

# PITZTAL TRAIL RUNNING KARTE



PITZTAL.COM



**SECHSZEIGER HOCHZEIGER TRAIL** 15,1 km  
 860 hm | 2-3 h | MITTEL

**START** Mittelstation  
 ▶ Leiner Alm  
 ▶ Sechszeiger Gipfel  
 ▶ Landschaftsteich  
 ▶ Hochzeiger Gipfel  
 ▶ Zollkreuz  
 ▶ Zollberg  
**ZIEL** Talstation

Von der Mittelstation 3 km entlang des Güterweges vorbei an der Tanzalm bis zur Talstation der Zirbenbahn. Bei der nächsten Wegkreuzung links dem Steig folgen. Oberhalb der Leiner Alm vorbei bis zum Sechszeiger. Vorbei am Landschaftsteich zum Niederjöchl, über einen welligen Steig bis zum Felder- und über schroffes Gelände hinauf zum Hochzeiger. Weiter über den Grat bergab bis zum Zollberg. Ab hier geht's bergab über den Single Trail zu einem Forstweg und diesen folgend zur Talstation Liss.

**WILDGRAT TRAIL** 18,2 km  
 1.450 hm | 4 h | SCHWER

**START** Mittelstation  
 ▶ Niederjöchl  
 ▶ Hinterer See  
 ▶ Wildgrat  
 ▶ Großsee  
 ▶ Zollberg  
**ZIEL** Talstation

Von der Mittelstation aus über einen Steig vorbei an der Kalbenalm in Richtung Sechszeiger Gipfel. Von dort dem Bergrücken in Richtung Hochzeiger folgen und beim Niederjöchl links hinunter zum Talboden mit Abzweigung in Richtung Erlanger Hütte. Vorbei am „Hinterer See“ bergauf über ein Gröllfeld (Markierung mit roten Punkten) in Richtung Wildgrat. Auf dem Grat angekommen (Möglichkeit Wildgrat Gipfelkreuz - Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!) bergab und vorbei am Großsee über den „Unteren Goaßsteig“ bis zum Zollberg. Ab hier geht's bergab über den Single Trail zu einem Forstweg und diesen folgend zur Talstation Liss.

**HOCHZEIGER ULTRA RUNDE** 23,3 km  
 2.130 hm | 5 h | SCHWER

**START** Talstation  
 ▶ Kaitanger  
 ▶ Richtung Leiner Alm  
 ▶ Sechszeiger Gipfel  
 ▶ Wildgrat Gipfel  
 ▶ Hochzeiger Gipfel  
 ▶ Zollberg  
**ZIEL** Talstation

Von der Talstation in Liss entlang der Straße nach Kaitanger und weiter über die Leiner Alm zum Sechszeiger. Vorbei auf welligem SingleTrail bis zur Wegkreuzung Richtung Erlanger Hütte. Links hinunter zum Talboden mit Abzweigung in Richtung Erlanger Hütte. Vorbei am „Hinterer See“ bergauf über ein Gröllfeld (rote Punkte) Richtung Wildgrat. Auf dem Grat angekommen (Möglichkeit Wildgrat Gipfelkreuz - Trittsicherheit & Schwindelfreiheit erforderlich!) bergab und vorbei am Großsee, über den Hochzeiger Gipfel bergab zum Zollberg. Bergab über den Single Trail zum Forstweg und weiter zur Talstation Liss.

