



# Praxmar - Zischgeles Überschreitung - Praxmar

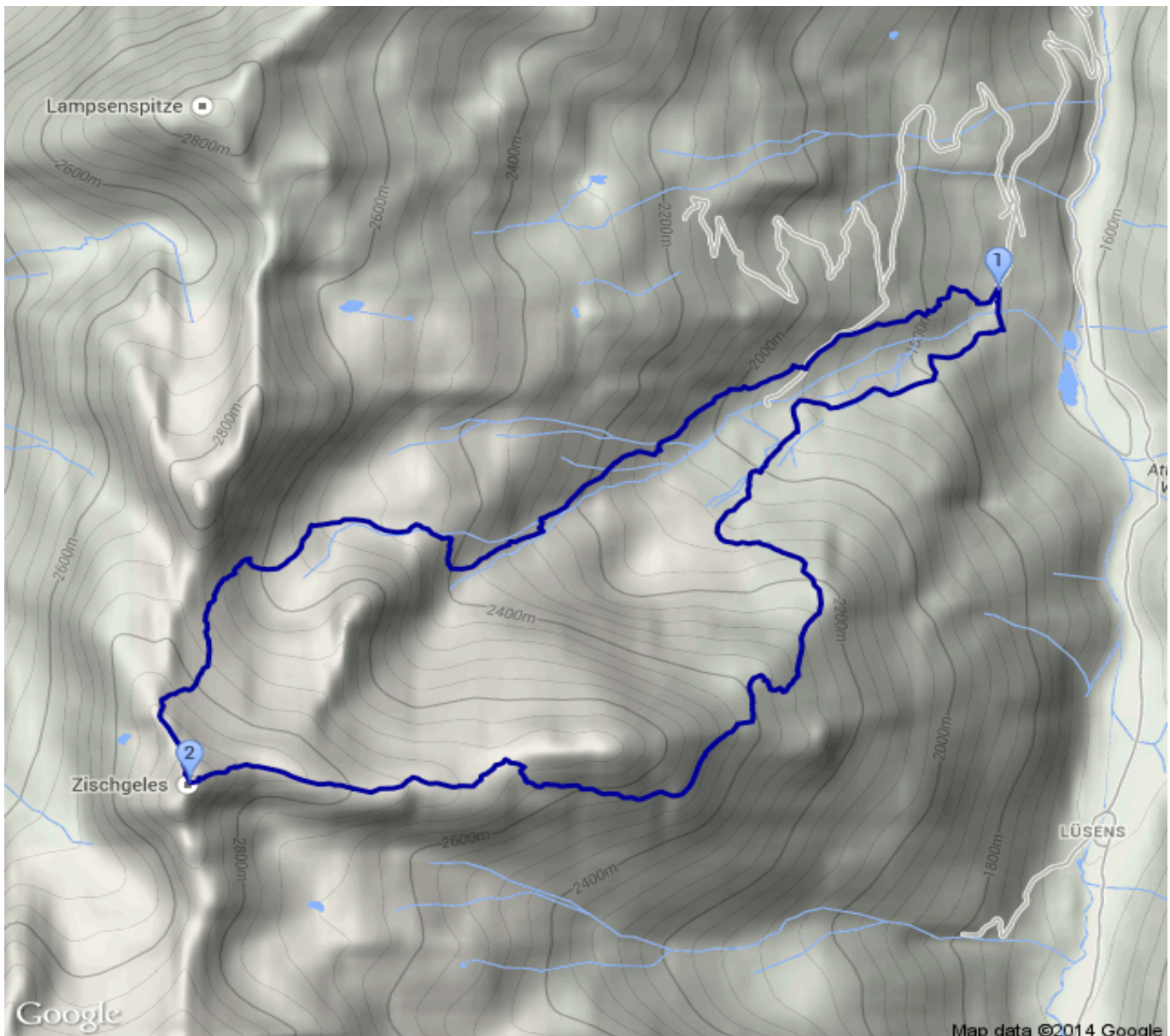
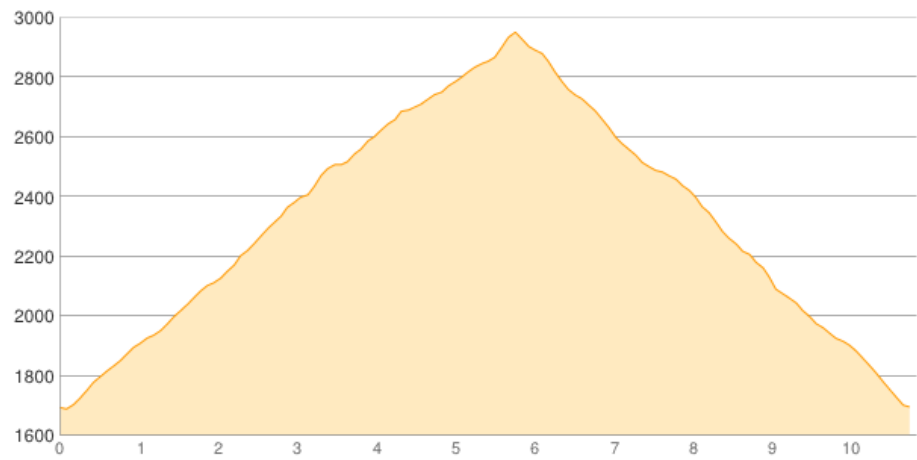
Kategorie: **Wandern**  
Schwierigkeit: **T4**  
Länge: **10.82 km**  
gegangen Do. 24.07.2014

