



Alpenüberquerung von Innsbruck nach Meran

Anspruchsvolle Durchquerung vom Herzen Tirols ins Südtirol

Diese anspruchsvolle Mehrtagestour vom Herzen Tirols ins Südtirol ist eine äußerst reizvolle Kombination aus Wandern, leichter Kletterei und Gletscherquerungen inmitten grandioser Landschaft. Wenn Du schon Erfahrung mit Bergtouren hast und Du Dich auch bei anspruchsvollen Wanderungen mit dem gewissen Extra wohlfühlst, dann wird Dich diese Tour begeistern. Vom Herzen Tirols aus starten wir in die eindrucksvolle Bergwelt der Stubaier Alpen und besteigen einige der namhaften Gipfel. Über die Grenze am Timmelsjoch geht es dann nach Italien weiter bis ins Südtirol. Der spannende Kontrast zwischen saftig grünen Bergwiesen und den eisblau schimmernden Gletscherbergen machen den besonderen Reiz dieser Tour aus.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert

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 Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein. Du benötigst keine Hochtourene Erfahrung, warst aber schon auf alpinen Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad unterwegs. Bei dieser Tour überquerst Du flache Gletscher, Geröll- und Schneefelder (zum Teil mit Grödel und am langen Seil wegen Spaltensturzgefahr). Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Ranalt - Lange Tal - [Nürnberger Hütte](#)

Nach einem Materialcheck starten wir gleich zu unserem genussvollen Aufstieg durchs Lange Tal zur Nürnberger Hütte auf 2.297 m.

Höhenunterschied: bergauf 1000m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

Tag 2: Seescharte - Signal Gipfel/Wilder Freiger - [Becher Haus](#)

Früh morgens geht es zunächst auf markiertem Wanderweg steil aufsteigend unter der Urfallspitze vorbei zur Seescharte 2.762 m. Weiter geht es über Blockgelände zum Gamsspitzjoch 3.020 m. Je nachdem wie die Verhältnisse sind, gehen bzw. klettern wir noch den Gipfelgrat zum Wilden Freiger, ein wahrer Genussgipfel auf 3.418 m! Auch der Abstieg zum Becherhaus über den Signalgipfel ist ein wahrer Genuss in leichter Kletterei über Blockgelände. Das Becherhaus ist wohl die spektakulärste Hütte in den Ostalpen mit grandiosem Sonnenauf- als auch untergang!

Höhenunterschied: bergauf 1150m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Übeltalferner - Schwarzwandscharte - Timmelsalm - [Gasthaus Schönaun](#)

Über die schön angelegten Treppen verlassen wir früh morgens das Becherhaus und erreichen über eine kurze Seilversicherung den Übeltalferner. Mit der Morgensonne im Rücken queren wir in einer Gletscherseilschaft in Richtung Müllerhütte, wo wir das Gletscherplateau erreichen und Richtung Süden zur Schwarzwandscharte abzweigen. Nach einer ausgiebigen Pause geht es über die Timmelsalm zur Timmelsjochstraße, wo uns ein Gasthaus auf 1.800 m erwartet.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Oberglanegg Alm - Sunnbichl - Rauhjoch - Imestalm - Pfleders / [Pflederer Hof](#)

Mit dem Taxi lassen wir uns zur Oberglanegg Alm (2.062 m) bringen. Über den Seeber See (2.056 m) erreichen wir den Sunnbichl (2.190 m). Weiter geht's über den Scheibsee zum Rauhjoch (2.661 m), bevor wir über den Imestberg und die Imestalm (2.198 m) nach Pfleders (1.669 m) absteigen.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Lazine Alm - Eisjöchl - Johannesscharte - [Lodner Hütte](#)

Unser wohl längster Tag steht bevor. Gut gestärkt geht es anfangs gemütlich zur Lazine Alm, von wo uns ein herrlich angelegter Hüttenanstieg zur Stettinerhütte bevorsteht. Nach einer Pause geht es über das Eisjöchl 2.895 m – inmitten der Texelgruppe – für ca. 300 hm bergab, bis uns wieder ein Pfad (ca. 250 hm) auf die etwas ausgesetzte Johannesscharte, 2.854 m, führt. Südseitig bergab gelangen wir auf die schön gelegene Lodnerhütte 2.262 m.