**LEINER ALM RUNDE** 8,5 km  
 450 hm | 1 h 30 min | LEICHT

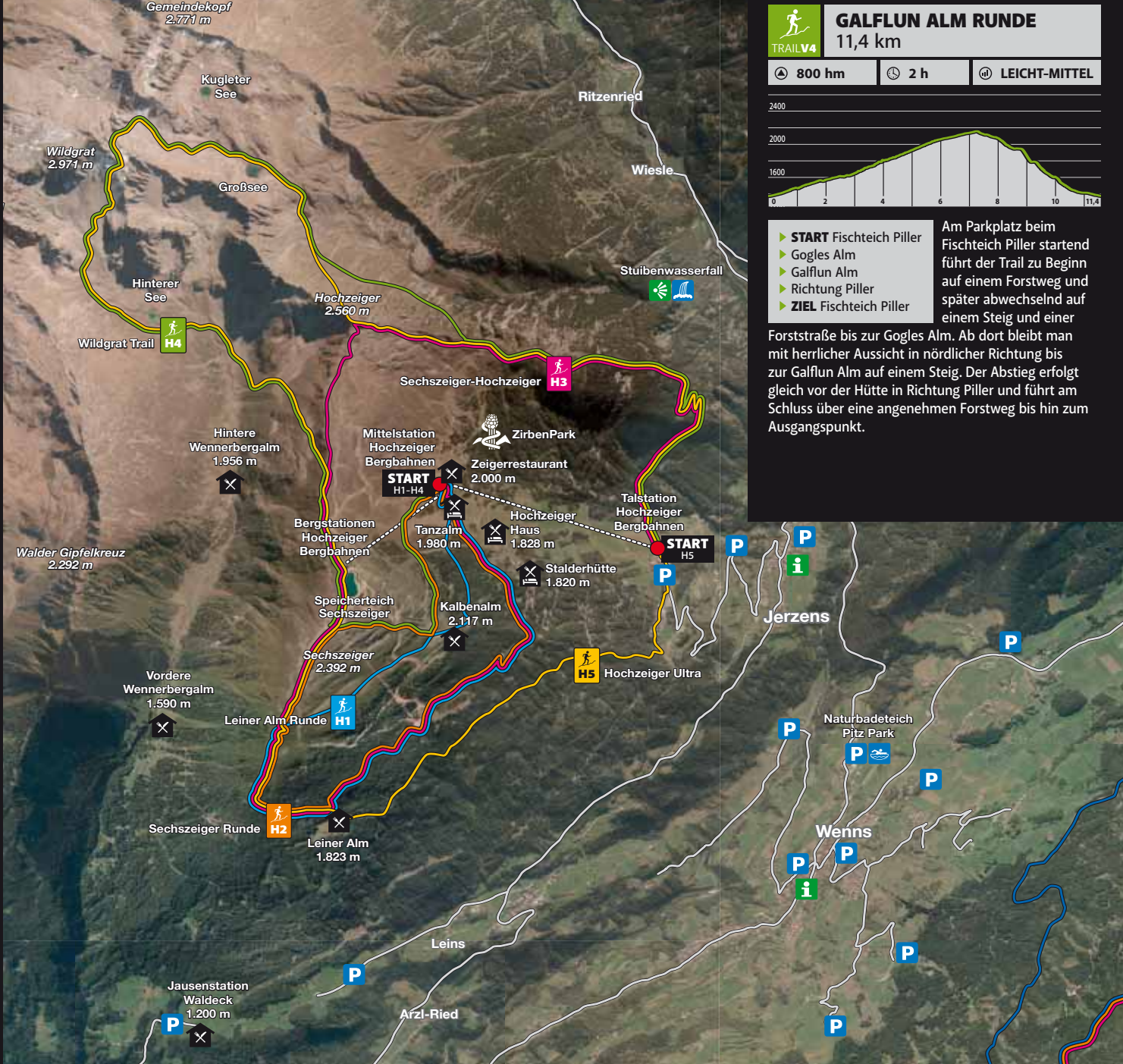
**START** Mittelstation  
 ▶ Tanzalm  
 ▶ Entlang Zirbenweg  
 ▶ Leiner Alm  
 ▶ Richtung Kalbenalm  
 ▶ Tanzalm  
**ZIEL** Mittelstation

Von der Mittelstation entlang des Güterweges zur Tanzalm. Drei Kilometer lang diesen Güterweg bis zur Talstation Zirbenbahn. Bei der folgenden Wegkreuzung links dem Steig folgen. Dieser führt oberhalb der Leiner Alm vorbei (Möglichkeit auf Einkehr) bis kurz vor dem Nordkamm Sechszeiger. Rechts dem Steig Richtung Kalbenalm und von dort unterhalb dieser dem Steig weiter zur Tanzalm folgen. Von der Tanzalm führt ein Güterweg wieder zur Mittelstation.

