















# Hochalpines Pilgern

Information • prägraten@osttirol.com • T +43 50 212 530  
höchster  
Kreuzweg der  
Alpen in  
Prägraten am  
Großvenediger

# STEMPELSEITE

Alle Pilger erhalten nach erfolgreicher Wanderung über alle Kreuzweg-Stationen gegen Vorlage ihres Pilgerbuches oder durch Nachweis in Form eines digitalen Fotos von der jeweiligen Station und gegen einen Kostenbeitrag von € 5 in der Tourismusinformation Prägraten a.G. den „Sackstein des Pilgerweges“.

für Stempel oder Lochzange	1. Hubertuskapelle Hinterbichl		
für Stempel oder Lochzange	2. Hl. Geist-Kapelle		
für Stempel oder Lochzange	3. Stabanthütte		
für Stempel oder Lochzange	4. Sajathütte		
für Stempel oder Lochzange	5. Kreuzspitze oder „Fenster“		
für Stempel oder Lochzange	6. Tulpspitze oder Zopatklamm		
für Stempel oder Lochzange	7. Eisseehütte		
für Stempel oder Lochzange	8. Eissee		
für Stempel oder Lochzange	9. Weißspitze		
für Stempel oder Lochzange	10. Seewandspitze		
für Stempel oder Lochzange	11. Hirtenkreuz Mäuerle		
für Stempel oder Lochzange	12. Bodenalm		
für Stempel oder Lochzange	13. Maria Hilf-Kapelle		
für Stempel oder Lochzange	14. Pfarrkirche Prägraten a.G.		



# Hochalpines Pilgern am höchsten Kreuzweg der Alpen in Prägraten am Großvenediger

Eintauchen in eine wunderbare, naturbelasene Bergwelt auf dem Hochalpinen Pilgerweg in Prägraten a.G. Vorbei an blühenden Alpenwiesen bis in die höchsten Höhen mit atemberaubender Aussicht – das verspricht der **höchste Kreuzweg der Alpen**. 14 Kreuzwegstationen, 32 km und 2.800 Höhenmeter gilt es zu überwinden (Alternativ gibt es auch eine leichtere Variante).

Die vollständige Begehung des Kreuzweges ist, vor allem in seinem „Kernstück“, keine rein touristische Wanderung und setzt

- **alpine Erfahrung**
- **Trittsicherheit**
- **sinnvolle Zeitplanung**
- **hochgebirgstaugliche Ausrüstung**

voraus. Eine Klettersteigausrüstung ist vor allem an den ausgesetzten, drahtseilgesicherten Steiganlagen ebenso sinnvoll, wie das Mitführen von zusätzlichem Sicherungsmaterial (evtl. Seil, Karabinersortiment, Bandschlingen). Vor allem im Frühsommer, im Herbst oder nach Wetterstürzen muss mit Schneefeldern und damit mit erhöhten Geländeschwierigkeiten gerechnet werden. Über die aktuellen Bedingungen informieren unter anderem die Hütten sowie die Tourismusinformation Prägraten a.G. Unerfahrenen wird dringend geraten, sich den Venediger-Berghführern anzuvertrauen.

## **KONTAKTE**

### **STABANTHÜTTE**

Tel. Hütte: +43 664 220 75 77  
stabanthuette@virgental.at  
[www.praegraten.at/stabanthuette](http://www.praegraten.at/stabanthuette)

### **NEUE SAJATHÜTTE**

Tel. Hütte: +43 664 54 54 460  
Tel. Tal: +43 4877 5369  
kratzer@sajathuette.at  
[www.sajathuette.at](http://www.sajathuette.at)

### **EISSEEHÜTTE**

Tel. Hütte: +43 (0)680 204 16 98  
admin@eisseehuette.at  
[www.eisseehuette.at](http://www.eisseehuette.at)

### **TOURISMUSINFORMATION PRÄGRATEN A.G.**

St. Andrä 35 a, 9974 Prägraten a.G.  
Tel. +43 50 212 530, [praegraten@osttirol.com](mailto:praegraten@osttirol.com)  
[www.osttirol.com/praegraten](http://www.osttirol.com/praegraten)

