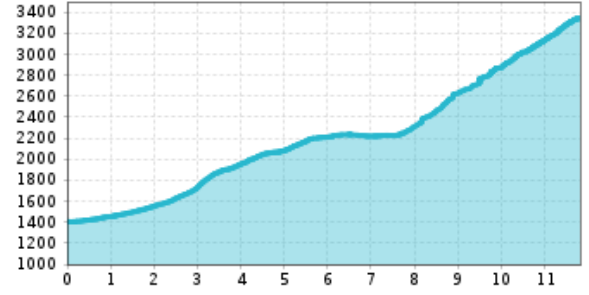


**Höhenprofil**



## Das Wichtigste auf einen Blick

Höhenmeter Bergauf  
1980 hm

Höchster Punkt  
3360 m

Gehzeit Aufstieg  
6 h

Streckenlänge  
11.8 km

Schwierigkeit  
Schwer

**Ausgangspunkt:** Essener-Rostocker Hütte 2.208m  
**Endpunkt:** Mittl. Malhamspitze 3.360m  
**Beste Jahreszeit:** JAN, FEB, MÄR, APR

## Anreise

### Haltestelle

Prägraten am Großvenediger Hinterbichl

### Parkplatz

Parkplatz Ströden 1.400m

## GPX Datei

[Download>](#)

## Interaktive Karte

[öffnen>](#)

## Beschreibung

Als mächtiges Viergipfelmassiv bilden die Malhamspitzen den eisgekrönten Abschluss des Virgentals. Der Mittlere Malham ist mit seinem „Böse Wand Kees“, das bei perfekten Schneesverhältnissen einem weißen Spannleintuch gleicht, schon von Matrie aus erkennbar und lässt das Herz eines jeden Skitourengeherers höher schlagen. Ausgangspunkt für diese Skitour ist die Essener-Rostocker Hütte (2.208 m, ab März geöffnet) hoch im Maurertal. Sie ist in 2 – 2 ½ Stunden vom Parkplatz in Ströden erreichbar. Das Maurertal ist ein von Lawinen bedrohtes Kerbtal und so ist die Tour nur bei sicheren Bedingungen anzugehen. Von der Hütte führt der Anstieg in südlicher Richtung auf gleicher Höhe um das Rostock Eck herum in den Sandboden. Hier schwenkt die Skispur nach Westen und schwingt sich über mäßig steiles Gelände zu einer vom Malhamkees herabkommenden Rinne (Bachlauf). Sie durchbricht den Gletscherschliff bei ca. 2.500 m und leitet auf ein schönes Hochplateau. Linker Hand (südlich) geht es dann über einen meist abgeblasenen Moränenrücken auf das „Böse Wand Kees“. Am Gletscher (Spalten!) angelangt ist der Weiterweg bis zum Gipfel klar vorgegeben. Nach ca. 3-4 Stunden ist die Scharte zwischen Südlichem und Mittlerem Malham erreicht. Über leichtes Blockgelände steigen wir in 15 Minuten zum höchsten Punkt. (Vorsicht bei Nebel und Wechten). Abfahrt entlang der Aufstiegsspur bzw. je nach Verhältnissen nordwestseitig mit kurzem Gegenanstieg zum Reggentörl. Da sich diese Tour im vergletscherten Hochgebirge bewegt, sind die entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen zu treffen!

Weitere Skitourtipps erhalten Sie in den Skitourenführern von Thomas Mariacher, erhältlich unter [https://www.tyroliaverlag.at/item/Skitouren\\_in\\_Osttirol\\_und\\_Oberkaernten/Thomas\\_Mariacher/43058387](https://www.tyroliaverlag.at/item/Skitouren_in_Osttirol_und_Oberkaernten/Thomas_Mariacher/43058387)