**SECHSZEIGER RUNDE** 8,5 km  
 600 hm | 2 h 30 min | MITTEL

**START** Mittelstation  
 ▶ Tanzalm  
 ▶ Entlang Zirbenweg  
 ▶ Leiner Alm  
 ▶ Sechszeiger Gipfel  
 ▶ Abstieg Kalbenalm  
**ZIEL** Mittelstation

Von der Mittelstation entlang des Güterweges zur Tanzalm. Drei Kilometer lang bis zur Talstation Zirbenbahn. Bei der nachfolgenden Wegkreuzung links dem Steig folgen. Dieser führt oberhalb der Leiner Alm vorbei (Einkehrmöglichkeit) bis kurz vor dem Nordkamm Sechszeiger. Bei der Wegkreuzung links hinauf entlang des Kammes zum Sechszeiger Gipfelkreuz. Vor dem Speicherteich nahe Gipfelkreuz führt ein Steig abwärts bis zu einem Güterweg. Danach links den Güterweg bis Einstieg Single Trail folgen. Single Trail über Almwiese bis zur Mittelstation.



**HOCHASTER ALM RUNDE** 10,7 km  
 600 hm | 1 h 30 min - 2 h | LEICHT

**START** Plattenrain  
 ▶ Richtung Timler Alm  
 ▶ Richtung Imsterberg  
 ▶ Richtung Venet Alm  
 ▶ Richtung Hochaster Alm  
**ZIEL** Plattenrain

Am Parkplatz am Plattenrain startend verläuft die „Einsteigerunde“ auf dem Forstweg gleich hinter der Puitalm (bewirtschaftet) am Plattenrain in Richtung Timler Alm (nicht bewirtschaftet). Dort angekommen dem Weg leicht abwärts in Richtung Imsterberg und bei der Abzweigung den etwas steileren Anstieg bis unterhalb der Venet Alm folgen. Anschließend auf dem beschilderten Steig in Richtung Hochaster Alm (bewirtschaftet) und weiter bis zum Ausgangspunkt.

**GALFLUN ALM RUNDE** 11,4 km  
 800 hm | 2 h | LEICHT-MITTEL

**START** Fischteich Piller  
 ▶ Gogles Alm  
 ▶ Galfun Alm  
 ▶ Richtung Piller  
**ZIEL** Fischteich Piller

Am Parkplatz beim Fischteich Piller startend führt der Trail zu Beginn auf einem Forstweg und später abwechselnd auf einem Steig und einer Forststraße bis zur Gogles Alm. Ab dort bleibt man mit herrlicher Aussicht in nördlicher Richtung bis zur Galfun Alm auf einem Steig. Der Abstieg erfolgt gleich vor der Hütte in Richtung Piller und führt am Schluss über eine angenehmen Forstweg bis hin zum Ausgangspunkt.

**VENET ALM RUNDE** 14,4 km  
 1.000 hm | 3 h 30 min | MITTEL

**START** Fischteich Piller  
 ▶ Galfun Alm  
 ▶ Richtung Wenus  
 ▶ Venet Alm  
 ▶ Larcher Alm  
 ▶ Richtung Piller  
**ZIEL** Fischteich Piller

Am Parkplatz beim Fischteich Piller startend führt der Trail zu Beginn auf einem Forstweg, der Beschilderung in Richtung Larcher Alm bzw. Venetalm folgen. Von dort auf einem wunderschönen Steig bis zur Larcher Alm und weiter der Beschilderung Piller folgen. Auf einem Forstweg angelangt diesem folgen und nach etwa 1 km in Richtung Ausgangspunkt Fischteich Piller abzweigen.

**3 GIPFEL RUNDE** 14,5 km  
 1.250 hm | 3 h 30 min | MITTEL

**START** Fischteich Piller  
 ▶ Gogles Alm  
 ▶ Glanderspitze  
 ▶ Venet Bergrücken  
 ▶ Kreuzjochspitze  
 ▶ Galfun Alm  
 ▶ Richtung Piller  
**ZIEL** Fischteich Piller

Am Parkplatz beim Fischteich Piller startend verläuft dieser Trail bis zur Gogles Alm auf derselben Strecke wie die Galfun Alm Runde, dort zweigt die „3 Gipfel Runde“ allerdings auf einen steilen Steig aufwärts in Richtung Glanderspitze ab und führt ab dort über den Bergrücken des Venet bis zur Kreuzjochspitze. Auf dem Steig gelangt man abwärts bis zu einem Forstweg, welcher weiter zur Galfun Alm führt. Der Abstieg erfolgt gleich vor der Hütte in Richtung Piller und führt über einen angenehmen Forstweg bis hin zum Ausgangspunkt.



