



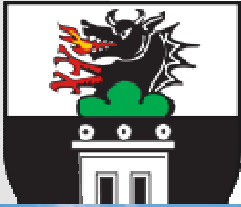
TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



1989 - 2019





TSV Steinhilben - Jedermänner
30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



2019 Sexten Hochpustertal





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



2019 Sexten Hochpustertal

Teilnehmer:

Betz Bruno
Betz, Walter
Betz, Wolfgang
Gutbrod, Rainer W.
Heinzelmann, Markus
Hem, Hans
Hillen, Patrick
Hölz, Alfred
Hölz, Herbert
Janotti, Alex

Klotz, Andreas
Kronfeldt, Peter
Ott, Werner
Pfeiffer, Manfred
Rudolf, Paul
Schmid, Robert
Weiss, Hans-Josef
Weiss, Hans-Jürgen
Pfenning, Werner



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Donnerstag 19.9.2019

Anfahrt nach Sexten

Fahrzeit ca. 5:45 Std, ca. 467km

Steinhilben - A7 Füssen – Grenztunnel – A12 Inntalautobahn – Innsbruck – A13 Brenner – A22
Brixen – Bruneck – Toblach – Innichen – Sexten

Anreise mit 5 PKW

Peter

Alfred
Werner P.

Rainer

Markus
Andreas K. (Gepäck
Bus)
Herbert (zurück)

Patrick fährt hin
mit Herbert
zurück nach München

Wolle (Bus)

Hans-Jürgen
Paul
Hans-Josef
Robert S.

Bruno

Walter
Manfred

Hans

Werner O.
fahren Samstag
abend heim

Alex fährt mit dem Motorrad

Abfahrtszeit 6:30 Uhr an der Schule

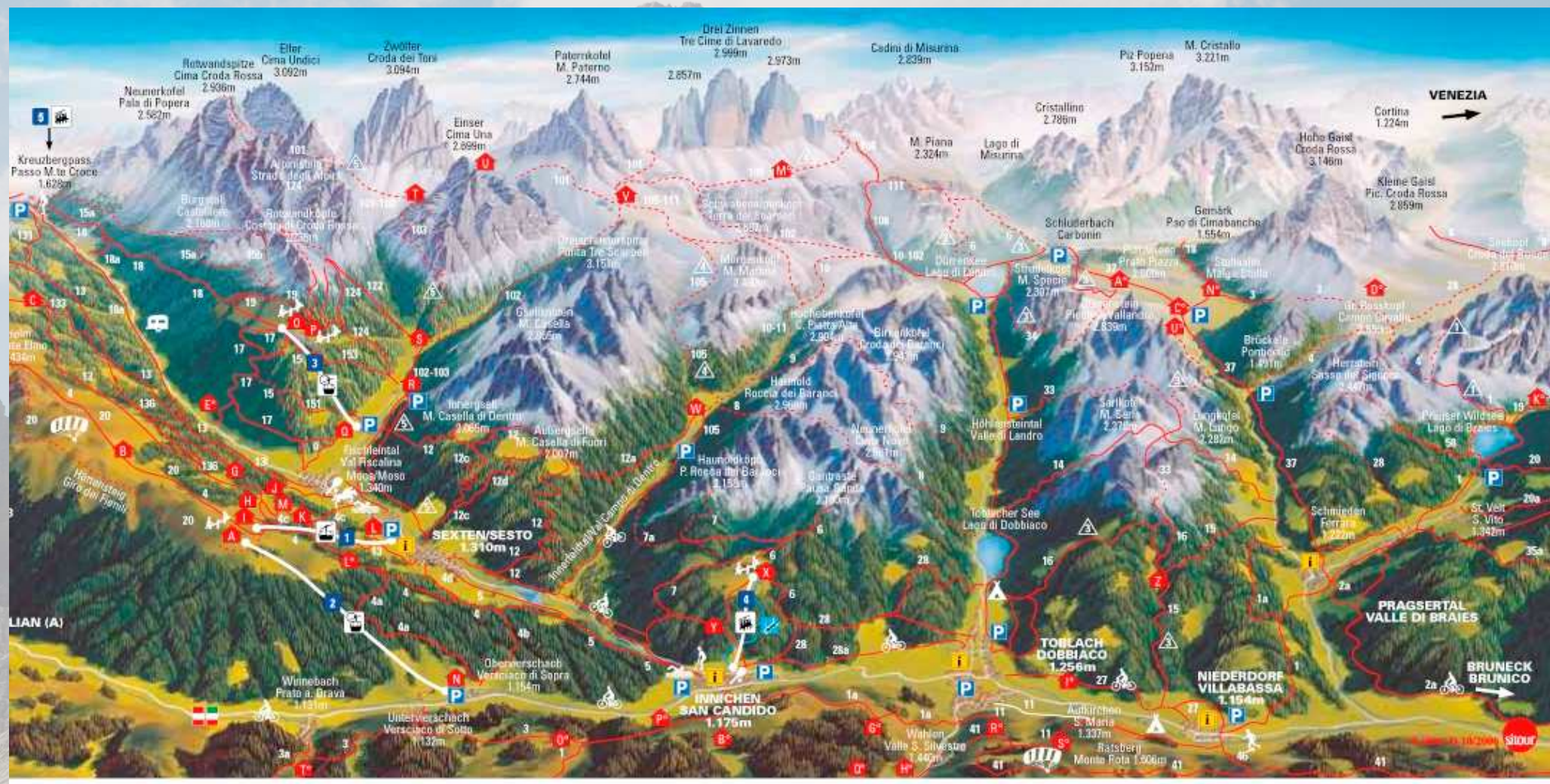
Die Mitfahrer werden zuhause abgeholt





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Donnerstag 19.9.2019

Bezug der Zimmer im Hotel
anschl. „Eingewöhnungs-Tour“



Hotel Waldheim *** s
Waldheimweg 1
I-39030 Sexten (BZ)
Hochpustertal - Dolomiten - Südtirol - Italien