### **VENEDIGER BERGFÜHRER**

St. Andrä 35 a, 9974 Prägraten a.G.  
Tel. +43 699 106 96 544,  
[venediger-bergfuehrer@aon.at](mailto:venediger-bergfuehrer@aon.at),  
[www.venediger-bergfuehrer.at](http://www.venediger-bergfuehrer.at)

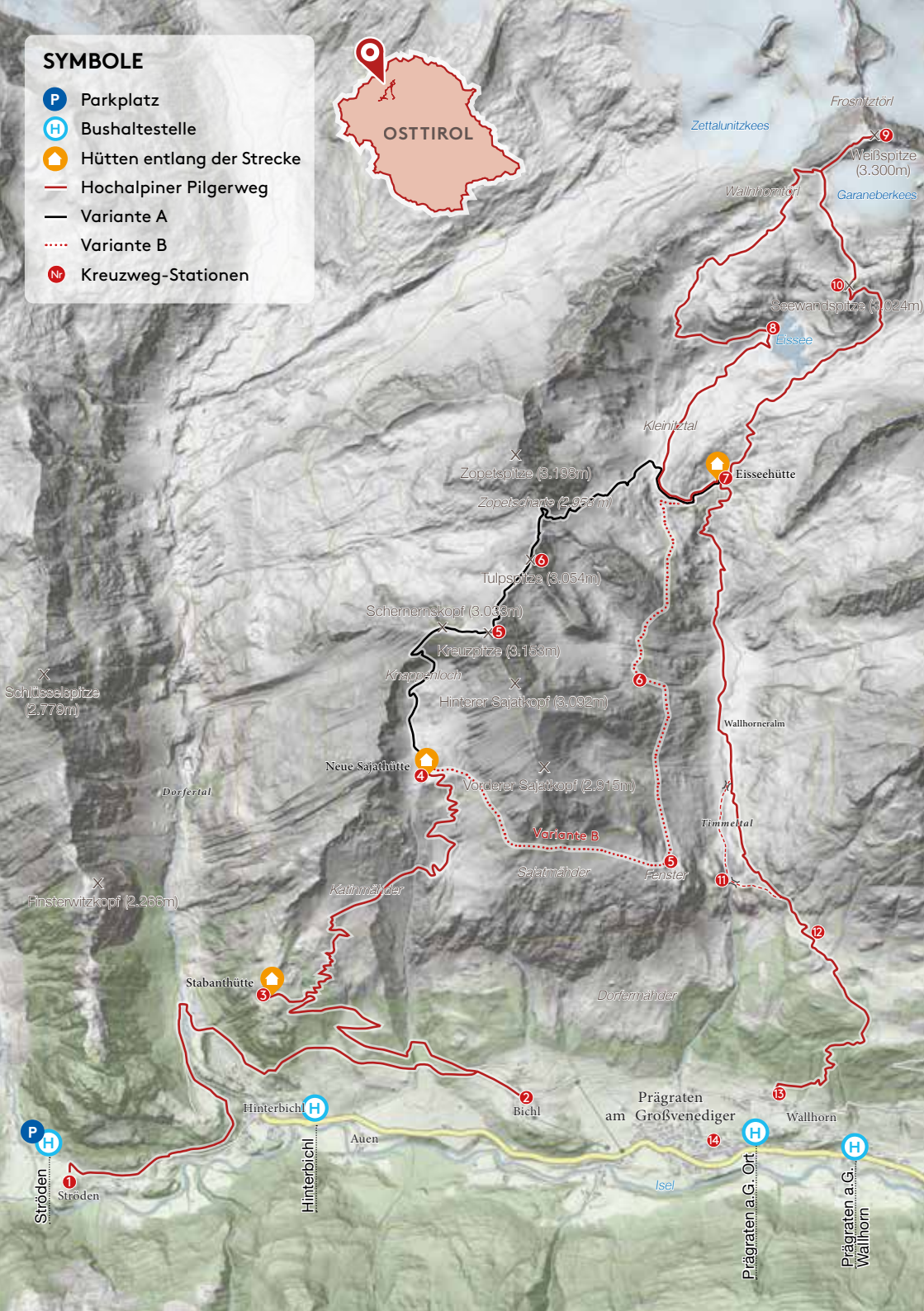
### **VENEDIGER-TAXI**

Tel. +43 4877-5369, [info@huettentaxi.at](mailto:info@huettentaxi.at),  
[www.huettentaxi.at](http://www.huettentaxi.at)