Höhenunterschied: bergauf 1350m | bergab 880m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 6: Halsjoch - Milchseescharte - Oberkaseralm - [Gasthof Hochmuth](#)

Zunächst geht es über einen schönen Pfad bergauf zum Halsjoch 2.808 m. Es steht nun eine imposante Querung durch mächtige Felsblöcke zur Milchseescharte 2.707 m an, wo uns ein grandioser Ausblick auf die „Schatzkammer Südtirols“ – die Spronser Seen – erwartet! Zunächst auf gesichertem Weg geht es für einige Meter steil bergab, bis wir auf den Tiroler Höhenweg gelangen, welcher uns an den Ufern der Spronser Seen entlang über die Oberkaseralm nach Hochmuth führt.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 7: Rücktransfer nach Ranalt

Von Hochmuth geht es mit der Seilbahn nach Dorf Tirol. Hier wartet unser Rücktransfer nach Ranalt.

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

 RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L	 WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
 TELESKOPSTÖCKE	 FUNKTIONSSOCKEN
 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE	 FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
 FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG	 LEICHTE HÜTTENHOSE
 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG	 FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
 WÄRMENDE JACKE	 REGENSCHUTZ
 MÜTZE / STIRNBAND	 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
 SONNENSCHUTZ	 TRINKFLASCHE
 ENERGIERIEGEL / NÜSSE	 REGENSCHIRM (OPTIONAL)
 GAMASCHEN (OPTIONAL)	 HÜTTENSCHUHE
 KLEINER KULTURBEUTEL	 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
 HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)	 PERSONALAUSWEIS / BARGELD
 POWERBANK (OPTIONAL)	 TASCHENLAMPE
 OHROPAX (OPTIONAL)	 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.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
3 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
3 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
Technische Ausrüstung (leihweise)
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen
max. 10

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
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung
Parkgebühren

PARKEN

Parkplatz Nürnberger Hütte gebührenpflichtig

DAUER

7 Tage von Samstag - Freitag

TREFFPUNKT

13:00 Uhr Parkplatz Nürnberger Hütte, Ranalt, Stubaital

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

Preise und Termine

 **EUR 1195.00 pro Person**

	S16-24-1	29.06.2024 - 05.07.2024		S16-24-3	10.08.2024 - 16.08.2024
	S16-24-2	27.07.2024 - 02.08.2024			

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarte 31/1 - Stubaier Alpen - Hochstubaier, Kompasskarte - Naturpark Texelgruppe, Meraner Höhenweg

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 Duschmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etagenduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

Anreise:

Mit dem PKW:

Anreise über Innsbruck (Tirol). Auf der Brennerautobahn (Mautpflicht) in Richtung Süden, Brenner – Ausfahrt Stubaital. Auf der Bundesstrasse Tal einwärts bis zur Ortschaft Ranalt.

Kurz nach der Ortschaft Ranalt kommt der Parkplatz Nürnberger Hütte. Gebührenpflichtig

Mit der Bahn:

gute Zugverbindung bis nach Innsbruck. Von dort mit dem Bus ins Stubaital. Haltestelle Parkplatz Nürnberger Hütte

Bei vorzeitiger Anreise o. Verlängerung:

Tourismusbüro Neustift Tel. 0043/5226-2228

<https://www.stubai.at/unterkuenfte/>

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. 40.- EUR 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.

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 Prämienspreis 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.

Technik



Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil, wegen Spaltensturzgefahr, unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen bis zu 40 Grad unterwegs.



Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen über 40 Grad unterwegs.

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 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 mitnimmst. 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.

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