderes machen. Genau da liegt der Reiz des Sellrain. Auch wenn die meisten mit den Klassikern Zischgeles, Lisener Fernerkogel, Roter Kogel, Zwieselbacher oder Pirchkogel zufrieden sind, wer die Augen aufmacht, der entdeckt abseits davon ein wahres Paradies und unzählige Möglichkeiten, Bekanntes ganz neu zu entdecken.

So wie auf der Kraspesrunde, die noch vor einigen Jahren ein Geheimtipp war und mittlerweile Dank zahlreicher Tourenberichte regelmäßig begangen wird. Überlaufen ist sie aber keineswegs, noch immer zieht es die von Kühtai Richtung Speicher Finstertal startenden Tourengeher in großer Zahl auf den Sulzkogel, der mit 3016 Metern Höhe knapp die 3000-Meter-Marke überschreitet. Nur





#### Bildtext

Credit

wenige biegen nach dem See links ab und steigen über schöne Hänge und ein stilles Kar zum Finstertaler Schartenkopf. Von dort aus blickt man auf das Gewusel am Sulzkogel und startet zur einsamen Abfahrt über weite Südhänge, um anschließend im nächsten Kar zur Kraspesspitze aufzusteigen. Die bietet einen ausgezeichneten Rundblick und bildet gleichzeitig den Startpunkt für eine rasanten Steilabfahrt ins Kraspestal und hinaus nach Haggen.

Lukas Ruetz kann es nachvollziehen, warum so viele in „seinem“ Skitourengebiet unterwegs sind. „Für die Innsbrucker ist die **Anfahrtszeit** kurz, vielleicht eine halbe Stunde, wir haben die ersten Berge, die über 3000 Meter reichen, und das Sellrain ist überaus schneesicher“. Dennoch ist es für ihn nicht schwer, unverspurtes Gelände zu finden. „Du musst entweder früh aufstehen oder dir Gedanken machen, wo du hingehst. Wenn du dich ein bisschen auskennst, dann findest du immer was.“ Und das gilt selbst für den Zischgeles, der mit seinem weißen XXL-Hang über Praxmar aufragt und an dem kein abfahrtsorientierter Skitourengeher vorbeikommt, ohne in Schwärmereien zu verfallen. Ein Klassiker, auf den vor 25, 30 Jahren vor Mitte Februar keiner gegangen ist. Im Hochwinter ist es auf den nordseitigen Hängen des Kamplochs, die eher einem Kühlschranks ähneln und in denen sich der Schnee nur ganz langsam umwandelt, einfach zu gefährlich. **Diese Zurückhaltung ist allerdings** Schnee von gestern, heute sind die Tourengeher nicht zu bremsen und starten be-

reits mit dem ersten Schnee Richtung Zischgeles. Ein gefährliches Unterfangen, wie die regelmäßigen Lawinenunfälle beweisen.

Das Wetter, der Schnee, alles hat sich verschoben, weiß auch Luis Melmer zu berichten. „Früher hatten wir vor Weihnachten nie einen Gast, dafür war unser Haus am 1. Mai immer noch voll. Und jetzt kämen sie am liebsten schon im November, sobald unten der Nebel ist. Und wenn oben Schnee liegt, dann wollen sie skifahren, während sie im Frühjahr, sobald es unten grün wird, aufs Radl wechseln und die Ski in die Ecke stellen.“ Und so sperrt er jetzt je nach Lage der Osterfeiertage auch schon mal Mitte April zu, genauso wie die Hütten, obwohl die Touren problemlos bis Mai machbar sind. Es gibt sogar Jahre, da fahren die Leute noch im Juni vom Lisener Fernerkogel bis in den Talschluss von Lisens ab. Der mächtige Dreitausender ist das Aushängeschild des Sellrainer Skitourenangebots. Der flache Zustieg in den Talschluss, darüber die 1000 Meter hohen, ewig breiten Hänge der „Mauer“, die hinauf ziehen zum Gletscher, und darüber der elegante Felsspitze, der vom Tal aus so unnahbar ausschaut und dann von der Rückseite in leichter Blockkletterei doch ganz gut zu besteigen ist – der Lisener Fernerkogel ist ein optisches Hingucker und fehlt auf keinem Wunschzettel eines ambitionierten Tourengehers.