**BUS NACH STRÖDEN:** [www.postbus.at](http://www.postbus.at)

# SYMBOLE

- Parkplatz
- Bushaltestelle
- Hütten entlang der Strecke
- Hochalpiner Pilgerweg
- Variante A
- Variante B
- Kreuzweg-Stationen



# ÜBERSICHT: HOCHALPINER PILGERWEG PRÄGRATEN A.G.

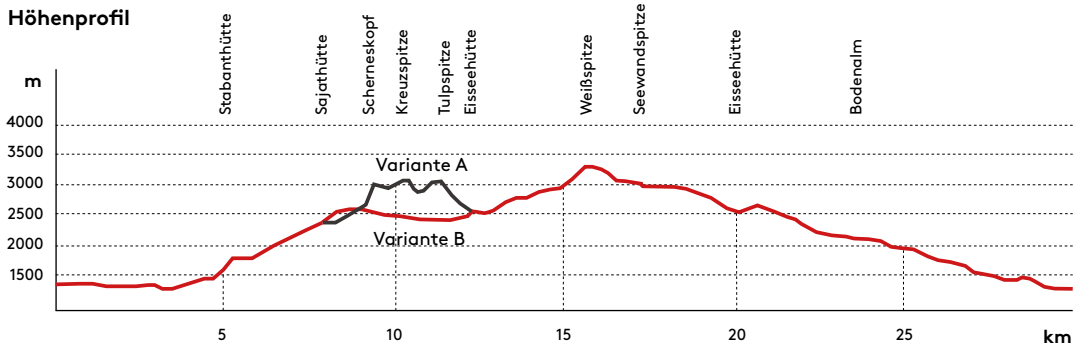
Start: Hinterbichl/Ströden 1.420 m

Ziel: Prägraten a.G. 1.312 m

↑ 2.800 hm ⌚ 20 h ↔ 32 km

**ACHTUNG:** Im Frühsommer sind auf den hochalpinen Abschnitten unter Umständen noch steile Schnee/Firnfelder zu begehen - Steigeisen oder Grödel erforderlich. Auch ein Bergseil ist ratsam. Insbesondere für Kinder ist bei zahlreichen exponierten und ausgesetzten Passagen eine zusätzliche Seilsicherung erforderlich.

## Höhenprofil



## ETAPPE 1

Hinterbichl/Ströden - Bichl - Stabanthütte  
- Sajathütte

Start: Hinterbichl/Ströden 1.420 m

Ziel: Sajathütte 2.600 m

↑ 1.300 hm ↓ 130 hm ⌚ 5 h

Von der **1. Kreuzweg-Station** an der Hubertuskapelle in Ströden kurz entlang der Straße talauswärts und dann links abbiegend weiter bis zum Parkplatz „Wiesen“ (gebührenpflichtig!) am Eingang des Dorfertales. Hier die Forststraße nach Überschreiten des Dorferbaches ostwärts dem Panoramaweg folgen vorbei am Wiesenkreuz (1.484 m) zur **2. Kreuzweg-Station**, der Hl. Geist-Kapelle (1.495 m) in Bichl folgen.

**Gehzeit:** ca. 1,5 h

Von Bichl über den gut markierten und beschilderten Wanderweg durch den lichten Lärchenwald westwärts gemächlich ansteigend zur **3. Kreuzweg-Station**, der gemütlichen Stabanthütte (1.777 m) mit Übernachtungsmöglichkeit.