**KREUZJOCH RUNDE** 17,1 km  
 1.160 hm | 3 h | MITTEL

**START** Plattenrain  
 ▶ Hochaster Alm  
 ▶ Venet Alm  
 ▶ Kreuzjoch  
 ▶ Abstieg Galfun Alm  
 ▶ Larcher Alm  
 ▶ Venet Alm  
**ZIEL** Plattenrain

Am Parkplatz am Plattenrain startend verläuft der Trail auf dem Steig, der gegenüber der Puitalm am Plattenrain recht steil zur Hochaster Alm und weiter zur Venet Alm führt. Ab dort genießt man bereits einen umwerfenden Ausblick zum Hochzeiger und ins hintere Pitztal. Der Steig wird nun etwas schroffer und führt über das Imsterbergerkreuz zum höchsten Punkt, dem Kreuzjoch. Hier dem Steig abwärts in Richtung Galfun Alm, weiter auf einem Forstweg zur Larcher Alm und zur Venet Alm folgen. Anschließend auf den bereits bekannten Steig wieder retour zum Ausgangspunkt.

**GROSSE VENET RUNDE** 25,1 km  
 1.440 hm | 5 h | SCHWER

**START** Plattenrain  
 ▶ Erster Teil wie Kreuzjoch Runde  
 ▶ über Venetrücken  
 ▶ Richtung Venet Bergstation  
 ▶ Gogles Alm & retour  
**ZIEL** Plattenrain

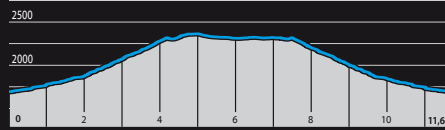
Diese „Königsetappe“ ist bis zur Kreuzjochspitze gleich wie die „Kreuzjoch Runde“ und verläuft anschließend am Rücken des Venet über das Wannejöchl, die Glanderspitze bis knapp vor der Bergstation der Venet Bergbahn. Ab dort gelangt man auf einem Steig zur Gogles Alm und über die Galfun- zur Larcher- und weiter bis zur Venet Alm. Auf dem bereits bekannten Steig gelangt man wieder retour zum Ausgangspunkt. Bei der „Großen Venet Runde“ kommt man an vier Gipfelkreuzen und auch an vier Almen vorbei, was diese Runde zu einem speziellen Erlebnis macht.





**TRAIL 1 RIFFLSEE RUNDE**  
11,6 km

▲ 630 hm ⌚ 2 h 🏠 LEICHT

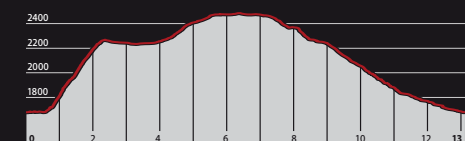


- ▶ **START** Mandarfen
- ▶ Taschachalm
- ▶ Riffelsee
- ▶ Sunna Alm
- ▶ Taschachalm
- ▶ **ZIEL** Mandarfen

In Mandarfen startend, erst über die Brücke zum Bergrettungsgebäude, dann folgt man links dem Wirtschaftsweg bis zur Tachachalm. Dort weiter auf dem Weg Richtung Riffelsee, bis links der Steig abzweigt. Auf dem Steig weiter zum Riffsee, dort rechts halten und dann links dem Wegweiser Richtung Restaurant Sunna Alm / Bergstation Riffelseebahn folgen. Von der Sunna Alm runter zum Riffsee, der Seerunde folgend um den See und auf dem Steig wieder talabwärts zur Taschachalm. Von dort auf dem Hinweg zurück zum Ausgangspunkt Mandarfen.

