



Die Sonnspitze links hinten (li. Bild), kurz vor dem Gipfel der Sonnspitze (re. Bild)

Charakteristik:

In Lengau, dem Weiler im Talschluß des Glemmtales (Saalbach-Hinterglemm) steht der Skitourengeher vor der Qual der Wahl. Mindestens acht Gipfel bieten sich als potentielles Skitourenziel an und wer genügend Kondition mitbringt, kann gleich mehrere Gipfel auf einmal mitbringen. Die Tour von Lengau über das Henlabjoch zur Sonnspitze bleibt auf der Sonnenseite der Kitzbühler Alpen und führt anfangs über etwas steilere Hänge hinauf unter die Ostflanke des Staffkogels. Anschließend folgt eine längere eher flache Querung ins Henlabjoch bis es am Gipfelaufbau wieder etwas steiler wird (das letzte Stück meist zu Fuß zum Gipfel).

Hangausrichtung/Exposition: ost; Gipfelhang: süd	Dauer: Aufstieg: 2 – 2,5 Std. Abfahrt: 1 Std. Höhendiff.: 925 Hm	Schwierigkeit: II-III
Talort: Hinterglemm (1040m); Anfahrt über Maishofen und Saalbach ins Glemmtal	Stützpunkte: unterwegs keine	Karte: ÖK 122
Ausgangspunkt: Parkplatz am Ende der Fahrmöglichkeit in der Hinteren Lengau; Zufahrt von Hinterglemm entlang der Saalach zum Talschlußparkplatz		

Tourenverlauf:

Am Parkplatz bis vor die kleine Brücke und unmittelbar vor dieser rechts auf dem Fahrweg entlang der Saalach taleinwärts und nach gut 800m rechts auf dem Sommerweg hinauf zur Eibing Grundalm. Von der Alm noch ein wenig in Richtung Staffkogel aufsteigen und dann rechtshaltend flach zur Eibing Hochalm und weiter ins Henlabjoch. Nun entlang des Rückens auf den Gipfel (die letzten Schritte meist zu Fuß).
Abfahrt: wie Aufstieg



Genussvolle Abfahrt in Richtung Staffalm (Beschreibung siehe Tipps)

Tipps:

Wer Gegenanstiege nicht scheut, kann für den Rückweg von der Sonnspitze folgende Verlängerung ins Auge fassen (bei sicheren Verhältnissen):

Abfahrt von der Sonnspitze ins Henlabjoch - Aufstieg über den Rücken in Richtung Staffkogel bis zum höchsten Punkt vor dem felsigen Steilaufschwung - Abfahrt nach Westen zur Staffalm hinunter (möglicherweise in bestem Pulver) - Aufstieg ins Oberreiter Joch und weiter auf den Gipfel des Saalkogels - Abfahrt hinunter zur Lindlingalm (bewirtschaftet) an der Saalach und durch den Graben zurück zum Ausgangspunkt.

Diese "Staffkogelumfahrung" bedeutet einen Mehraufwand von rund 500 Aufstiegshöhenmetern (ca. 1 bis 1,5 Std.).