



## Glungezerhütte - Lizumer Hütte

Kategorie: Wandern  
Schwierigkeit: T4  
Länge: 16.04 km  
gegangen Mo. 03.08.2015

Gehzeit: 08:15 Stunden  
Aufstieg: 735 Hm  
Abstieg: 1328 Hm

POIs in der Route:

1. Glungezerhütte 2610 m
2. Glungezer 2677 m
3. Gamslahner 2681 m
4. Kreuzjöchl 2575 m
5. Kreuzspitze [Tuxer] 2746 m
6. Rosenjoch 2796 m
7. Grünbergs spitze 2790 m
8. Grafmarts pitze 2720 m
9. Naviser Jöchl 2465 m
10. Naviser Sonnenspitze 2619 m
11. Mölsjoch 2334 m
12. Schoberspitze 2448 m
13. Klammjoch 2359 m
14. Lizumer Hütte 2019 m

Höhenprofil





## Glungezerhütte - Lizumer Hütte

### Informationen

Über die Seven Tuxer Summits. Ein Tour mit schier endlos vielen Gipfel die überschritten werden. Hinter der Hütte den Hang hinauf, vorbei an der Messstation in wenigen Schritten zum Gipfelkreuz des Glungezer. Nun dem breiten Grat folgend immer Auf und Ab, teilweise mit Drahtseilen versichert über Blockwerk zum Gamslahner. Den höchsten Punkt erreicht man hier nur durch eine Felskletterei. Nun steigen wir ab über das Kreuzjöchl und nach einem kleinen Hügel geht es hinauf zur Kreuzspitze. Über einen steilen Felsabschnitt mit Stahlseilen steigen wir ein Stück ab ehe es auf dem breiten Grat bis zum höchsten Punkt der Tour weitergeht. Hier ist dann das Rosenjoch und auch hier ist der Abstieg zwar kurz aber felsig und versichert. Nur unwesentlich niedriger etwas später die Grünbergspitze, die wieder einfach zu erklimmen ist. Flach geht es auch zunächst weiter ehe der steile Abstieg über teils loses Geröll erfolgt. Der Weg zur Grafmartspitze ist dann erneut flach und breit. Von hier geht es abwechslungsreich hinunter zum Naviser Jöchl. Hier wäre ein Notabstieg ins Tal möglich. Vom Naviser Jöchl geht es zunächst flach weiter bis zum Abzweig zur Naviser Sonnenspitze. Diese gehört normalerweise nicht zur Tour und der Normalweg führt nun angenehm flach am Gipfel vorbei. Ich gehe aber auch auf diesen Gipfel und wundere mich über 2 Gipfelkreuze. Der Weg zum ersten ist leicht, doch um ganz bis nach oben zu kommen muss man schon ein wenig Mut haben und etwas Klettern. Der kurze Aufstieg auf den Felskopf ist zwar mit einem Drahtseil versichert, dieses hängt jedoch sehr lose und wenig vertrauenserweckend herum. Ich steige über den selben Weg wieder ab in die Scharte zwischen den beiden Gipfelkreuzen und gehe das kurze und leichte Stück bis zum zweiten Gipfelkreuz. Auf der Karte hatte ich einen direkten Abstieg vom Gipfel gesehen und will so den Rückweg über den selben Weg vermeiden. Leider halte ich mich anfangs an dem leicht zu begehenden Grat Richtung Norden, doch hätte ich wieder in die Scharte zwischen den Gipfeln absteigen und dort der Rinne folgen sollen. So erwartet mich ein sehr steiles wegloses Grasgelände was wenig Halt bietet. Ich kämpfe mich also immer weiter runter und umgehe einige steile Felsabschnitte bis ich irgendwann zu tief unterhalb des Mölsjoch lande und wieder zum Normalweg aufsteigen muss. Der Abstieg von der Sonnenspitze ist so nicht zur Nachahmung zu empfehlen... Nun geht es flach durch die traumhafte Landschaft über grüne Wiesen und vorbei an kleinen Seen. Bald erscheint die Schotterstraße, der wir dann auch leider ein Stück folgen müssen. Ab hier wechseln sich nun Schotterstraße und Abkürzungen über Pfade ab, es bleibt aber nahezu eben. Zwischendurch kann man einen kleinen Abstecher auf die Schoberspitze machen, die nur wenige Meter vom Weg entfernt liegt. So geht es bis zum Klammjoch. Ab hier muss man dann die Klammspitzen komplett über die breite Fahrstraße umrunden ehe man kurz vor der Lizumer die Straße verlässt und den Rest über einen Pfad über einige Bäche und vorbei an ein paar Murmeltieren über wieder tolles Gelände geht.

