



## E5 Alpenüberquerung 1. Etappe mit Gepäcktransport

Von Oberstdorf nach Meran - Die komfortable Variante von Tal zu Tal

---

Der Traum zu Fuß die Alpen zu überqueren lässt auch Dich nicht mehr los. Du möchtest aber auf Komfort nicht verzichten, keinen schweren Rucksack tragen oder scheust die Übernachtungen in Berghütten. Dann ist diese Variante der Alpenüberquerung auf den Spuren des E5 die richtige Alternative. Du übernachtet in gemütlichen Gasthöfen oder komfortablen Hotels, das Gepäck wird täglich für Dich in die nächste Unterkunft weitertransportiert und steht Dir nach Ankunft zur Verfügung. Der Weg über die Alpen führt Dich auch bei dieser Routenführung von Nord nach Süd zunächst durch die Allgäuer und Lechtaler Alpen, durch die Gletscherwelt der Ötztaler Alpen. Über den Similaunpass geht es dann zum Schluss hinunter ins zauberhafte Schnalstal, der Heimat von Reinhold Messner. Den letzten Abend genießen wir in der malerischen Stadt Meran und lassen die Tour im mediterranen Klima der Alpenstadt ausklingen. Dem großen Erlebnis E5 von Oberstdorf nach Meran steht so nichts mehr im Wege.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), 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 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.

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Hirschegg - Bärgunttal - Hochalppass - Hochkrumbach [Hotel Jägeralpe](#) oder ähnliche Unterkunft

Zunächst nehmen wir den Bus bis ins kleine Örtchen Baad am Ende des Kleinwalsertals. Von hier aus starten wir mit unserer Wanderung durch das romantische Bärgunttal auf gemütlichem, leicht ansteigendem Weg. Bald wird der Weg steiler und steigen über die Baumgrenze hinaus. Auf dem Hochalppass haben wir erstmals einen traumhaften Weitblick. Von hier aus steigen wir Richtung Hochkrumbach ab und erreichen unser erstes Etappenziel, das Hotel Jägeralpe, Hotel Adler oder eine andere vergleichbare Unterkunft. Wer möchte kann sich in der Wellness-Abteilung entspannen.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 2:** Kaisertal - Kaiserjochhaus - Pettneu - St. Anton / [Der Steinbock](#)

Mit dem Bus fahren wir zunächst bis zur Haltestelle Kaisertal. Hier starten wir unseren Aufstieg bis zum Kaiserjochhaus. Der Ausblick auf die Lechtaler Alpen begleitet uns beim Abstieg nach Pettneu. Von hier aus fahren wir mit dem Taxi nach St. Anton, wo wir die heutige Nacht verbringen.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 3:** Zams - Venet - Wenns - Mittelberg, Pitztal / [Haus Bergheim](#)

Nachdem uns das Taxi nach Zams gebracht hat, fahren wir zunächst mit der Seilbahn zur Bergstation Venetberg von wo aus wir mit unserer heutigen Wanderung über die Goglesalm bis zur Larcheralm (1.814 m) starten. Nach einer kurzen Pause erfolgt der Abstieg bis nach Winkel bei Wenns über den alten Almweg. Mit dem Taxi fahren wir ins Pitztal. Je nach Wetter passen wir die Route den Bedingungen entsprechend an.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 4:** Braunschweigerhütte - Pitztaler Jöchel - Sölden Gletscher - Vent / [Hotel Similaun](#)

Von Mittelberg, an der Gletscherstube vorbei, starten wir unseren Aufstieg zur Braunschweigerhütte, die auf 2.759 m liegt. Bei einer Rast stärken wir uns für den noch bevor stehenden Aufstieg zum Pitztaler Jöchel (2.995 m). Bevor wir über den Rettenbachferner absteigen, genießen wir den Blick in die Öztaler Berge. Von der Gletscherbahn-Talstation bringt uns das Taxi hinunter nach Vent.

Höhenunterschied: bergauf 1250m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 5:** Martin-Busch-Hütte - Similaun Hütte - Meran, z.B. [City Hotel Merano](#)

Nach dem Frühstück marschieren wir auf einem gemütlichen, leicht ansteigenden Weg zur Martin Busch Hütte. Hier stärken wir uns für den letzten Anstieg hinauf zur Similaunhütte auf 3.018 m. Am höchsten Punkt des heutigen Tages angekommen tanken wir noch einmal Kraft für den Abstieg in das Schnalstal. Dort erwartet uns schon ein Taxitransfer, der uns nach Meran bringt. Den Abend lassen wir gemütlich in der Wärme der mediterranen Alpenstadt ausklingen.