Tel. +39 0474 710316
Fax +39 0474 710182
www.waldheim.it
E-Mail: info@waldheim.it

Unterkunft mit Halbpension:

6 DZ Preis EUR 78,00 Person / Tag

3 EZ Preis EUR 77,00 Person / Tag

5 DZ als EZ EUR 82,00 Person / Tag

Tourismus Taxe Euro 1,90 Person / Tag

Anzahlung: EUR 30,00 pro Person





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Donnerstag 19.9.2019

Eingewöhnungstour Helm

„Auf dem Hüttensteig zum Helmhaus 2.433m“

In Abwechslung von flachen und einige steilen Passagen, ist der Hüttensteig auf dem Helmkamm eine nicht all zu lange, aber bei schönem Wetter eine empfehlenswerte Wanderung. Die gesamte Strecke bietet Aussicht auf die Sextener Sonnenuhr und nach allen Seiten von den Dolomiten bis zum Ortler und von den Zillertaleralpen bis zum Großglockner in den Hohen Tauern.

Der Rückweg vom Helmhaus verläuft zuerst nach Südosten und dann nach Westen über die Hahnspielhütte zum Helmrestaurant.

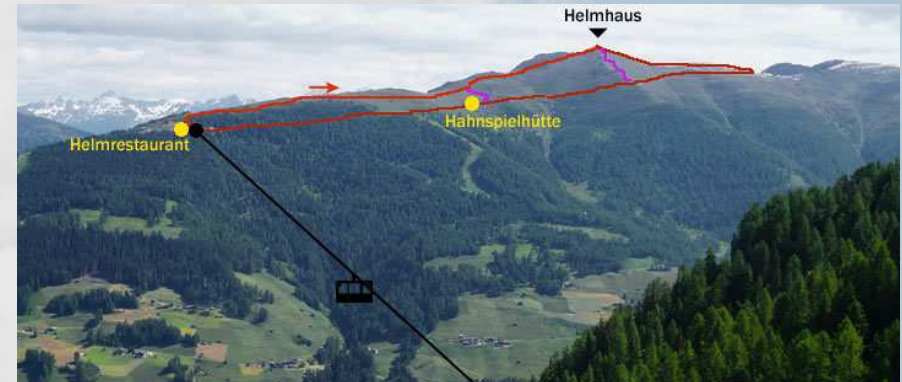
Die Strecke vom Tal bis zum 2.041 m hoch gelegenen Helmrestaurant und wieder zurück besorgt die Kabinenbahn.

Bergstation - Helmhaus Aufstieg: 395 Hm

Helmhaus - Hahnspielhütte – Bergstation

Gehzeit: 1:15 Std

Gehzeit: 50 min



Helm-Bahn

10.5.- 19.10.2019:

08.30 - 17.30Uhr

Berg-und Tal

Gruppe ab 15 Pers. 18,00 €



Hahnspiel-Hütte 2.200m



Helmhaus 2.436m



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Freitag 20.9.2019

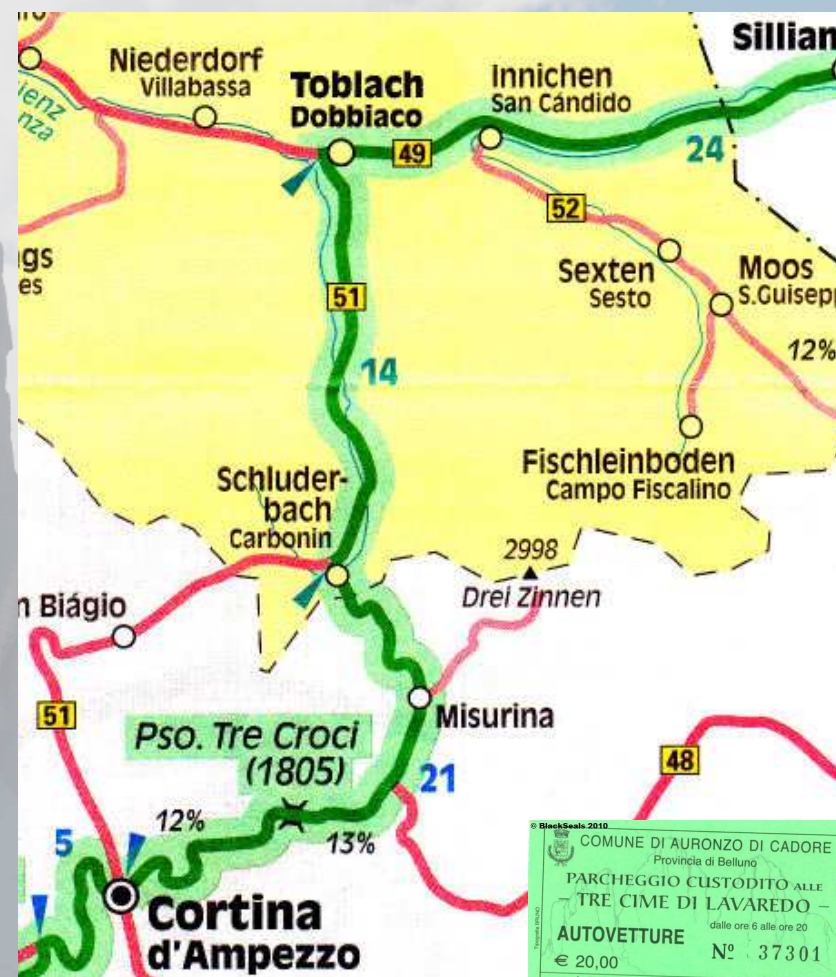
Wir fahren mit den PKWs von Sexten über Toblach und Schludersbach nach Misurina. (17km)
Dann Richtung Mautstrasse zu den Drei Zinnen.
Nach etwa 3 km kommt die Mautstelle für den Pass.