### Beschreibung

Über die Seven Tuxer Summits. Ein Tour mit schier endlos vielen Gipfel die überschritten werden. Hinter der Hütte den Hang hinauf, vorbei an der Messstation in wenigen Schritten zum Gipfelkreuz des Glungezer. Nun dem breiten Grat folgend immer Auf und Ab, teilweise mit Drahtseilen versichert über Blockwerk zum Gamslahner. Den höchsten Punkt erreicht man hier nur durch eine Felskletterei. Nun steigen wir ab über das Kreuzjöchl und nach einem kleinen Hügel geht es hinauf zur Kreuzspitze. Über einen steilen Felsabschnitt mit Stahlseilen steigen wir ein Stück ab ehe es auf dem breiten Grat bis zum höchsten Punkt der Tour weitergeht. Hier ist dann das Rosenjoch und auch hier ist der Abstieg zwar kurz aber felsig und versichert. Nur unwesentlich niedriger etwas später die Grünbergspitze, die wieder einfach zu erklimmen ist. Flach geht es auch zunächst weiter ehe der steile Abstieg über teils loses Geröll erfolgt. Der Weg zur Grafmartspitze ist dann erneut flach und breit. Von hier geht es abwechslungsreich hinunter zum Naviser Jöchl. Hier wäre ein Notabstieg ins Tal möglich. Vom Naviser Jöchl geht es zunächst flach weiter bis zum Abzweig zur Naviser Sonnenspitze. Diese gehört normalerweise nicht zur Tour und der Normalweg führt nun angenehm flach am Gipfel vorbei. Ich gehe aber auch auf diesen Gipfel und wundere mich über 2 Gipfelkreuze. Der Weg zum ersten ist leicht, doch um ganz bis nach oben zu kommen muss man schon ein wenig Mut haben und etwas Klettern. Der kurze Aufstieg auf den Felskopf ist zwar mit einem Drahtseil versichert, dieses hängt jedoch sehr lose und wenig vertrauenserweckend herum. Ich steige über den selben Weg wieder ab in die Scharte zwischen den beiden Gipfelkreuzen und gehe das kurze und leichte Stück bis zum zweiten Gipfelkreuz. Auf der Karte hatte ich einen direkten Abstieg vom Gipfel gesehen und will so den Rückweg über den selben Weg vermeiden. Leider halte ich mich anfangs an dem leicht zu begehenden Grat Richtung Norden, doch hätte ich wieder in die Scharte zwischen den Gipfeln absteigen und dort der Rinne folgen sollen. So erwartet mich ein sehr steiles wegloses Grasgelände was wenig Halt bietet. Ich kämpfe mich also immer weiter runter und umgehe einige steile Felsabschnitte bis ich irgendwann zu tief unterhalb des Mölsjoch lande und wieder zum Normalweg aufsteigen muss. Der Abstieg von der Sonnenspitze ist so nicht zur Nachahmung zu empfehlen... Nun geht es flach durch die traumhafte Landschaft über grüne Wiesen und vorbei an kleinen Seen. Bald erscheint die Schotterstraße, der wir dann auch leider ein Stück folgen müssen. Ab hier wechseln sich nun Schotterstraße und Abkürzungen über Pfade ab, es bleibt aber nahezu eben. Zwischendurch kann man einen kleinen Abstecher auf die Schoberspitze machen, die nur wenige Meter vom Weg entfernt liegt. So geht es bis zum Klammjoch. Ab hier muss man dann die Klammspitzen komplett über die breite Fahrstraße umrunden ehe man kurz vor der Lizumer die Straße verlässt und den Rest über einen Pfad über einige Bäche und vorbei an ein paar Murmeltieren über wieder tolles Gelände geht.

### Persönliche Anmerkungen

Hier der Routenverlauf: Start Glungezer Hütte 7:00 Glungezer 7:05 Gamslahner Kreuzjöchl Kreuzspitze 9:40 Rosenjoch 10:35 Grünbergspitze 11:05 Grafmartspitze 11:30 Naviser Jöchl 12:30 Naviser Sonnenspitze 13:05 Mölsjoch Schoberspitze 14:00 Klammjoch 14:25 Lizumer Hütte 15:15 www.deine-berge.de 07.02.2026