**TRAIL 3 PLODERSEE RUNDE**  
13 km

▲ 850 hm ⌚ 2 h 45 min 🏠 MITTEL

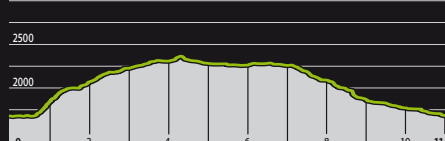


- ▶ **START** Mandarfen
- ▶ Hirschtal
- ▶ Riffelsee
- ▶ Plodersee
- ▶ Taschachalm
- ▶ **ZIEL** Mandarfen

In Mandarfen startend, erst über die Brücke zum Bergrettungsgebäude, dann rechts dem Wegweiser Richtung „Hirschtal / Riffelsee“ folgen. Steil ansteigend über den Steig durchs Hirschtal bis zum Riffsee. Unterhalb des Restaurants Sunna Alm / Bergstation Riffelseebahn vorbei zum Riffsee. Am Ufer entlang laufend dem Wegweiser zum Plodersee folgen. Am Gebirgsbach und Wasserfällen vorbei dem Pfad folgen bis zum Abzweig nach links zum Plodersee. Geradeaus der Markierung folgen, dann auf dem Steig talabwärts. Über den steilen Steig (Vorsicht Rutschgefahr!) gelangt man den Grubenkopf-Sessellift querend zum Abzweig Talabstieg Taschachalm und retour zum Ausgangspunkt.

**TRAIL 2 TRAIL 13 K**  
11 km

▲ 660 hm ⌚ 2 h 🏠 LEICHT

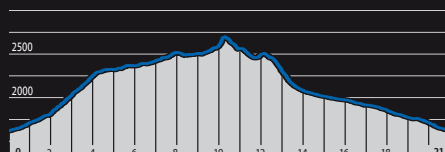


- ▶ **START** Mandarfen
- ▶ Hirschtal
- ▶ Panoramaweg
- ▶ Riffelseehütte
- ▶ Sunna Alm
- ▶ Riffelsee
- ▶ Taschachalm
- ▶ **ZIEL** Mandarfen

In Mandarfen startend, erst über die Brücke zum Bergrettungsgebäude, dann rechts dem Wegweiser Richtung „Hirschtal über Panoramaweg“ folgen. Steil ansteigend auf dem Steig durchs Hirschtal bis zum Abzweig Panoramaweg / Riffelseehütte. Links abbiegen und dem Panoramaweg bis zur Riffelseehütte folgen. Weiter über den Muttekopf, dann kurz auf der Skipiste bis zum Restaurant Sunna Alm / Bergstation Riffelseebahn. Runter zum Riffsee, der Seerunde folgend um den See und dann rechtshaltend zum Talabstieg Richtung Taschachalm. Vorbei an der Taschachalm zurück zum Ausgangspunkt nach Mandarfen.