Der Boom des Skitourengehens im Sellrain ist unübersehbar und lässt sich sogar in Zahlen messen. In Praxmar etwa steht am Start der beiden Modeberge Zischgeles und Lampsenspitze ein

LVS-Checkpoint, der die vorbeigehenden Tourengeher mit VS-Gerät zählt. „Vom 1. Dezember 2014 bis Mitte April 2015 waren es rund 30.000 Tourengeher, die die Kontrollstelle passierten“, erzählt Luis Melmer. „An Weihnachten gehen bis zu 500 Leute täglich alleine auf die Lampsenspitze.“ Die überaus beliebte Skitour bietet selbst im Hochwinter angenehm sonnige Hänge und ist geradezu ideal für Einsteiger. Zudem gibt es hier einen Skitourenlehrpfad mit sechs großen Schautafeln auf dem Weg zum Gipfel. Wenn die „Lampsen“ Hochsaison hat, dann herrscht am Zischgeles Ruhe. „Im Dezember und Jänner ist natürlich kaum einer am Zischgeles, da ist er einfach zu gefährlich, zu kalt und schattig, aber jetzt im Frühjahr ergänzen sie sich wunderbar“, weiß Melmer: „Sie ‚Lampsen‘ wird weniger wegen der Sonneneinstrahlung und der Zischgeles geht noch bis Mai.“

Die Abfahrt durch das Kamploch ist nach schönen Wochenenden im Frühjahr häufig zur Piste eingefahren, doch wer seine Augen offen hält, der findet selbst hier noch unverspurtes Gelände. Deutlich weniger frequentiert ist dagegen die Abfahrtsvariante durch das Satteloch – und wer etwa über den Gratrücken ins Wilde Karl wechselt und ins Gleirschtal abfährt, der zieht hier selbst nach mehrtägiger Schönwetterperiode als Erster seine Spuren. Zischgeles und Lampsenspitze sind auch das Ziel bei der Wildsau-Staffel ([www.wildsauren.com](http://www.wildsauren.com)). Bei dem traditionellen Skitourenrennen Mitte März über insgesamt 2310

Höhenmeter gehen maximal 100 Viererteams, bestehend auf zwei Aufsteigern und zwei Abfahrern, an den Start. Beeindruckend sind dabei die Aufstiegszeiten. Sowohl für die ‚Lampsen‘ als auch für den Zischgeles brauchen die Schnellsten von Praxmar aus rund 50 Minuten, während der normal trainierte Skitourengeher rund drei bzw. dreieinhalb Stunden einplanen muss.

#### Notwendige Lenkungsmaßnahmen

Kehrseite **des Skitourenbooms sind** bei den häufig begangenen Touren Probleme mit dem Wild. Unbewusst sind Tourengeher auf der Suche nach unverspurtem Gelände immer wieder durch den Wald oder durch eine Wildfütterung gefahren. Etwa am **Rietzer** Grieskogel, der oben mit wunderschönen Hängen begeistert. Doch wer bei der Abfahrt zu weit runterfährt, der berührt unweigerlich die Wildfütterung und kommt zudem viel zu weit unten an der Straße nach Praxmar raus, entsprechend mühsam ist der Rückweg zum Ausgangspunkt. Die Lösung heißt Skitourenlenkung und bedeutet, dass in Konfliktzonen extra Aufstiegs- bzw. Abfahrtsrouten ausgewiesen werden. Dafür wurden am Grieskogel, bei der Schöntalspitze und beim Anstieg vom Lisenstal Richtung Roter Kogel sogar extra Schneisen geschlagen, damit die Alternativen von den Skitourengehern auch angenommen werden. Die ersten Erfahrungen sind positiv, zeigen aber auch, dass hier und da noch etwas nachgearbeitet werden muss. Gerade bei der Schöntalspitze, bei der auf dem in al-