(Maut: 30,00 Euro je PKW , Camper & Fahrzeuge über 2,10 m: 45 €).

Nach weiteren ca. 6 km kann man direkt an der Auronzohütte parken.



Parkplatz Auronzo-Hütte 2.320m





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Freitag 20.9.201



+

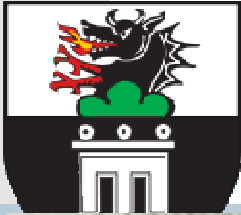


Tagestour:

**Von der Auronzo - Hütte zur Büllele-Joch Hütte
(über 3 Zinnen-Hütte)
mit Oberbachernspitze 2.677m**



Die Büllele-Joch Hütte ist die kleinste und auf 2.528m die am höchsten gelegene Schutzhütte in den Sextner Dolomiten in Südtirol. Hier, an der Grenze zwischen den Provinzen Belluno und Bozen, bietet sich den Besuchern ein einzigartiges Panorama. Kleine Kapellen und Kriegerdenkmale am Weg erinnern noch heute an die Gefallenen des 1. Weltkrieges, dessen Kämpfe am Paternkofel, den heute noch berühmten Bergführer Sepp Innerkofler das Leben gekostet haben.



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Auronzo-Hütte – 3 Zinnenhütte: 1,5 Std, 215m auf, 110m ab

Gipfel Oberbachernspitze:

½ Std 150m auf

3 Zinnenhütte – Büllelejoch Hütte: 1 1/4Std, 100m auf

Büllelejoch Hütte – Lavareda Hütte – Auronzo Hütte: 2 Std

Gesamtgehzeit (ohne Gipfel): ca.5 Std



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Ab Parkplatz Auronzo Hütte
auf dem Weg zur Lavaredo Hütte



Lavaredo Hütte mit Kleiner Zinne



Patern-Sattel





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Steig zum Büllele-Joch



Blick zurück



Büllele-Joch Hütte



Abstieg vom Büllele-Joch



Aufstieg Richtung Lavaredo Hütte

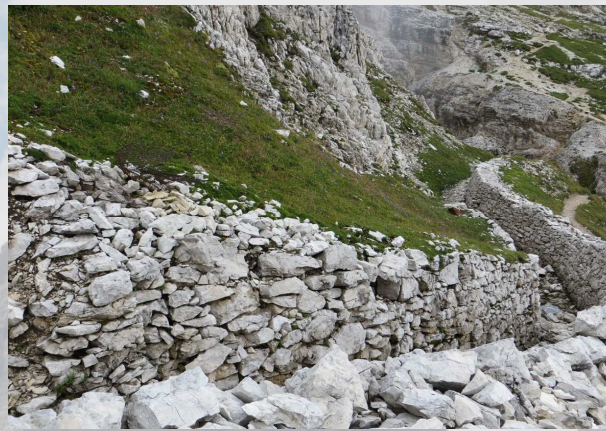


Treffpunkt Lavaredo Hütte



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Übrigbleibsel vom Alpenkrieg auf dem Weg zur Oberbachern Spitze



Gipfel Oberbachern Spitze 2.677m



Tiefblick auf Sexten (rechts der Einserkofel)



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Freitag 20.9.2019

Die Verwegenen



Innerkofler de Luca- Klettersteig

Gemeinsam mit den „Gemütlichen“ und den „Vernünftigen“ geht's bis zur 3 Zinnen Hütte.
Nach einem Gruppenfoto mit allen Teilnehmern vor den 3 Zinnen steigt man am „Frankfurter Würstel“ vorbei in die Tunnel Richtung Parternkofel ein.