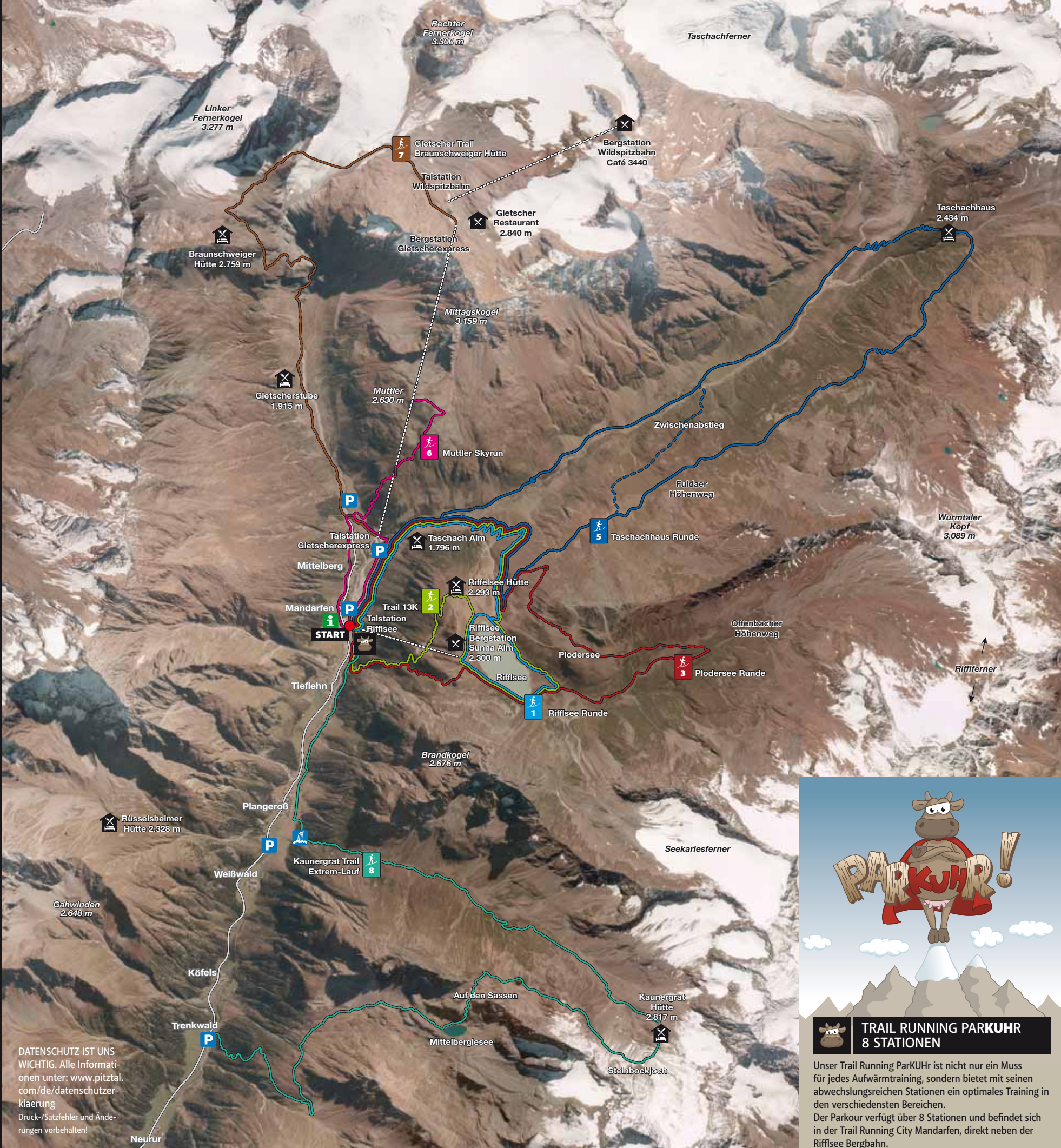
**TRAIL 5 TASCHACHHAUS RUNDE**  
21 km

▲ 1000 hm ⌚ 4 h 🏠 SCHWER



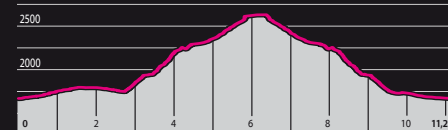
- ▶ **START** Mandarfen
- ▶ Taschachalm
- ▶ Fuldaer Höhenweg
- ▶ Taschachhaus
- ▶ Taschachalm
- ▶ **ZIEL** Mandarfen

In Mandarfen startend, erst über die Brücke zum Bergrettungsgebäude, dann links auf dem Wirtschaftsweg bis zur Tachachalm. Dort rechts weiter auf dem Weg Richtung Riffelsee, bis links der Steig abzweigt. Nun erst dem Steig folgend über den Fuldaer Höhenweg zum Taschachhaus. Vom Taschachhaus steil über die Gletschermoräne auf dem Steig absteigen, an der Talstation der Materialseilbahn vorbei und auf dem Wirtschaftsweg im Talboden zurück zur Taschachalm. Von dort zurück zum Ausgangspunkt Mandarfen. Achtung: lange Strecke, über 20 km! Zwischenabstieg am Fuldaer Höhenweg nach links ins Taschachtal möglich (leicht zu übersehen).



**TRAIL 6 MUTTLER SKYRUN**  
11,2 km

▲ 910 hm ⌚ 3 h 🏠 MITTEL

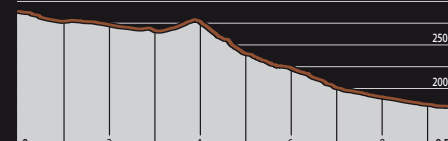


- ▶ **START** Mandarfen
- ▶ Taschachalm
- ▶ Mittelberger Wald
- ▶ Mittagkogel / Muttler
- ▶ Mittelberg
- ▶ **ZIEL** Mandarfen

