



## Alpenüberquerung auf Urwegen

Geheimtipp: Auf stillen Wegen über die Alpen

---

Ruhig, naturnah und ursprünglich - mit diesen Attributen ist diese Tour wohl am besten zu beschreiben. Mittlerweile gibt es zahlreiche Möglichkeiten die Alpen zu überqueren. Unsere Variante ist ein Geheimtipp unter Kennern. Hier lässt sich das Einerlei des Alltags ganz leicht vergessen. Die abwechslungsreiche Umgebung und die Ursprünglichkeit der Landschaft lassen uns die Berge hautnah erleben. Wir wandern durch die unterschiedlichsten Vegetationszonen und erfahren dabei die Urkraft der Natur. Stille hören, Weite spüren und Neues erleben. Komm mit uns auf Entdeckungsreise.

---

### Anforderungen:

#### Kondition:



Auf- und Abstiege bis zu 1.500 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

#### Technik:



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

---

# Tourenbeschreibung

## Tag 1:

Gemstetal - Koblet - Hirschgehren - Holzgauer Haus - Berggasthaus Madau

Wir wandern durch das Gemstetal zur hinteren Gemstelhütte, wo unser Rucksack 350 hm hoch auf die obere Gemstelhütte transportiert wird. Von dort geht es weiter über das knapp 2.000 m hohe Koblet zum Hirschgehren. Von hier aus ist es bis nach Gehren nicht mehr weit, wo uns das Taxi abholt und nach Madau zum Gasthaus Hermine bringt. Hier haben wir unser erste Etappenziel erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

## Tag 2:

Saxeralpe - Geier-Wally-Weg - Alperschonerlpe - Flarschjoch - Ansbacher Hütte

Heute geht es zunächst zur einsam gelegenen Saxeralpe. Nach einer Rast geht es auf dem Geier-Wally-Weg zur Alperschonerlpe über das Flarschjoch auf 2.464 m. Dann führt unser Weg über schöne Alpböden zur herrlich gelegenen Ansbacher Hütte über dem Stanzertal. Hier genießen wir zum Tagesausklang den traumhaften Blick hinunter auf St. Anton und hinüber zum Hohen Riffler auf der anderen Talseite.

Höhenunterschied: bergauf 1500m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

## Tag 3:

Schnann - Moostal - Darmstädter Hütte

Nach dem Frühstück treten wir unbeschwert ohne Rucksack den Abstieg in die Schnanner Schlucht an. Der Rucksack wird mit der Seilbahn die rund 1.200 hm transportiert. Unten angekommen fahren wir mit dem Taxi in das Moostal bis auf ca. 1600m. Nach kurzem Anstieg kehren wir auf einer Alp ein.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

## Tag 4:

Seßlad-Joch - Niederelbe-Hütte - Kappl - Heidelberger Hütte

Von der Darmstädter Hütte geht es zunächst ein Stück den Weg zurück um dann auf das Seßlad-Joch aufzusteigen. Über die Niederelbe-Hütte, wo wie eine Mittagsrast einlegen, wandern wir weiter bis zur Dias Bahn, mit der wir ins Tal, runter nach Kappl fahren. Von hier aus fahren wir mit dem Taxi bevor wir zum Aufstieg zur Heidelberger Hütte starten.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

## Tag 5:

Grenzeckkopf - Futschölpass - Ardez / Schorta's Alvetern

Wir wandern taleinwärts bis zum Kronenjoch und besteigen den Grenzeckkopf 3.048 m. Hier erreichen wir den höchsten Punkt dieser Tourenwoche. Vom Futschölpass steigen wir auf langem aber reizvollem Steig ab ins Val Tasna bis zur Alp Valmala. Von hier werden wir mit dem Taxi abgeholt und ins schönste rätoromanische Dorf im Engadin, nach Ardez gebracht.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

## Tag 6:

Furcola Sesvenna - Sesvenna Hütte

Nach einer Taxifahrt hinauf nach S-Charl geht es zu Fuß weiter über sanftes Alpgelände zur Alpe Sesvenna bis hinauf zur Furcola Sesvenna auf 2.819 m. Von hier aus steigen wir ab zur Sesvenna Hütte, zu unserer letzten Hüttenübernachtung auf dieser Tour.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

## Tag 7:

Abstieg nach Schlinig - Rückreise

Nach sehr frühem Aufbruch steigen wir in ca. 1 Stunde hinunter nach Schling im Vinschgau. Von hier aus fahren wir zusammen mit den E5-Wanderern zurück nach Hirschegg.

Höhenunterschied: bergab 400m

Gehzeit: ca. 01:00 Std.