#### Bildtext

Credit



**Bildtext**  
Credit

ten Alpenvereinskarten eingezeichneten Aufstieg über die Hänge nördlich des Schöntalbaches Schneehuhn und Auerhahn gestört werden, muss die neue Skitourenroute noch besser markiert werden. „Wir wollen nichts verbieten“, betont Melmer, „wir wollen lenken, wollen behilflich sein, dass die Leute a Gaudi haben und kein schlechtes Gewissen. Miteinander ist immer besser als gegeneinander.“

Natürlich weiß Luis Melmer aber auch, dass er und die anderen Betriebe im Sellrain längst von den Skitourengehern abhängig sind. „Durch den Liftabbau haben wir eine andere Gästesicht bekommen. Die alten Stammgäste haben uns alle verlassen, Skitourengeher kamen, wir haben Lawinenkurse hier, der Alpenverein ist viel aktiver geworden und bietet viele Fortbildungskurse an. Und wir haben als Angebote einen Skitourenlehrpfad auf die ‚Lampsen‘ gebaut, sogar ein Lawinensuchfeld gibt es mittlerweile.“ Auch die Hütten leben von den Tourengehern. Bereits im Hochwinter herrscht auf der Potsdamer Hütte im langen Fotscher Tal mit dem Klassiker Roter Kogel und dem Nachbarn Auf Sömen Hochsaison, im Frühjahr kommen die beliebte **Stützpunkte** Westfalen-

haus mit dem Tourengebiet zwischen Winnebacher Weißkogel, Hoher Seebaskogel und Längentaler Weißer Kogel sowie die Pforzheimer Hütte im Gleirschtal dazu. Alle drei Hütten bieten Tourenmöglichkeiten für rund eine Woche. Dabei schätzen die Tourengeher die Bequemlichkeit eines komfortablen **Standorts** und starten von dort aus zu Tagestouren, nur wenige nutzen die Möglichkeiten von Durchquerungen, die es im Sellrain reichlich gibt.

Abgesehen von Klassikern wie den Fotscher Express, der von Praxmar über Roter Kogel, Schafleger, Hoadl und Birgitzköpfl nach Mutters führt oder der bereits erwähnten Kraspesrunde finden Tourengeher mit einem geübten Blick zig Varianten, auf denen man Bekanntes ganz neu erleben kann und so abseits der vielbegangenen, fast immer gespurten Touren unterwegs ist. So könnte man vom Kühtai über die Kraspesrunde nach Haggen, dann über den Zwieselbacher Rosskogel zur Pforzheimer Hütte wechseln, dort über den Zischgeles nach Praxmar bzw. Lisens gehen und schließlich über den Roter Kogel zur Potsdamer Hütte. Oder man geht von Lisens auf die Schöntalspitze und steigt dort spannend ab zur Zischgen-



**Bildtext**  
Credit

scharte, wobei kurze Felsstufen mit einem Drahtseil gesichert sind. Die Steilabfahrt zum Westfalenhaus ist bei Firn ein Traum. Über den Längentaler Ferner könnte man anderntags auf den Hinteren Brunnenkogel gehen und genießt dort zum krönenden Abschluss nach der Abfahrt vom Lisener Ferner die riesigen Hänge der „Mauer“.

Am Lisener Ferner wie auch an den anderen Gletschern im Sellrain sieht man deutlich den dramatischen Gletscherrückgang der letzten Jahrzehnte. „Am Lisener Fernerkogel hat der Gletscher früher über die Kante runtergeschoben und hatte dort einen Gletscherbruch, den hast du umgehen müssen“, weiß Lukas Ruetz. „Jetzt kannst du einfach über die Kante laufen und stehst kurz darauf auf dem Gletscher.“ Einige kleine Gletscher des Sellrain sind bereits komplett verschwunden, andere, wie am Zwieselbacher Rosskogel, zu kleinen Eisfeldern zusammengeschrumpft. Allgemein lässt sich sagen, dass Spaltenstürze auf den Touren im Sellrain sehr unwahrscheinlich geworden sind. Selbst die Spaltenzone am Längentaler Ferner, die früher Aufmerksamkeit erforderte, ist verschwunden. Dafür wurden andere Touren anspruchsvoller, der Gipfelhang des Gleirscher Fer-

nerkogels etwa ist deutlich steiler geworden oder die einst makellose Schneeflanke der Vorderen Grubenwand ist heute felsdurchsetzt. Für Lukas Ruetz aber kein Problem: „Früher hast vom Gipfel in einer geraden Linie abfahren können, heute musst halt ein paarmal queren.“