Start in Mandarfen, über die Brücke zum Bergrettungsgebäude, auf dem Wirtschaftsweg links bis zur Tachachalm. Dort links halten und dem Wegweiser nach Mittelberg oberhalb des Gasthof Steinbock folgen und am Wegweiser nach rechts Richtung Mittagkogel. Anfangs sehr steil ansteigend dem Steig folgend. Linkerhand sieht man bereits den vorgelagerten Muttler, ca. auf 2.530 m nach links abzweigen (Steinmännchen beachten) und auf einem wenig markiertem Weg 100 Hm zum Gipfel des Muttler. Auf gleichem Weg retour bis zum Wegweiser im Wald oberhalb von Mittelberg. Dort zum Buswendepunkt und dem Talabschluss-Panoramatrail folgen bis Mandarfen.

**TRAIL 7 GLETSCHER TRAIL BRAUNSCHWEIGER HÜTTE**  
9,5 km

▲ 180 hm ⌚ 2 h 🏠 MITTEL



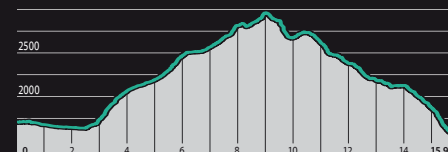
- ▶ **START** Bergstation Gletscherexpress
- ▶ Braunschweigerhütte
- ▶ Wasserfallsteig
- ▶ Gletscherstube
- ▶ **ZIEL** Talstation Gletscherexpress

Von der Bergstation des Gletscherexpress geht es immer den Wegweisern nach hinab zum Gletscher Richtung Braunschweigerhütte. Den Markierungsstangen über den Gletscher folgen.

**Achtung: Je nach Bedingungen am Gletscher sind Gletscherkrallen/Grödeln empfehlenswert!** Nach der Querung wieder Anstieg bis zu Braunschweigerhütte. Von da Talwärts auf den Wasserfallsteig vorbei an der Gletscherstube zur Talstation des Gletscherexpress in Mittelberg folgen und weiter an der Gletscherstube vorbei zur Talstation des Gletscherexpress in Mittelberg.

**TRAIL 8 KAUNERGRAT TRAIL - EXTREM-LAUF**  
15,9 km

▲ 1.430 hm ⌚ 8 h 🏠 SCHWER



- ▶ **START** Mandarfen
- ▶ Plangeroß
- ▶ Kaunergrathütte
- ▶ Steinbockjoch
- ▶ Auf den Sassen
- ▶ Mittelbergsee
- ▶ Neururer Berg
- ▶ Trenkwald
- ▶ **ZIEL** Regiobus retour nach Mandarfen

Von Mandarfen auf dem Wirtschaftsweg am Fluss entlang nach Plangeroß. Dort steil hinauf zur Kaunergrathütte (2.817 m). Von der Kaunergrathütte nach Nordosten zum Steinbockjoch. Weiter bis auf dem Sassen, dann links abbiegen zum Mittelbergsee. Am See vorbei rechts Richtung Neururer Berg und etwas steiler abwärts nach Trenkwald. Mit dem Bus – gegen Gebühr – (oder zu Fuß: + 5 Km) nach Mandarfen. **ACHTUNG:** Sehr fordernde und lange Strecke mit einem Anstieg bis knapp 3000 m. Vollständige Ausrüstung zwingend notwendig!

**PITZTAL DAS DACH TIROLS**

TOURISMUSVERBAND PIZTAL  
UNTERDORF 18 · 6473 WENNS  
TEL. + 43 (0) 5414-86999  
INFO@PITZTAL.COM  
WWW.PITZTAL.COM  
PITZTAL.TIROL

DATENSCHUTZ IST UNS WICHTIG. Alle Informationen unter: [www.pitztal.com/de/datenschutzerklaerung](http://www.pitztal.com/de/datenschutzerklaerung)  
Druck-/Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

**TRAIL RUNNING PARKUHR 8 STATIONEN**

Unser Trail Running ParkUhr ist nicht nur ein Muss für jedes Aufwärmtraining, sondern bietet mit seinen abwechslungsreichen Stationen ein optimales Training in den verschiedensten Bereichen. Der Parkour verfügt über 8 Stationen und befindet sich in der Trail Running City Mandarfen, direkt neben der Riffelsee Bergbahn.