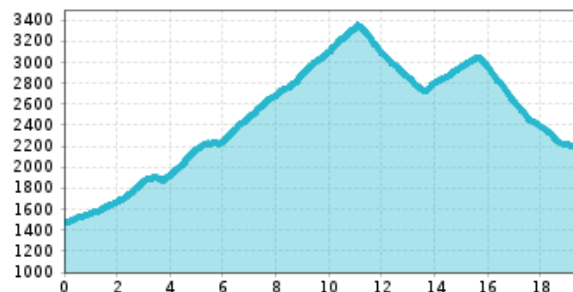


Wir starten in Ströden am letzten Ende des Virgentales in Osttirol und nicht wie bei der Skitour Hoch Tiroi in Kasern im italienischen Ahrntal.

## Hoch Tirol plus: Etappe 1 Prägraten am Großvenediger - Essener-Rostocker-Hütte



### Höhenprofil



### Das Wichtigste auf einen Blick

Höhenmeter Bergauf  
2230 hm

Höchster Punkt  
3348 m

Streckenlänge  
19.4 km

Höhenmeter Bergab  
1500 hm

Schwierigkeit  
Schwer

**Ausgangspunkt:** Hinterbichl / Ströden  
**Endpunkt:** Essener-Rostocker-Hütte  
**Beste Jahreszeit:** FEB, MÄR, APR, MAI

**GPX Datei**

[Download>](#)

**Interaktive Karte**

[öffnen>](#)

## Hoch Tirol plus: Etappe 1 Prägraten am Großvenediger - Essener-Rostocker-Hütte

Von **Ströden** folgt man dem **Fahrweg ins Maurertal** vorbei an der Stoanalm zur **Talstation** der **Materialseilbahn** der Essener-Rostocker-Hütte (1.551m). Ab hier auf dem **Sommerweg** immer taleinwärts, bis **auf etwa 1.900m der Maurerbach überquert** werden kann. Immer rechts vom Malhambach haltend geht es oberhalb der Waldgrenze in westlicher Richtung hinauf in **Richtung Malhamspitzen**. Nach insgesamt rund 800 Höhenmeter legt sich auf 2.200m das Gelände merklich zurück und das Hochtal öffnet sich. Vorbei an einer **kleinen Holzhütte** geht es immer weiter taleinwärts auf eine **Felsformation** zu, welche auf etwa **2.700m erreicht** wird. Hier wendet sich die Route zunächst kurz nach Süden, um dann in einem Rechtsbogen in Richtung Westen den **unteren Rand des spaltenarmen Malhamkees** zu erreichen. Zunächst am rechten Rand, später dann im großen Linksbogen geht es immer steiler werdend der markanten **Scharte** zwischen **Südlicher und Mittlerer Malhamspitze** zu (3.300m). Dort **Skidepot** und je nach Schneelage mit oder ohne Steigeisen auf dem flachen und eher breiten Grat zum **Gipfel der Mittleren Malhamspitze** (3.364m).

Zu Fuß zurück zum Skidepot und von dort **Abfahrt** in Richtung Westen auf den **oberen Ausläufer des Umbalkees**. Auf dem Gletscher eher links haltend einen Steilabbruch mit Spaltenzone umgehend fährt man bis in den **Gletscherboden des Umbalkees** ab. Je nach Schneelage sind einige Felsriegel zu umfahren.

Je nach Verhältnissen fellet man ca. auf **2.750m** auf dem **Umbalkees** wieder an. Nun folgt man dem Gletscher hinauf aufs **Reggentörl** (3.047m). Hier sei das Seil angeraten, denn das Umbalkees weist in diesem Bereich einige Spalten auf.

Vom Reggentörl **Abfahrt** in östlicher Richtung über einen **Ausläufer des Simonykees** hinunter in Richtung **Simonysee**. Der See wird orthografisch rechter Hand passiert und auf **2.200m** wendet man sich vor Erreichen des Talbodens nach rechts, um die letzten Meter zur **Essener-Rostocker-Hütte** je nach Schneelage entweder auf dem Sommerweg oder den Hang traversierend zurückzulegen.

**Die generelle Lawinengefahr ist hoch.** Das Maurertal sollte nur bei sicheren Verhältnissen betreten werden, da die Hänge links und rechts sehr steil sind. Im Aufstieg kurze **Stellen bis 40°**, sonst flacher. Durch die **ostseitige Exposition** ist früher Aufbruch angeraten.