



Tegernseer Tal - Sterzing

Durch drei Alpenländer mit Gepäcktransport!

Diese Tour beeindruckt durch die kontrastreiche Landschaft der drei Alpenländer mit Blick auf majestätische Gletscher, die prächtige Bergwelt und dem Duft von uralter Zirbenbäumen. Wir wandern über sanfte Almwiesen, durch lichte Mischwäldern und vorbei an idyllischen Dörfern. Durch den Gepäcktransport genießen wir jeden Schritt mit leichtem Tagesgepäck. Hier kannst du die Seele baumeln lassen und Dich ganz dem gemütlichen Wandern in wunderschöner Landschaft hingeben. Durch die Ortskenntnis unserer Guides bist Du auf einsamen Wegen abseits der Originalrouten unterwegs. Bewusst starten wir im Tegernseer Tal, um diese Tour ganz entspannt anzugehen. So können wir dann auch am Ziel den Flair und die Gemütlichkeit Südtirols in Sterzing in vollen Zügen genießen.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 900 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.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es aber 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.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Wildbad-Kreuth - Blaubergalm - Achenkirch / z.B. [Hotel Beretta](#)

Am frühen Morgen treffen wir uns am Parkplatz Siebenhütten. Auf einem Waldsteig geht es hinauf über die Gaisalm zur Grenze zwischen Tirol und Bayern. Das Panorama reicht hier von den lieblichen bayerischen Voralpen bis in die rauheren Zillertaler Alpen, die wir auch noch streifen werden. Nach einer Stärkung auf der Blaubergalm wandern wir auf dem berühmten Alpenüberquerungsweg "Ü" nach Achenkirch zu unserer heutigen Unterkunft im Hotel Beretta.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 870m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 2: Gaisalm - Pertisau - Spieljochbahn - Gartlalm - Hochfügen / z.B. [Hotel Lamark](#)

Am Westufer des Achensees entlang wandern wir auf hinauf zur Gaisalm. Der Achensee, einem Fjord ähnlich, eingebettet zwischen Rofan und Karwendelgebirge, bietet zahlreiche Badestellen zur Erfrischung. Von der Gaisalm nehmen wir die Fähre nach Pertisau und danach ein Taxi nach Fügen. Mit der Spieljochbahn fahren wir bis auf 1.860 m hoch. Hier lassen wir das Panorama und den Kontrast zum Achensee erstmal auf uns wirken. Der Blick reicht in die Zillertaler Alpen, über das Karwendel- und Rofangebirge bis hin zum Wilden Kaiser. Mit diesen Eindrücken geht unsere heutige Tour weiter, die uns zunächst zur Gartlalm, wo wir uns mit köstlichen Tiroler Spezialitäten verwöhnen lassen. Der letzte Abschnitt dieser Etappe bringt uns nach Hochfügen. Nach diesem langen und aussichtsreichen Tag nächtigen wir im Hotel Lamark.

Höhenunterschied: bergauf 380m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Tag 3: Rastkogelhütte - Melchboden - Mayrhofen/Bichl / z.B. [Hotel Theresia](#)

Wir starten heute mit dem Aufstieg zur Rastkogelhütte und genießen die wunderbare Alpenvegetation am Weg. Auf der Rastkogelhütte machen wir eine aussichtsreiche Mittagspause. Über den Mitterwandkopf und einen leicht begehbaren, wunderschönen Gipfelgrad steigen wir ab zum Melchboden, der an der Zillertaler Höhenstraße liegt. Der Linienbus bringt uns direkt nach Bichl bei Mayrhofen ins Hotel Theresia, welches uns einen entspannten Abend bietet.

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 4: Schlegeis - Pfitscherjoch - Pfitscherjochhaus - St.Jakob / z.B. [Appartments Rainhof](#) oder schöne Variante

Mit dem Taxi fahren wir zunächst zum Schlegeis Stausee auf 1.800m. Bevor wir den Anstieg zum Pfitscherjoch in Angriff nehmen, lassen wir den Blick auf die beeindruckenden Gletscher auf uns wirken. Auf diesem Weg passieren wir die italienische Grenze und erreichen kurz darauf den höchsten Punkt des Tages: das Pfitscherjochhaus mit 2.275m. Nach einer schmackhaften Stärkung steht uns der Abstieg ins Pfitschtal bevor.