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019

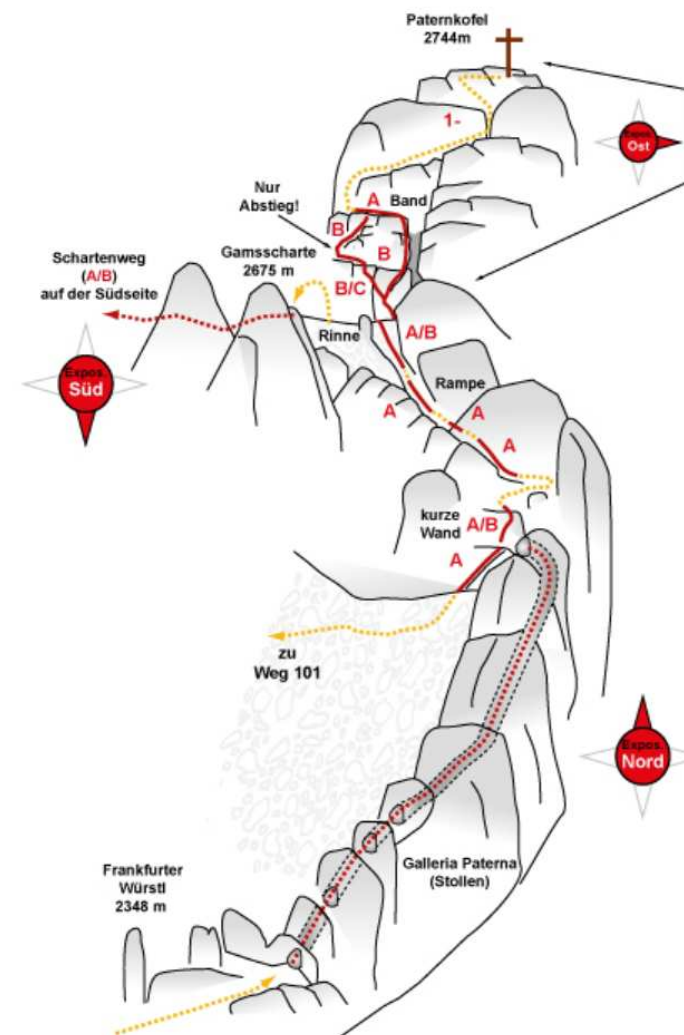


Der Klettersteig hat sieben Seilpassagen mit ungesicherten Strecken dazwischen. Bis hoch zur Gamsscharte bewegt man sich auf den gesicherten Passagen immer etwa im gleichen Schwierigkeitsgrad (2-3). Der letzte Teil bis zur Gamsscharte verläuft in einer Schotterrinne. Oben folgt eine etwas heikle Querung, danach gelangt man über ausgetretenes Geröll und eine kleine ungesicherte Kletterstelle (2.5) zum Gipfel.

Vom Gipfel geht's zurück zur Gamsscharte. Von dort gelangt durch eine steile ungemütliche Schotterrinne hinunter und hinüber zur Passportscharte, die wieder mit Kletterstellen aufwartet. Von dort runter zum Paternsattel.

Anstieg Höhenmeter: 339 m Abstieg Höhenmeter: 424 m

Gesamtzeit mit Zustieg ab Auronzo Hütte ca. 5 Std.





TSV Steinhilben - Jedermänner

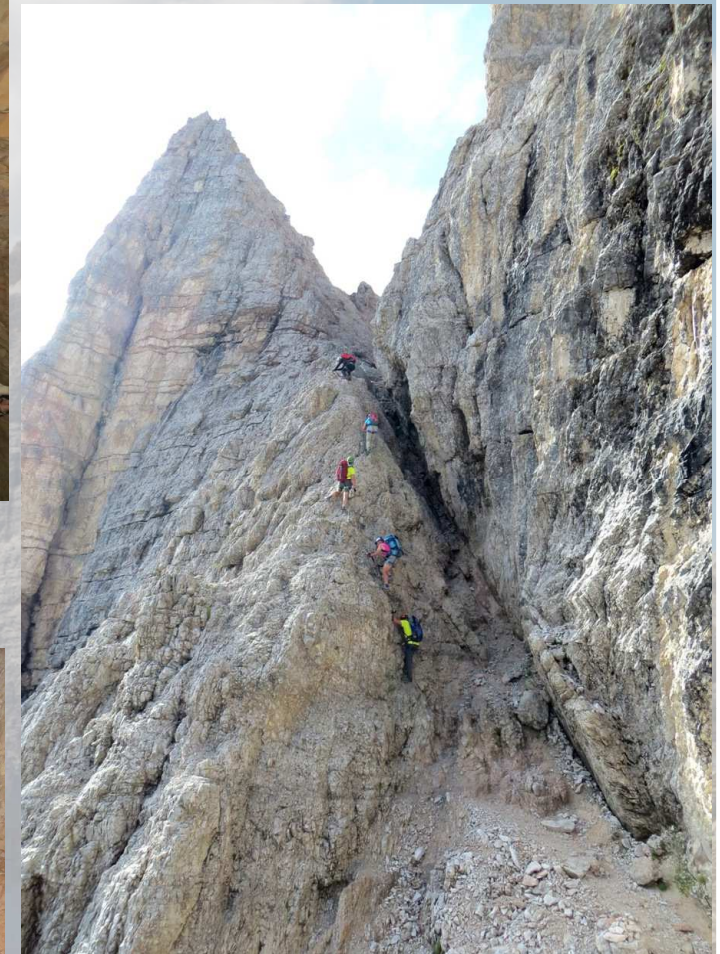
30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Einstieg in die „Galleria Paterna“



In den Tunnels
Stirnlampe ist absolutes Muss !!!