Gehzeit: **07:00 Stunden**  
Aufstieg: **1264 Hm**  
Abstieg: **1264 Hm**

POIs in der Route:

1. Praxmar 1687 m
2. Zischgeles 3004 m
3. Praxmar 1687 m

Höhenprofil





# Praxmar - Zischgeles Überschreitung - Praxmar

## Informationen

Vom Parkplatz aus zunächst recht steil bis zur Schefalm. Nun am Bach entlang weiter aufwärts um dann im großen Bogen anfangs steil später auch flach den Oberstkogel weiträumig zu umrunden. Über Köllenzeiger und Dreizeiger bis zum Abzweig zum Oberstkogel. Dort weiter geradeaus am Hang entlang ebenfalls vorbei am Abzweig zum Westfalenhaus.

Jetzt hinauf in die Scharte zwischen Oberstkogel und Zischgeles und den breiten Rücken bis zum Ostgrat des Gipfels. Hier in steilem Gelände über einige Platten und eine kleine versicherte Stelle bis zum Gipfelkreuz.

Abstieg über den Nordgrat zunächst über rutschige Erde und dann über den felsigen Grat in leichter Kletterei bis zum Abzweig ins Tal. Hier in engen steilen Serpentinendurch das Geröll bis hinunter ins Satteljoch. Ab hier mal mehr mal weniger steil immer am Bach entlang durch die Marleralm über Wiesen. Zum Ende einmal die Straße kreuzend ehe es nochmals steile Grashänge hinab bis zum Parkplatz geht.

## Beschreibung

Vom Parkplatz aus zunächst recht steil bis zur Schefalm. Nun am Bach entlang weiter aufwärts um dann im großen Bogen anfangs steil später auch flach den Oberstkogel weiträumig zu umrunden. Über Köllenzeiger und Dreizeiger bis zum Abzweig zum Oberstkogel. Dort weiter geradeaus am Hang entlang ebenfalls vorbei am Abzweig zum Westfalenhaus.

Jetzt hinauf in die Scharte zwischen Oberstkogel und Zischgeles und den breiten Rücken bis zum Ostgrat des Gipfels. Hier in steilem Gelände über einige Platten und eine kleine versicherte Stelle bis zum Gipfelkreuz.

Abstieg über den Nordgrat zunächst über rutschige Erde und dann über den felsigen Grat in leichter Kletterei bis zum Abzweig ins Tal. Hier in engen steilen Serpentinendurch das Geröll bis hinunter ins Satteljoch. Ab hier mal mehr mal weniger steil immer am Bach entlang durch die Marleralm über Wiesen. Zum Ende einmal die Straße kreuzend ehe es nochmals steile Grashänge hinab bis zum Parkplatz geht.

## Persönliche Anmerkungen

Nur 10 Meter unterhalb des Gipfels standen uns plötzlich die Haare zu Berge und wir somit mitten in einem Gewitter. Spontan entschlossen wir uns für den Abstieg über den Nordgrat, weil der Aufstieg über den Ostgrat mit den beiden Hunden schon schwierig und im Abstieg im nun einsetzenden Regen zu heikel geworden wäre. Die Entscheidung war glücklich aber richtig, denn der Nordgrat ist besser zu gehen im Abstieg als der Ostgrat. Im Dauerregen beeilten wir uns so schnell wie möglich abwärts zu kommen und zum Glück ist nichts weiter passiert.

Auch wenn es auf manchen Karten eingezeichnet ist, so scheint mir eine Überschreitung des Oberstkogel, wie auch ich ursprünglich bei besserem Wetter geplant hatte, nicht möglich zu sein!