Höhenunterschied: bergauf 1200m | bergab 1350m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 6:** Rückreise nach Hirschegg

Heimreise ins Kleinwalsertal nach Hirschegg

---

**Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour**

Wenn Du vor oder nach Deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest Du [hier](#) fündig werden.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

## Ausrüstung

- |  |   |
|--|---|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  KLEINES GEPÄCKSTÜCK MAX 10 KG |
|  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C   |  TELESKOPSTÖCKE                |
|  FUNKTIONSSOCKEN                    |  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE      |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ         |  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG    |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG          |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG     |
|  WÄRMENDE JACKE                     |  REGENSCHUTZ                   |
|  MÜTZE / STIRNBAND                  |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE         |
|  SONNENSCHUTZ                       |  TRINKFLASCHE                  |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE              |  REGENSCHIRM (OPTIONAL)        |
|  KLEINER KULTURBEUTEL               |  BADEBEKLEIDUNG                |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD          |  BLASENPFLASTER & TAPE         |

**Grundsätzlich gilt:** So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
5 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)  
Seilbahnfahrt  
Täglicher Gepäcktransport (kleines Gepäckstück max. 10kg)  
Transfers  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### SONDERLEISTUNGEN

kostenfreier PKW-Parkplatz für die Tourendauer (Zuweisung bei Tourstart)

### ZAHLUNGSINFO

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

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit - gegen Aufpreis)  
Talfahrt Rettenbach (falls Abstieg nicht möglich - ca. 10,- EUR)  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

6 Tage von Samstag - Donnerstag

### TREFFPUNKT

10:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsertalstraße 262, 6992 Hirschegg

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

---

## Preise und Termine



**EUR 1335.00 pro Person**



S06-24-1

08.06.2024 - 13.06.2024



S06-24-9

03.08.2024 - 08.08.2024



S06-24-2

15.06.2024 - 20.06.2024



S06-24-10

10.08.2024 - 15.08.2024



S06-24-3

22.06.2024 - 27.06.2024



S06-24-11

17.08.2024 - 22.08.2024



S06-24-4

29.06.2024 - 04.07.2024



S06-24-12

24.08.2024 - 29.08.2024



S06-24-5

06.07.2024 - 11.07.2024



S06-24-13

31.08.2024 - 05.09.2024

 S06-24-6	13.07.2024 - 18.07.2024	 S06-24-14	07.09.2024 - 12.09.2024
 S06-24-7	20.07.2024 - 25.07.2024	 S06-24-15	14.09.2024 - 19.09.2024
 S06-24-8	27.07.2024 - 01.08.2024	 S06-24-16	21.09.2024 - 26.09.2024

---

## Allgemeine Informationen

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

Kompass Karten: Lechtaler Alpen/Hornbachkette Nr. 24; Ötztaler Alpen/Ötztal-Pitztal Nr. 43, 1:50.000

### Unterbringung

Diese Tour ist eine Komforttour, d. h. wir sind in Pensionen oder in Hotels untergebracht. In der Regel sind es Doppelzimmer, in Ausnahmefällen auch Dreibettzimmer oder Appartements mit zwei Schlafzimmern und einem gemeinsamen Badezimmer. Einzelzimmer können nur auf Anfrage und meist sehr kurzfristig bei Verfügbarkeit vergeben werden. Dafür fällt dann ein entsprechender Aufpreis für die einzelnen Unterkünfte an. Leider können wir nicht immer für jedes Einzelzimmer ein eigenes Bad garantieren.

### 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 mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

### 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.

### 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. Ein kostenfreier Parkplatz für PKW wird Dir am ersten Tourentag vor Start nach Anmeldung zugewiesen.

### 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.: 0043 5517-5114-0, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

---

## 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 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

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 Auslandsrankenversicherung.

---

## 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 1200 Höhenmeter. Gehzeiten 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 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

## Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit 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 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 Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher 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 gestellte 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 aus 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, steinigen 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 Dir 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. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. 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.

\* 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 mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

# 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.

 **Klettern**  **Hochtouren**

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



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 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)



## 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