Abgesehen davon ist Lukas Ruetz überwiegend „verhältnisorientiert“ unterwegs, spricht: Je nach Schneelage und Jahreszeit sucht er sich die passenden Ziele aus. Erst im Frühjahr rückt daher für Lukas die Schneetalrunde mit Start am Pirkkogel und Abfahrt vom Kreuzjoch in den Fokus, für ihn einer der Höhepunkte des Skitourenangebots. „Im Bereich der Stamser Alm ist es im Winter total ruhig, obwohl man nicht weit weg vom Innatal ist, da hört man immer die Raben schreien und im Herbst die Hirsche röhren. Nur am Wochenende sind einige Leute unterwegs, ansonsten siehst du hier keinen Menschen.“ Lukas schätzt die Möglichkeiten, die ihm seine Heimat bietet, und Luis Melmer ist stolz darauf, die Lifte an Lampsen Spitze und Zischgeles verhindert zu haben. Als Vorreiter des Sanften Tourismus sieht er sich dennoch nicht, „wir haben das Lüsener Tal vor Überfremdung gerettet, wir haben das einzig Richtige gemacht.“

# Interview

Der 23-jährige Lukas Ruetz aus St. Sigmund hat erst im Alter von 16 Jahren mit Skitouren angefangen, doch dafür umso intensiver. Obwohl er in Innsbruck studiert und nebenbei im elterlichen Betrieb hilft, kam er im letzten Jahr erstmals auf 300.000 Höhenmeter.



## „Die Ziele gehen mir nicht aus“

**Stefan Herbke (SH)** » *Dein Vater ist begeisterter Bergsteiger und stand bereits auf zwei Achtausendern, dennoch hat es bei dir lange gedauert, bis du die Liebe zu den Bergen entdeckt hast.*

**Lukas Ruetz (LR)** » Bis ich 16 Jahre alt war, bin ich mit meinen Eltern eher widerwillig mitgegangen. Ich war ein total unsportliches Kind und bin viel im Haus gehockt. Nachdem ich allerdings Fotos von meinem Vater und seinen Touren angeschaut habe, wollte ich das auch. Und jetzt gehe ich wahnsinnig gerne in die Berge. Ich bin allerdings zu hundert Prozent winterlastig, meine ersten Skitouren mache ich Anfang/Mitte Oktober, in der Regel am Stubai Gletscher, und dann geht das bei uns im Sellrain oft bis Mitte Juni.

**SH** » *Was liebst du an den Sellrainer Bergen?*

**LR** » Wir haben zehn Seitentäler und in jedem findest du zehn bis zwanzig Touren. Selbst wenn ich jeden Tag eine andere Tour gehe, gehen mir die Ziele nicht aus. Außerdem gibt es bei uns im Sellrain nur einen Berg, der nicht mit Ski machbar ist, und das ist die Hohe Villerspitz. Klar sind viele extrem, aber du kannst mit entsprechendem Können alle mit Ski machen. Das sind rund 150 Gipfel, und ich glaube, das gibt es nicht so oft in den Alpen, wir haben einfach ein schönes Tourengebiet.

**SH** » *Viele Gipfel sind alles andere als ein Geheimtipp. Ist es dir nicht zu voll?*

**LR** » Nein, auf keinen Fall. Das sind vielleicht zwei Hände voll, und der Rest wird kaum begangen, aber das weiß natürlich nicht jeder. Andererseits merke aber auch ich, dass es jedes Jahr mehr Tourenger werden. Wenn ich die Erzählungen von meinem Vater hör, dass er unter der Woche am Rietzer Grieskogel um 9 Uhr gestartet ist und dann noch Spuren musste, das gibt's heute nicht mehr.