**Gehzeit:** ca. 1 h



Über die Forststraße ca. 300 m zurück. Über die linke abzweigende, gut markierte Steig- anlage (siehe Wegweiser, in der AV-Karte nicht verzeichnet), durch einen urtümlichen und märchenhaften Lärchenwald bis zu einem großen Felsblock an der Katalalp, Mar- terl in 1.935 m. Hier trifft der Steig auf den Wanderweg, der in großen, mäßig anstei- genden Kehren durch das üppige Blütenmeer der Katinmäher sonnseitig zur **4. Kreuz- weg-Station**, der Neuen Sajathütte (2.575 m), hinauf führt. Spätestens hier, im „Schloß in den Bergen“, empfiehlt es sich, eine erste Übernachtung einzuplanen.

**Gehzeit:** ca. 2 - 2,5 h

## ETAPPE 2 - VARIANTE A (Höhenetappe)

Sajathütte - Schernerskopf (3.033 m) -  
Kreuzspitze (3.164 m) - Tulpscharte (2.948 m)  
- Tulpspitze (3.054 m) - Zopetscharte  
(2.958 m) - Eisseehütte

Start: Sajathütte 2.575 m  
Ziel: Eisseehütte 2.521 m

↑▲ 660 hm ↓▲ 750 hm ⌚ 5 h

Nun beginnt der erste hochalpine Abschnitt des Kreuzweges. Auch wenn der Wegverlauf bestens markiert und angelegt ist, sollten Unerfahrene (aufgrund der klettersteigähnlichen, mit Drahtseilen gesicherten Wegabschnitte) eine Klettersteigausrüstung mitführen. Im Frühsommer sind unter Umständen noch steile Schnee/Firnfelder zu begehen, wo Steigeisen oder Grödel erforderlich sind. Manchmal ist auch ein Bergseil ratsam. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind in jedem Fall notwendig. Insbesondere für Kinder ist bei zahlreichen exponierten und ausgesetzten Passagen eine zusätzliche Seilsicherung notwendig.

Der Wegverlauf erschließt auf diesem Abschnitt drei Kreuzwegstationen und führt zunächst von der Sajathütte ins Sajatkar und über eine gut gesicherte Steiganlage auf den Schernerskopf und weiter zur **5. Kreuzweg-Station**, zum grandiosen 360°-Gipfelpanorama der Kreuzspitze.

Direkt vom Gipfelkreuz geht es nördlich steil absteigend in teilweise engen Kehren in die Tulpscharte. Von dort in moderatem Aufstieg über zum Teil große Platten zur **6. Kreuzweg-Station** auf die Tulpspitze; der Gipfel wird überschritten und über eine weitere drahtseilgesicherte, ausgesetzte Passage - die Zopetscharte (Wegweiser) - erreicht.

Ab hier dem weiteren Verlauf des Venediger-Höhenweges über einen weiteren kurzen drahtseilgesicherten Abschnitt unterhalb der Scharte zur **7. Kreuzweg-Station** an der Eisseehütte folgen. Hier empfiehlt es sich zu übernachten.

## ETAPPE 2 - VARIANTE B

Sajathütte - Fenster - Timmeltal Höhenweg - Eisseehütte

Start: Sajathütte 2.575 m  
Ziel: Eisseehütte 2.521 m

↑▲ 240 hm ↓▲ 320 hm ⌚ 2,5 h

Von der Sajathütte dem Höhenweg in süd-östlicher Richtung leicht absteigend der Beschilderung zur Eisseehütte folgen. Über diesen „Balkon Gottes“ mit seiner herrlichen Weitsicht gelangt man nach ca. 45 Minuten zur **5. Kreuzweg-Station** am „Fenster“ (2.282 m). Hier biegt der Höhenweg nördlich ins Timmeltal ab Richtung Eisseehütte. Weißspitze und Seewandspitze sind ab sofort die ständigen Begleiter am Ende des Talschlusses. Der Weg steigt nun stetig leicht bergan und führt über einige kurze Steilkehren mit anschließender Querung der Zopatkamm, vorbei an der **6. Kreuzweg-Station** (2.492 m), und endet an der der Eisseehütte, der **7. Kreuzweg-Station**.

Hier treffen beide Kreuzweg-Varianten wieder aufeinander.