---

## Ausrüstung

- \* Rucksack mit Regenhülle 30 - 40 L
  - \* 2 Paar Wandersocken
  - \* kurze Hose
  - \* Regenjacke und -hose (kein Poncho!)
  - \* Wechselwäsche
  - \* Mütze
  - \* Sonnenbrille
  - \* Energieriegel nach persönlichem Bedarf
  - \* kleines Handtuch, Hüttenschuhe
  - \* Personalausweis
  - \* Teleskopstöcke nach Bedarf
  - \* Ohropax (opt.)
  - \* Hüttenschlafsack (Vorschrift)
  - \* feste, knöchelhohe Bergschuhe
  - \* bequeme Berghose
  - \* Softshell- oder Fleecejacke
  - \* atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
  - \* Handschuhe
  - \* Sonnenschutz
  - \* Trinkflasche
  - \* Kulturbeutel
  - \* gefütterter Schlafsack (Pflicht)
  - \* Taschenlampe für Hüttenübernachtung
  - \* evtl. Regenschirm
  - \* Blasenpflaster & Tape
-

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN:

Transfers  
1 x Ü/HP Gasthof im DZ oder Mehrbettzimmer  
5 x Ü/HP auf Hütten (Lager oder Mehrbettzimmer)  
Bergführer  
1 x Seilbahnfahrt  
2 x Rucksacktransport  
Rücktransfer  
kostenfreier Parkplatz - Zuweisung bei Tourenstart

### MINDESTTEILNEHMERZAHL:

5 Personen  
max. 11 Personen

### PREISINFO:

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN:

Reiseversicherung (opt.)  
Getränke  
Zwischenmahlzeiten, Jause

### DAUER:

7 Tage von Sonntag - Samstag

### TREFFPUNKT:








10 Uhr Bergschule  
Kleinwalsertal, Walsenstr. 262, Hirschegg







### RÜCKKEHR:

Rückkehr am letzten Tag ca. 14 Uhr

## Preise und Termine:

 **EUR 985.00 pro Person**

 S10-21-3 20.06.2021 - 26.06.2021  
 S10-21-4 27.06.2021 - 03.07.2021  
 S10-21-5 04.07.2021 - 10.07.2021  
 S10-21-6 11.07.2021 - 17.07.2021  
 S10-21-7 18.07.2021 - 24.07.2021  
 S10-21-8 25.07.2021 - 31.07.2021  
 S10-21-9 01.08.2021 - 07.08.2021

 S10-21-10 08.08.2021 - 14.08.2021  
 S10-21-11 15.08.2021 - 21.08.2021  
 S10-21-12 22.08.2021 - 28.08.2021  
 S10-21-13 29.08.2021 - 04.09.2021  
 S10-21-14 05.09.2021 - 11.09.2021  
 S10-21-15 12.09.2021 - 18.09.2021

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kleinwalsertal - Karte von Mayr, 1:25.000

Silvretta - Verwallgruppe, Kompass Karte Nr. 41, 1:50.000

Unterengadin, Kompass Karte Nr. 98, 1:50.000

### **Unterbringung:**

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duscmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etageduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

### **Verpflegung:**

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnehmen. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

### **Zusatzkosten:**

Nach persönlichem Bedarf ca. € 25.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

### **Anreise:**

**Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn Du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst Du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen.**

### **PKW:**

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

### **Bahn und Bus:**

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

### **Flughäfen:**

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf.

### **Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:**

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 43-5517-5114-0, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

Kleinwalsertal Aktuell, [www.kleinwalsertal-aktuell.com](http://www.kleinwalsertal-aktuell.com)

Gerne senden wir dir bei Bedarf eine Zimmerliste mit einer kleinen Auswahl an Pensionen und Hotels zu.

### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

---

## **Reiseversicherung:**

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.





Folgende Leistungen sind enthalten:



Reiserücktritt-Versicherung



Reiseabbruch-Versicherung

-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 30,- pro Person.

<https://bergschule.at/unser-service/reiseruecktrittsversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können:  
<http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.



Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

### Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Ausgesetzte oder Absturz gefährdete Passagen gibt es nicht. Je nach Witterung kann es aber auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfelder und größeren Schneefeldern trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.



---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

### Antworten auf häufig gestellten Fragen!

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte auch Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinig und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Schuhe der Kategorie B/C** mit einem Schaft über die Knöchel sind ideal. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. **im Gasthof im Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnehmen. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

\* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen.

---

# DEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

## WANDERN KLETTERSTEIG

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate

### AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur



### TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



## KLETTERN HOCHTOUREN

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

### AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur



### ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen und seitlich anheben



5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

