



Testtour 2022 - Auf den Spuren des Freiheitskämpfers Hofer

Wir gehen neue Wege!

Entdecke mit uns neue Wege und lass Dich ein auf ein kleines Abenteuer. Wir haben auch heuer wieder eine neue, bislang wenig bekannte Tour ins Programm aufgenommen. Teile dieses einzigartige Erlebnis mit uns und werde Teil unserer Entdeckerguppe. Ein bisschen Pioniergeist solltest Du mitbringen, dann kannst Du den Charme dieser Tour in vollen Zügen genießen.

Auf den Spuren des Freiheitskämpfer Andreas Hofer! Geschichtsträchtige Wege von Sölden nach Bozen.

Entlang der E5-Original-Route und doch ganz anders. Wir starten in Sölden, wo vielleicht einige von Euch auf dem E5 schon vorbeigekommen sind und beenden die Tour im wunderschönen Bozen. Dabei wandern wir durch kleine, verwunschene Dörfer und bekommen Einblicke in das Leben des Freiheitskämpfers Andreas Hofer und seine Mission. Den höchsten Gipfel der Sarntaler Alpen, den Hirzer, werden wir bei guten Verhältnissen besteigen und mit der ältesten Personenschwebbahn der Welt fahren. Die besondere Routenführung macht diese Tour zu einem bleibenden Erlebnis.

Anforderungen:

Kondition:



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

Technik:



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 und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Zwieselstein - Timmelsjoch - Gasthof Schönau

In Zwieselstein starten wir unseren Anstieg durch wunderschöne Wald- und Wiesenwege bis zur Timmelsjochstraße. Ein kurzes Stück geht es entlang der Straße bis hinauf zum Pass, samt kleinem Museum. Von hier steigen wir stetig ab ins wunderschöne Passeiertal bis zu unserem Gasthof Schönau.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 2:

Hochfirst - Rabenstein - Moos - St. Leonhard

Es geht durch steile Wiesen bergab nach Rabenstein, ein schmuckes kleines Dorf und weiter bis nach Moos, wo wir durch die erst kürzlich angelegte Passeier-Schlucht bis nach St. Leonhard laufen. Hier besichtigen wir das Geburtshaus und heutige Museum Andreas Hofers.

Höhenunterschied: bergauf 150m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3:

St. Leonhard - St. Martin - Pfandleralm - Hirzerhütte

Von St. Leonhard gehen wir mit Blick auf St. Martin durch eine Klamm und steigen dann den mit der Geschichte Andreas Hofers beschilderten Weg hinauf zur Pfandleralm, damaliges Versteck des Freiheitskämpfers. Von hier geht es weiter steil hinauf mit tollen Weitblicken über den Ortler und das Brentagebirge bis zum Hirzer Talkessel mit seinen vielen kleinen einladenden Almen.

Höhenunterschied: bergauf 1500m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 4:

Hirzer Talkessel - Hirzer - Meran 2000 - Meraner Hütte

Wir steigen auf einem Gebirgsjägersteig zum Grat des Hirzers an, mit seinen 2.781 Metern ist er der höchste Berg der Sarntaler Alpen. Bei guten Wetterbedingungen haben wir hier die Möglichkeit, einen kurzen Abstecher auf seinen Gipfel zu machen. Nach einem Picknick am Kratzberger See, einem der tiefsten und kältesten Seen der Alpen, gelangen wir schließlich ins Skigebiet Meran 2000.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 5:

Meran 2000 - Jenesien - Hotel Stiegl

Wir laufen heute gemütlich durch die mit Almen bestückten Wiesen und Wälder bis nach Jenesien. Diese Etappe beeindruckt mit fantastischen Blicken in die Dolomiten: Rosengarten, Vajolet-Türme und Lang- und Plattkofel. Von Jenesien aus nehmen wir die traditionsreiche kleine Seilbahn hinunter nach Bozen, wo wir nach einem letzten Fußmarsch unser Ziel erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 6:

Rücktransfer nach Sölden - individuelle Heimfahrt

Ein Shuttle bringt uns zurück zum Ausgangspunkt, wo wir unsere individuelle Heimfahrt antreten.

Ausrüstung



Rucksack mit Regenhülle 30 - 40 L



feste, knöchelhohe Bergschuhe

- * 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)
- * bequeme Berghose
- * Softshell- oder Fleecejacke
- * atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- * Handschuhe, leicht gefüttert
- * Sonnenschutz
- * Trinkflasche
- * Kulturbeutel
- * gefütterter Schlafsack (max. 800 g, 10 Grad)
- * Taschenlampe für Hüttenübernachtung
- * evtl. Regenschirm
- * Blasenpflaster & Tape

Details im Überblick

LEISTUNGEN:

Bergwanderführer
 2 X Ü / HP Hütte (Lager oder Mehrbettzimmer)
 3 X Ü / HP Gasthaus/Hotel DZ oder Mehrbettzimmer
 Seilbahnfahrt
 Alle Transfers
 Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

6 Personen
 max. 11 Personen

PREISINFO:

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

ZUSATZKOSTEN:

Getränke und Verpflegung für unterwegs
 Reiseversicherung (opt.)
 Parkgebühren

DAUER:

6 Tage von Montag - Samstag

TREFFPUNKT:

11 Uhr Sölden, Talstation Gaislachkogelbahn


RÜCKKEHR:

Ankunft am Ausgangspunkt gegen 11 Uhr

Preise und Termine:

* **EUR 995.00 pro Person**

 S111-22-1 27.06.2022 - 02.07.2022
 S111-22-3 25.07.2022 - 30.07.2022

 S111-22-4 08.08.2022 - 13.08.2022
 S111-22-5 05.09.2022 - 10.09.2022

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Öztaler Alpen/Ötztal-Pitztal Nr. 43, 1:50.000

E5 Karte

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 Duschköglichkeit. 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 mitnimmst. An den folgenden Tagen informiert Dich Dein Guide.

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, 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: Inntalautobahn A12- Ausfahrt Ötztal - Beschilderung Sölden folgen. Parkplatz im Parkhaus Gaislachkogelbahn (nur in den Sommermonaten) - Parkticket pro Tag 9.- EUR, der Parkplatz muss angemeldet und vorab reserviert werden. Weitere Infos hier:
<https://www.soelden.com/de/sommer/wandern-bergsteigen/bergbahnen-aufstiegshilfen/parken.html>

BAHN: ÖBB - Ötztal Bahnhof - eiter mit dem Bus nach Sölden - regelmäßiger Linienbusverkehr

Unterkünfte bei vorzeitiger Anreise:






<https://www.soelden.com/de/sommer.html>

Reiseversicherung:

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

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 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 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

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, 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 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.
 - * 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