Klettersteig Richtung Gamsscharte



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



„Durchblick“



Tiefblick zur 3 Zinnen-Hütte



Aufstieg ab der Gamsscharte“



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Gipfel Paternkofel 2.744m



Auf Augenhöhe mit den 3 Zinnen



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Stau beim Abstieg



Abstiegroute Richtung Paternsattel





TSV Steinhilben - Jedermänner

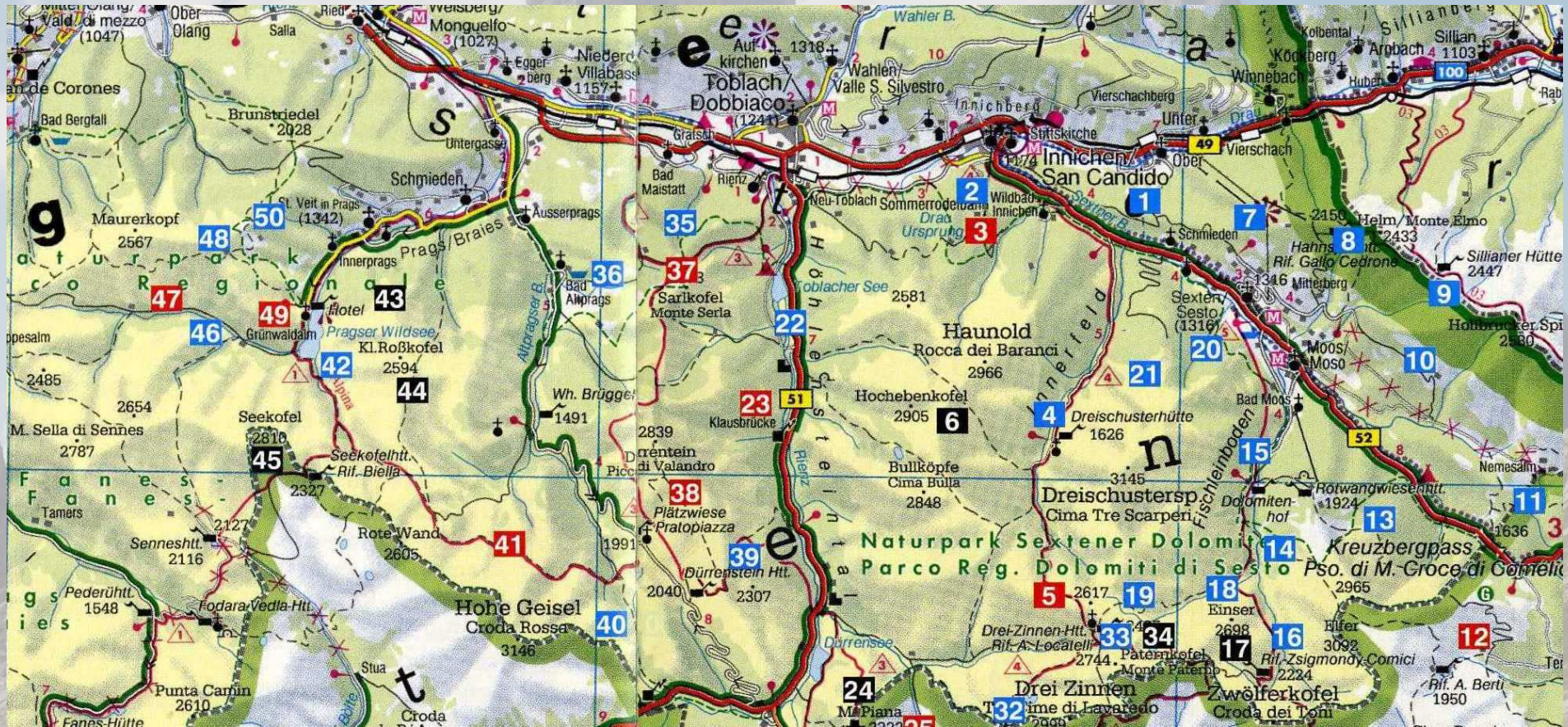
30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Pragser Wildsee

Samstag 21.9.2019

Fahrt Sexten – Pragser Wildsee 30 KM ca. 40min





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Samstag 21.9.2019

Vom Pragser Wildsee zur Grünwaldalm



Die gemütliche **Wanderung zur Grünwaldalm** nimmt am nostalgischen **Grandhotel Pragser Wildsee** ihren Anfang. Zunächst wandert man in unmittelbarer Seenähe das **Westufer** des wildromantischen **Pragser Wildsees** entlang. Am **Südwestende** des **Pragser Wildsees** zweigt schließlich der **Weg Nr. 19** ins friedvolle, nahezu unberührte **Grünwaldtal** ab. Er führt im sanften Anstieg durch einen lichten Wald. Nach einer knappen halben Stunde erreicht man die beliebte **Grünwaldalm**, die inmitten einer weitläufigen Almwiese und zu Füßen des imposanten **Seekofel** zur genüsslichen Einkehr einlädt.