Unser heutiges Tagesziel liegt in St. Jakob.
Höhenunterschied: bergauf 550m | bergab 840m
Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 5: St. Jakob im Pfitschtal - Sterzing - z.B. [Hotel Thuinerwaldele](#)

Die letzte Tagestour unserer Alpenüberquerung beinhaltet viele landschaftliche Glanzstücke. Vorbei an idyllischen Südtiroler Dörfern wandern wir ins Ortszentrum von Sterzing. Je nach Ausdauer und Kondition können wir diese Etappe unseren Wünschen anpassen und jederzeit mit dem Linienbus nach Sterzing weiterfahren. Hier lassen wir die Tour gemütlich ausklingen und genießen das historische Ambiente dieser typischen Südtiroler Stadt.

Höhenunterschied: bergauf 420m | bergab 760m
Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Tag 6: Rückreise

Mit den unterschiedlichsten Eindrücken und Erfahrungen im Gepäck kehren wir nach einem schönen Frühstück wieder an unseren Ausgangsort der Tour zurück.

Ausrüstungsliste zum Ausdrucken

Diese findest Du auf unserer Homepage bei Deiner Tour nach den Details im Überblick. In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

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 LANGÄRMIG	 FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMIG
 WÄRMENDE JACKE	 REGENSCHUTZ
 MÜTZE / STIRNBAND	 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
 SONNENSCHUTZ	 TRINKFLASCHE
 ENERGIERIEGEL / NÜSSE	 REGENSCHIRM (OPTIONAL)
 KLEINER KULTURBEUTEL	 BADEBEKLEIDUNG
 PERSONALAUSWEIS / BARGELD	 BLASENPFLASTER & TAPE

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)
Täglicher Gepäcktransport (kleines Gepäckstück max. 10kg)
Seilbahnfahrt
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
Reiseversicherung
Parkgebühren

PARKEN

Parkplatz Siebenhütten. Bitte lade vor Tourenstart die App "Easy Park" auf Dein Handy und registriere Dich um den Parkplatz vorzeitig zu buchen. Am Treffpunkt selbst gibt es keinen Handyempfang. Der Parkplatz heißt in der App "Gernberg-Süd" Vor Ort kann nur mit Münzgeld (30.- EUR) bezahlt werden.

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

9.30 Uhr am Siebenhütten Parkplatz in Wildbad Kreuth

RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 12 Uhr

Preise und Termine



EUR 1315.00 pro Person

Allgemeine Informationen

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 Tagen informiert Dich Dein Guide.

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviand, etc.

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:**PKW:**

Mit dem Auto von München auf der A8 bis zur Ausfahrt 97 - Holzkirchen, Richtung Holzkirchen/Tegernsee/Bad Wiessee/Bad Tölz nehmen und dann auf B318 bis Rottach-Egern fahren. Dort Rechts abbiegen auf die Tegernseer Str./B307 und bis Kreuth fahren.

Parkplatz Siebenhütten bei Kreuth**Wichtiger Hinweis:****Parkgebühr am Parkplatz Siebenhütten:**

1. Bitte lade vor Tourenstart die App "Easy Park" auf Dein Handy und registriere Dich um den Parkplatz vorzeitig zu buchen. Am Treffpunkt selbst gibt es keinen Handyempfang. Der Parkplatz heißt in der App 'Gernberg-Süd'.
2. Du kannst für 6 Tage ein Parkticket vor Ort lösen. Dafür musst Du ausreichend Münzgeld dabei haben. Die Parkgebühr beträgt 30.- EUR. Es dürfen max. 20 Münzen sein.
3. Du beantragst ein Mehrtagesticket im Rathaus Gemeinde Kreuth unter der Mail-Adresse mayr@kreuth.de mit der Angabe Ihrer Adresse, des Park-Zeitraums und Ihrer Autonummer. Allerdings müssen Sie dafür 14 Tage Vorlaufzeit einkalkulieren. Das Ticket wird Ihnen dann per Post zugeschickt.

Bitte beachten Sie, dass die Zuständige im Rathaus im Sommer nur eingeschränkt erreichbar ist.

Bahn und Bus:

Bahnverbindungen ab München mit der BOB nach Tegernsee und im Anschluss mit dem Bus 9556 nach Wildbad Kreuth.

Flughäfen:

Der nächstgelegene Flughafen liegt in München.

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 wir können uns 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 erhältst ihr entsprechende Infos vom Guide.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

Tegernsee Tourismus, +49 8022 927380, info@tegernsee.com, <https://www.tegernsee.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 Akklimationisatation 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 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 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



BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHGEG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B