



Praxmar - Überschreitung Zischgeles - ... - Praxmar

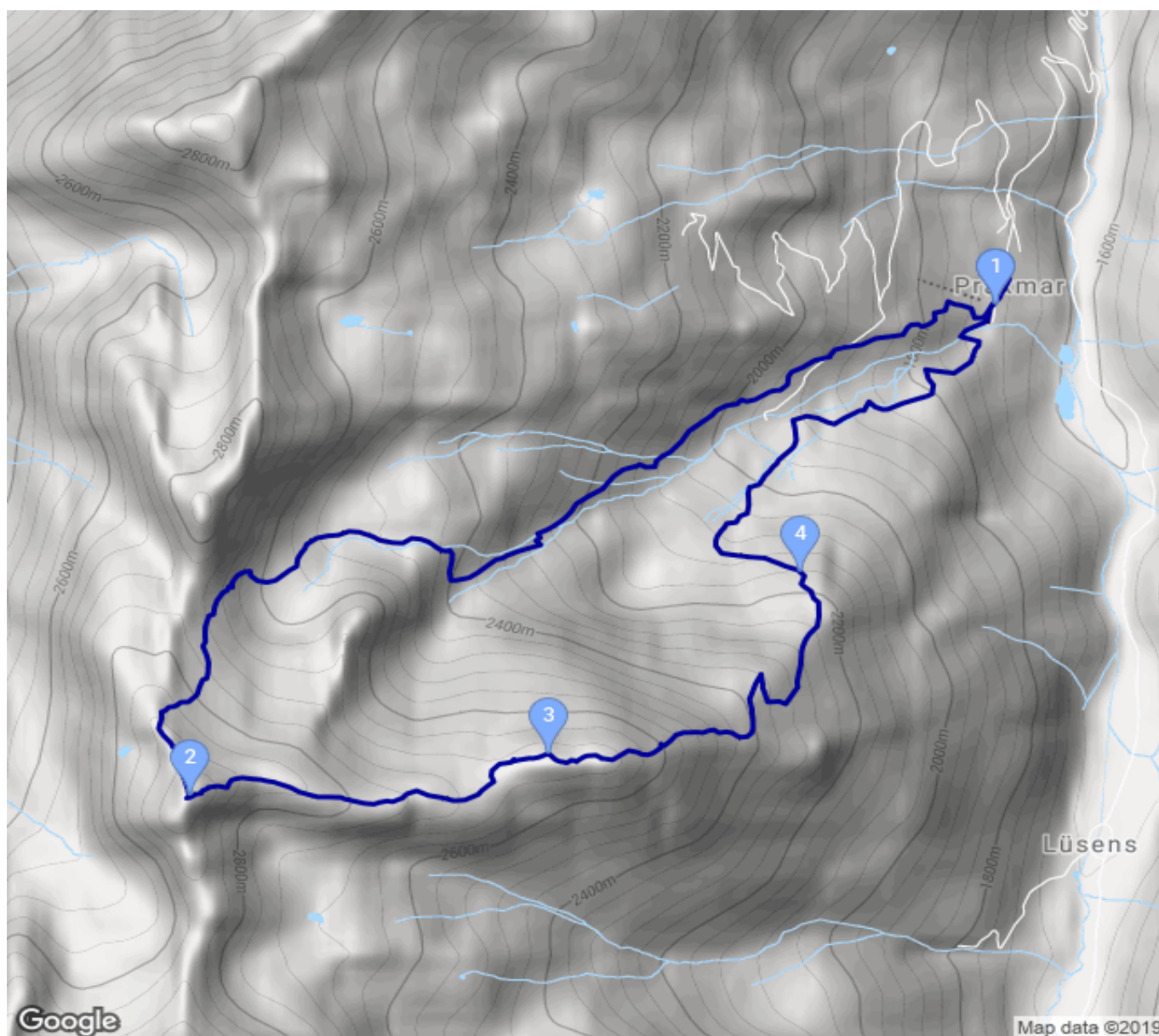
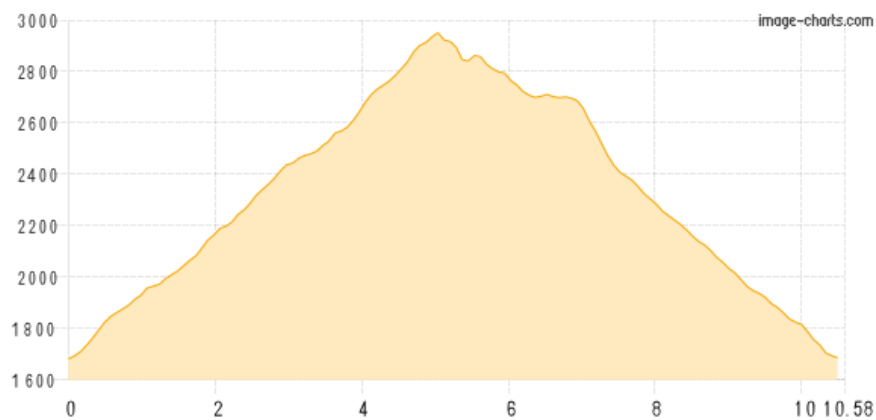
Kategorie: **Wandern**
Schwierigkeit: **T5**
Länge: **11.35 km**
gegangen So. 15.09.2019

Gehzeit: **08:20 Stunden**
Aufstieg: **1293 Hm**
Abstieg: **1296 Hm**

POIs in der Route:

1. Praxmar 1687 m
2. Zischgeles 3004 m
3. Oberstkogel Kreuz [Sellrain] 2767 m
4. Köllenzeiger 2226 m
5. Praxmar 1687 m

Höhenprofil





Praxmar - Überschreitung Zischgeles - ... - Praxmar

Beschreibung

Aufstieg durch die Marleralm und über das Satteloch bis auf den Nordgrat. Hier in leichter Blockklettere auf den Gipfel. Abstieg über den Ostgrat. Eine Stelle mit Kette entschärft. In der Senke vor dem Oberstkogel zunächst durch Block und dann auf dem anfangs breiten Grat in leichter Kletterei zum höchsten Punkt. Im Abstieg wird der Grat schmaler. Erste Schlüsselstelle eine ausgesetzte II-er Kletterei. Zweite Schlüsselstelle ein heikler Abstieg durch steile trittarme Schrofen um 2 Türme am Grat zu umgehen. Nach dem Wiederaufstieg zum Grat leichtes Gehgelände zum Gipfelkreuz. Ab hier auf markiertem Weg steil zurück zum Hauptweg, vorbei am Dreizeiger (3 große Steinmänner) und weiter abwärts vorbei an der Schefalm zurück nach Praxmar.

Persönliche Anmerkungen

Um die beiden Schlüsselstellen jeweils im Aufstieg zu haben empfiehlt es sich die Runde gegen den Uhrzeigersinn zu gehen, da vor allem die die steilen Schrofen bei Nässe extrem unangenehm über Absturzgelände führen.