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Samstag 21.9.2019

Vom Pragser Wildsee zur Grünwaldalm



Auf dem **Rückweg** von der Grünwaldalm schlägt man zunächst den **Hinweg** ein. Statt wiederum das Westufer des Pragser Wildsees entlangzuwandern, sollte man diesmal aber **rechts** abzweigen und den See so **umrunden**. Am **östlichen Seeufer** wird der Weg zwar etwas steiler, dafür aber umso lohnender: Eng an die aufragenden Felswände des Kleinen und Großen Apostel geschmiegt und bisweilen mit Treppen und Holzgeländern versehen, eröffnet er einen neuen Blickwinkel auf den nunmehr zu unseren Füßen liegenden Pragser Wildsee. Schließlich führt der Weg wieder zum Seeufer hinab und zum **Ausgangspunkt** zurück.



Dauer: 02:15 h

Länge: 7.7 km

Höhenmeter: 200 m





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



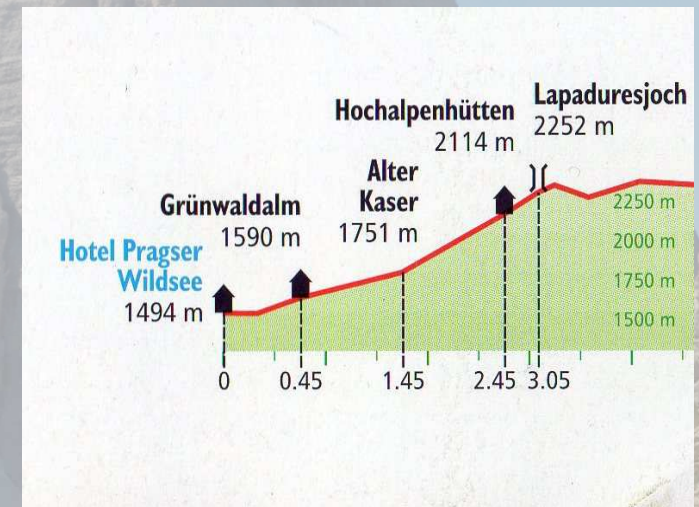
Samstag 21.9.2019

Nach Lust und Laune kann die Wanderung ab der Grünwaldalm noch ausgedehnt werden.

Der breite **Waldweg Nr. 19** ab führt im sanften Anstieg zu einer urigen Holzhütte, dem sog. „**Alten Kaser**“.

Dahinter windet sich der nunmehr **schmale Pfad Nr. 19** ziemlich steil durch einen lichten, friedvollen **Nadelwald**.

Knapp hinter der Waldgrenze lädt schließlich die abgeschiedene **Hochalmhütte** auf 2.114 m Höhe zur Einkehr ein.



Gehzeit ab der Grünwaldalm 2 Std
Ca. 500 Höhenmeter



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Tagestour

Vom Pragser Wildsee zur Seekofelhütte mit Seekofel 2.810m

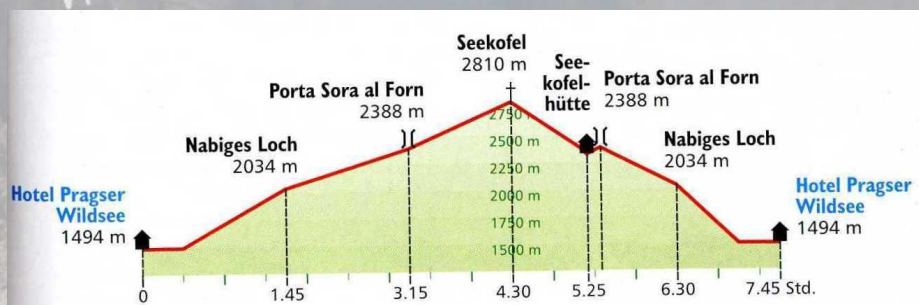
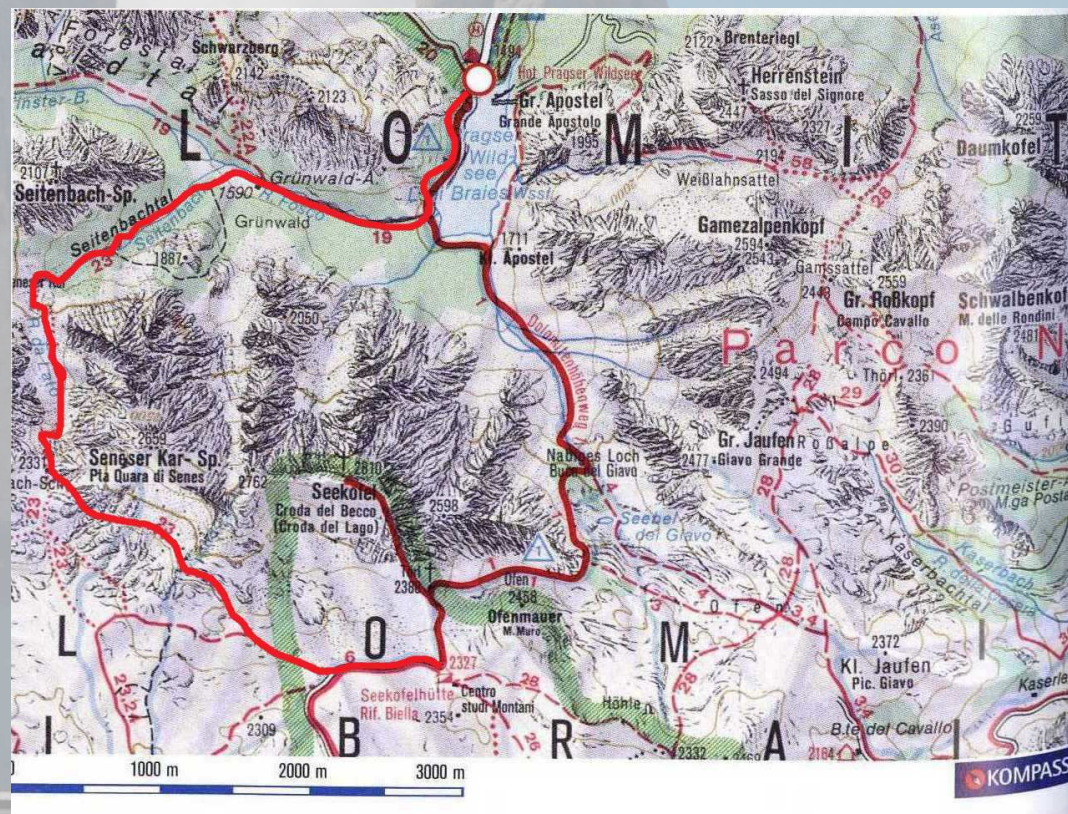
Samstag 21.9.2019