Sajathütte



Timmeltal/Eisseehütte

## ETAPPE 3

Eisseehütte - Eissee (2.661 m) - Wallhorn-  
törl - Weißspitze (3.300 m) - Seewandspitze  
(3.024 m) - Wallhornalm (2.128 m) - Boden-  
alm - Wallhorn (1.400 m) - Prägraten a.G.

Start: Eisseehütte 2.661 m

Ziel: Prägraten a.G. 1.312 m

↑ 850 hm ↓ 2.030 hm ⌚ 7,5 h

Von der Eisseehütte geht es über den gut markierten Weg ins Kleinitztal zum Eissee, der **8. Kreuzweg-Station**.



Eissee

Ab hier geht es in nordwestlicher Richtung wieder zum Weg auf das Wallhorn Törl (3.045 m). Dort führt der Weg immer steiler werdend und zum Schluss über Steigspuren und Blockgelände zum Gipfel der Weißspitze und der **9. Kreuzweg-Station**, der höchstgelegenen Kreuzweg-Station und einer atemberaubenden Gipfelschau.

Der Abstieg führt zurück auf den Garaneberkees; nun weglos am rechten (westlichen) Gletscherrand in südlicher Richtung absteigen auf die stets sichtbare Seewandspitze (auch Garaneber- oder Seewandkopf). Vorsicht bei schlechten Sichtverhältnissen! Orientierungsvermögen und alpine Erfahrung sind hier erforderlich. Der Gipfel der Seewandspitze, die **10. Kreuzweg-Station** wird in dem leichten Schrofengelände überschritten oder östlich umgangen, um zum Gipfelkreuz wenige Höhenmeter unterhalb, zu gelangen. Hier haben wir einen grandiosen Rundblick über den gesamten hochalpinen Teilabschnitt des Kreuzweges.

Der Abstieg erfolgt über den östlich des Gipfels herabziehenden, mit großen Blöcken und schrofigem Gelände durchzogenen Steilhang (Trittsicherheit; teilweise markiert; Steinmännchen) in den flachen Talboden, der von der Seekopfscharte (östlich) nach Westen in Richtung Eissee verläuft. Bevor wir den Garaneberbach überqueren, haben wir auf einer kleinen Anhöhe einen wunderschönen Tiefblick auf den Eissee. Von hier aus führt der Weg direkt zur Eisseehütte hinunter.

Wer den letzten Abend in den Bergen genießen möchte, kann eine weitere Übernachtung in der Eisseehütte wählen und sich am nächsten Morgen nach einem guten Frühstück in aller Ruhe an den Abstieg ins Tal begeben.

**Gezeit:** ca. 5-6 Std.



Eisseehütte

Der Abstieg von der Eisseehütte entlang der letzten Kreuzwegstationen bietet keine Schwierigkeiten mehr. Er führt direkt in den bereits von der Hütte aus gut einsehbaren oberen Talboden des Timmelts und in die dort einmündende Forststraße. Unsere **11. Kreuzweg-Station**, das Hirtenkreuz am Mäuerle (2.000 m) und die **12. Kreuzweg-Station**, die malerische Bodenalm (1.964 m - nicht bewirtschaftet) liegen direkt am Weg. Der nun folgende restliche Teilabschnitt entlang der Forststraße (alternativer Abstieg über den Wanderweg Nr. 26 / 26a möglich) leitet direkt in den Gemeindeteil Wallhorn zur **13. Kreuzweg-Station** an der Maria Hilfkapelle (1.400 m) und dem Endpunkt, der **14. Kreuzweg-Station** des höchsten Kreuzweges der Alpen, zur Pfarrkirche zum Hl. Andreas im Ortskern von Prägraten a.G.

**Gezeit:** ca. 3 Std.

Tourismusinformation Prägraten a.G.  
St. Andrä 35 a  
9974 Prägraten a.G.  
T. +43 50 212 530  
[praegraten@osttirol.com](mailto:praegraten@osttirol.com)  
[www.osttirol.com/praegraten](http://www.osttirol.com/praegraten)