**SH** » *Was bedeuten Skitouren für Dich?*

**LR** » Heimat. Du lernst dabei deine Heimat wahnsinnig gut kennen. Und dann natürlich die Ruhe, die Zeit zum Nachdenken und die Freiheit. Wenn ich in der Uni sitze und die Hörsäle haben keine Fenster, da kommst du dir regelrecht eingesperrt vor. Wenn ich dann alleine auf einem Gipfel stehe, genieße ich das Freiheitsgefühl.

**SH** » *Im Jahr 2015 haben sich deine Touren auf stolze 300.000 Höhenmeter summiert. Du bist extrem schnell unterwegs und wärst bei Skitourenrennen sicher vorne dabei.*

**LR** » Ich mache keine Wettkämpfe, aber der Trainingsgedanke ist sicher dabei. Wenn du im Frühjahr weite Sachen machen möchtest, dann ist das natürlich hilfreich. Du

kannst halt keine 4000-Höhenmeter-Skitour machen, wenn du im Winter nur zehn Skitouren gegangen bist. Natürlich geht es auch um Zeit und Höhenmeter. Aber eher unter dem Gesichtspunkt, das ich weiß, wie weit ich gehen kann, wie weit mich meine Füße tragen. Es ist jedoch kein Zwang dahinter, wenn ich nicht mag, dann gehe ich nicht.

**SH** » *Wie kamst du dazu, dass Du über Deine Touren in einem Blog ([www.lukasruetz.at](http://www.lukasruetz.at)) berichtest?*

**LR** » Ein Freund von mir hat mit einem Blog angefangen, und da habe ich mir gedacht, das probier ich jetzt auch. Das Ganze hat mir gut gefallen und ist immer größer geworden. Mittlerweile habe ich die Seite ausgebaut mit Gletschervergleichen und Informationen zur Herkunft der Namen der Sellrainer Berge. Im Grunde ist der Blog wie ein persönliches Tourenbuch. Es ist ganz lässig, wenn du nach ein paar Monaten die alten Artikel mal durchschaust, das ist ganz was anderes, als wenn die Fotos wie eine Karteileiche auf dem Computer verschwinden.

**SH** » *Im Blog gewinnt man schnell den Eindruck, dass Du überwiegend allein unterwegs bist.*

**LR** » Das hat in erster Linie mit der Zeiteinteilung zu tun. Unter der Woche finde ich kaum einen, der mitgehen kann. Andererseits gibt es aber auch nur wenige, die technisch und konditionell mithalten können. Außerdem mag ich die Einsamkeit im Sinne von allein sein. Aber ich fühle mich nicht einsam, es taugt mir einfach, allein unterwegs zu sein.

**SH** » *Was sind denn Deine Lieblingstouren?*

**LR** » Ich bin zu hundert Prozent verhältnisorientiert unterwegs. Den Zwieselbacher gehe ich immer, wenn ich sonst nicht weiß, was ich machen soll. Extrem gern gehe ich im Frühjahr den Gleirsch Fernerkogel, der ist zwar extrem lang und beim Anstieg durch das Gleirschtal sehr flach, aber hinten ist es interessant, auch weil du dort meistens alleine bist. Bei Pulverschnee gehe ich gerne die Schöntalspitze. Skifahrerisch und landschaftlich steht für mich der Lisener Fernerkogel an erster Stelle. Der Berg schaut aus wie das Matterhorn Nordtirols, du hast einen super Ausblick auf die Stubai Gletscherwelt, die „Mauer“ ist einfach skifahrerisch wunderschön, der Blockgrat vom Skidepot rundet die Tour super ab, und dann stehst auf einem der höchsten Gipfel hier.

**SH** » *Gibt's noch Gipfel, auf denen Du nicht oben warst?*

**LR** » Von den insgesamt um die 150 Gipfeln im Sellrain fehlen mir nur noch drei: der Vordere Brunnenkogel, die Bergglasspitze und die Hintere Grubenwand.