Gehzeit Aufstieg:
bis Abzweig Hütte/Gipfel ca: 3:15 Std.
bis Gipfel ca: 1:15Std

Abstieg über das Seitenbachtal ca. 3 Std

Gesamt-Dauer: ca. 7:45 Std
Wegstrecke gesamt: 13 km
Auf- bzw Abstieg: 1.300m (Gipfel)
900m (Hütte)





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Tagestour

Samstag 21.9.2019

Vom Pragser Wildsee zur Seekofelhütte mit Seekofel 2.810m

Aufstieg:

Die Bergtour beginnt am **Parkplatz Pragser Wildsee** (1.500m) und führt zunächst am westlichen Seeufer entlang des Weges bis zum südlichen Seeende. Links haltend noch ein kurzes Stück am Seeende entlang, bis ein Wegweiser den Aufstieg nach Süden aufwärts **Richtung Seekofelhütte** weist. Nun folgt man dem Steig Richtung Süden über eine Schotterriese bis auf eine Höhe von 1.830m. Dort entweder über links in Serpentinaen weiter, oder rechts etwas mühevoller über eine kurze Steilstufe, hoch zum **Nabigen Loch** (1.980m). Dort stößt man auf einen markanten Wegweiser, dem man rechts durch ein kurzes Waldstück der Beschilderung "Seekofelhütte" folgt. (ca. 2:30Std) Anschließend quert man im Bereich "**Seabl**" unter den steilen Ostwänden des Seekofelstocks ein Geröllfeld und erreicht nach einer kurzen, mit Stahlketten versicherten Steilstufe (2.200m), den sogenannten Ofen. Dort kann man bereits den beeindruckenden Gipfelgrat des Seekofels einsehen. Nun weiter durch das breite Felskar, dass sich am Ende nochmals etwas ansteilt, bis hoch zur **Ofenscharte** (2.388m). Beim Bildstock auf der Ofenscharte führt nun der Weig leicht abwärts bis zur **Seekofelhütte** (2.327m)

Der weitere Aufstieg **zum Gipfel** führt über einen breiten und steilen, im mittleren Bereich mit einer Stahlkette versicherten Gipfelgrat hoch. Nach der Stahlkette wird das Gelände wieder etwas flacher und man quert nordwestwärts über felsige Böden **unschwierig** zum Gipfel des Seekofels (2.810m, ca:1:30 Std.)

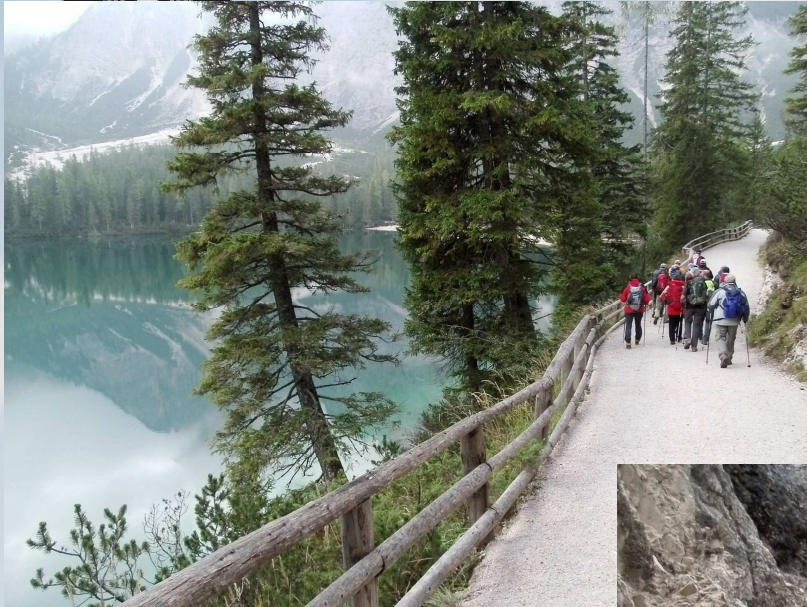
Abstieg:

