



Das Polsterkar zw. Gr. Ebenstein (li.) und Hinterem Polster (re) - Sonnenuntergang am Hinteren Polster

### Charakteristik:

Wer im Winter von der Sonnschienalm schon einmal bei schönem Wetter in Richtung Norden geschaut hat, dem ist sicherlich das prächtige, von Ebenstein, Hinterem und Vorderem Polster eingerahmte Polsterkar aufgefallen. Die stellenweise steileren Hänge dort und die "firnbegünstigende" Lage lassen das Skitourenfahrerherz höher schlagen. Das wellige und kupperte Gelände rund um die Sonnschienalm erfordert allerdings ein wenig Orientierungssinn, um den Karauslauf sowie den richtigen Weg durch das Kar zu finden. Als Gipfelziel wird von den allermeisten Skitouristen der vom Polstersattel aus recht einfach erreichbare Hintere Polster angesteuert. Vom Polstersattel aus ließe sich aber auch der Große Griesstein mit Abfahrt und Gegenanstieg erreichen, somit gibt es auch für konditionsstarke Tourengerer keinen Grund, das Polsterkar zu meiden.

<b>Hangausrichtung/Exposition:</b> süd	<b>Dauer:</b> Aufstieg: 4 Std. (davon 2 Std. bis auf die Sonnschienalm) Abfahrt: 2 Std. (inkl. kurzem Gegenanstieg) Höhendiff.: 1300 Hm (inkl. Gegenanstieg)	<b>Schwierigkeit:</b> III
<b>Talort:</b> Tragöb (793m)	<b>Stützpunkte:</b> Sonnschienhütte (1523m)	<b>Karte:</b> ÖK 101 Eisenerz
<b>Ausgangspunkt:</b> Jassing - Parkplatz Russenstraße (890m)		

### Tourenverlauf:

Über die Russenstraße aufwärts zur Sonnschienalm und zur Sonnschienhütte. Von der Hütte durchquert man das wellige Gelände rund 500-600m weit in nordöstlicher Richtung, bis man leicht abfahrend in einen flachen Talboden, Murmelboden genannt, gelangen kann. Aus dem Murmelboden nun über steilere Hänge beliebig aufwärts ins Polsterkar und schließlich in den Polstersattel. Vom Polstersattel über den Kamm mit einem kleinen Vorgipfel nach Osten auf den Gipfel des Hinteren Polster.

Abfahrt: wie Aufstieg

### Tipps:

Wer am Polstersattel noch genügend Kraft- und Zeitreserven hat, kann vom Sattel in den Fenstertrog abfahren und durch ost- bzw. südostseitige Mulden zum Gipfel des Großen Griesstein aufsteigen.