Ab der Seekofel Hütte auf Weg 23 durch das Seitenbachtal und auf Weg 19 vorbei an der Grünwaldalm zum Pragser Wildsee



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Start am Pragser Wildsee

Unterwegs zum
„Nabigen Loch“
2.034m



Ein paar verseilte Passagen





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Unterhalb der „Ofenmauer „ 2.200m



Ofenscharte 2.388m



Da unten liegt
die Seekofelhütte





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



Fahnenabordnung Seekofel-Hütte



Abstieg über das Seitenbachtal und die Grünwaldalm





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



... und abends





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



... und abends





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



... und abends





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Sonntag 23.9.2018

**Frühstück – Rückfahrt über den Brenner- und den
Arlbergpass**



Traditioneller Einkehrschwung auf der neuen Terrasse des Hotel Post in Stubai



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Kleidung

Wanderschuhe
Mütze
Handschuhe
Wetterfeste Jacke
Trekkinghose wetterfest
Kurze Hose
Softshell-Jacke
Fleece
Langarmshirt
T-Shirts funktionell
Wandersocken
2-3 Plastiktüten damit die Kleidung im Rucksack nicht nass wird (falls es regnet)
Regenponcho oder Schirm

Sicherheit Klettersteig:

Helm
Klettersteigset
Handschuhe

Stirnlampe !!!

Unsere Packliste

... und nicht vergessen:



Zubehör:

Rucksack ca. 25 L
Rucksackregenhülle
Trekkingstöcke
Wasserflaschen
Sonnenbrille
Taschenmesser
Uhr
Fotoapparat
Tempo-Taschentücher
Müsl-oder Powerriegel
Vesper
Handy

Reiseapotheke/

Flachmann (gut voll !!!!)
Magnesiumtabletten
Verbandstasche
Blasenpflaster (Compleed)
Schmerzmittel (Aspirin o.ä.)
Sonnencreme



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019



Achtung, wichtig !

Es handelt sich hierbei um keine offizielle Veranstaltung
des TSV Steinhilben

Bei etwaigen Unfällen und für Schäden wird
keine Haftung übernommen !

Die aufgeführten Touren sind Vorschläge,
jeder Teilnehmer handelt je nach Einschätzung seiner
persönlichen Physis auf eigenes Risiko !



TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22. September 2019



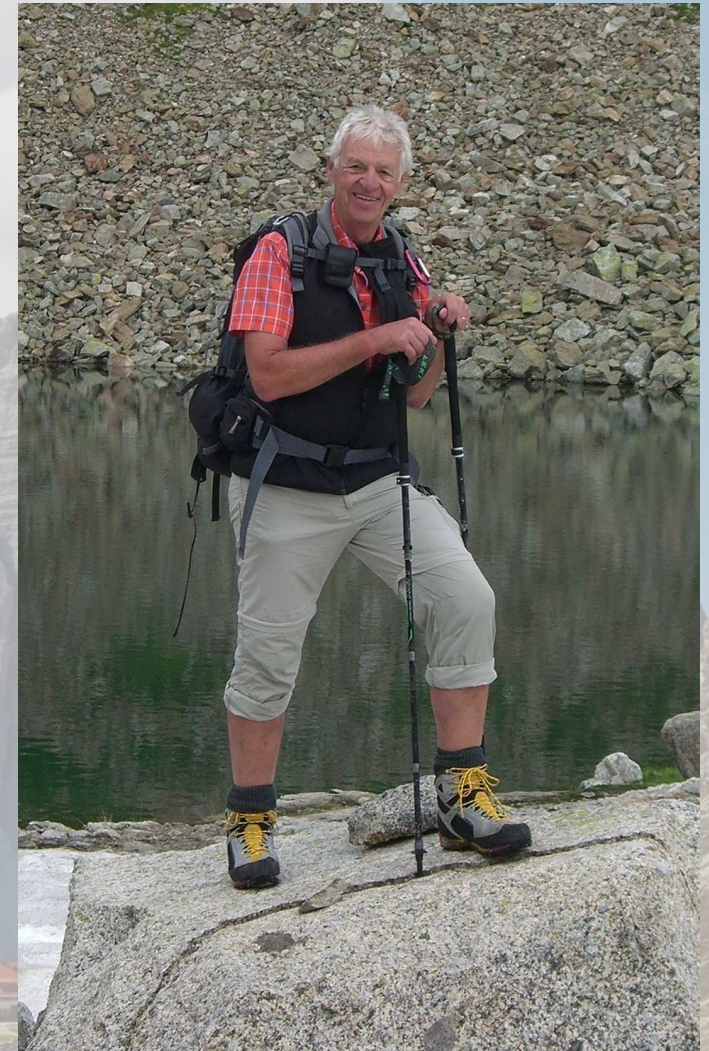
**So viel zur Organisation
und nun**

**gute Fahrt bei der Anreise nach Sexten,
schönes Wetter,**

viel Spass bei unseren gemeinsamen Touren

**und viel Vergnügen abends beim gemütlichen
Beisammensein**

wünscht Euch





TSV Steinhilben - Jedermänner

30. Höhentrainingslager Sexten 19.-22.September 2019

