



## E5 Alpenüberquerung von Sölden nach Bozen

Auf den Spuren des Tiroler Freiheitskämpfers Andreas Hofer  
- ein Geheimtipp!

---

Ein Muss für alle, die den E5 bereits gelaufen sind **und für diejenigen, die den E5 abseits vom Trubel und ohne Transfers laufen möchten**. Einsam, naturbelassen, alpin. Genuss und Anspruch vereint in einer tollen Tour. Wir starten am Timmelsjoch und bleiben hier auf der eigentlichen Original-Route des E5. Unser Weg führt uns durchs malerische Passeiertal bis wir schließlich im lebhaften Bozen enden. Wir besteigen den Hirzer, mit seinen 2.781 m der höchste Gipfel der Sarntaler Alpen, baden im Bergsee und laufen durch Lärchenwälder, wo wir von etlichen Haflinger-Pferden begleitet werden. Dabei streifen wir kleine, verwunschene Dörfer, laufen auf stillen Pfaden und bekommen Einblicke in das Leben des Freiheitskämpfers Andreas Hofer. Wir machen alles aus eigener Kraft, denn auf dieser Tour bewegen wir uns fast ausschließlich zu Fuß. Belohnt werden wir durch herrliche Ausblicke auf die Dolomiten, die Brenta und den Ortler. Psst... nicht weitersagen. Geheimtipp!

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1500 Höhenmeter, Gehzeiten bis 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: Zwieselstein - Timmelsjoch - [Gasthof Schönau](#)

Nach der Begrüßung in Zwieselstein bei Sölden, vielleicht sogar bei einer Tasse Kaffee, starten wir unseren Anstieg über Wald- und Wiesenwege bis zur berühmten Timmelsjochstraße und hoch zum Joch auf 2.474 Metern, wo wir uns auf der Staatsgrenze zu Italien befinden. Von hier steigen wir ab ins malerische Passeiertal bis zum gerade renovierten Gasthof Schönau.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 830m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 2: Hochfirst - Rabenstein - Moos - St. Leonhard - [Hotel Tirolerhof](#)

Heute haben wir unseren Genießertag. Erst geht es durch steile Wiesen bergab nach Rabenstein, einem schmucken kleinen Dorf, dann weiter bis nach Moos im Passeiertal, wo wir durch die erst kürzlich angelegte und abenteuerliche Passeier-Schlucht bis nach St. Leonhard laufen. Hier besichtigen wir am Spätnachmittag den Sandwirt, das Geburtshaus Andreas Hofers, heute Gasthof und Museum, bevor wir im Hotel köstlich speisen werden.

Höhenunterschied: bergauf 150m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 3: St. Leonhard - St. Martin - Pfandleralm - [Hirzerhütte](#)

Von St. Leonhard aus starten wir mit stetem Blick auf St. Martin über Wiesen und durch Wälder, bevor wir den Andreas- Hofer-Weg hinauf zur Pfandleralm ansteigen, damaliges Versteck und Verhaftungsort des Freiheitskämpfers. Hier auf der Waldlichtung kehren wir in der gemütlichen Hütte ein. Von nun an geht es steil hinauf mit tollen Weitblicken über den Ortler bis hin zum Hirzer Talkessel mit seinen vielen kleinen einladenden Almen und der urigen Hirzer Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 1500m | bergab 250m

Gehzeit: ca. 06:30 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 Abstecher auf seinen Gipfel zu machen. Im Abstieg geht es nun auf panoramareichen Wegen bis zum Kratzberger See, einem der tiefsten und kältesten der Alpen, wo wir picknicken und die Mutigen baden können. Von hier ist es nicht mehr weit zur Meraner Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 950m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### Tag 5: Meraner Hütte - Jenesien - Bozen [Hotel Stiegl](#)

Wir laufen heute durch die mit Lärchenwäldern, Almen und vielen Haflinger-Herden bestückten Wiesen und Wälder bis nach Jenesien. Diese Etappe, vielleicht die schönste der gesamten Tour, beeindruckt mit fantastischen Blicken in die Dolomiten: Rosengarten, Marmolada, Lang- und Plattkofel, Sella und auf der anderen Seite das Brenta-Gebirge zum Greifen nah. Ein Rundumblick, der schöner nicht sein könnte. Von Jenesien aus nehmen wir den Wanderbus und fahren die paar Höhenmeter hinab ins Herz der quirligen Südtiroler Hauptstadt Bozen, wo wir unsere Tour bei einem Umtrunk auf der Piazza abschließen können.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 1150m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 6: Rücktransfer nach Sölden - individuelle Heimfahrt

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

---

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      |
|  BADEBEKLEIDUNG                    |  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 Berg- oder Wanderführer  
2 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
3 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)  
Museumsbesuch  
Transfer  
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  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Parkgebühren  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

6 Tage von Montag - Samstag

### TREFFPUNKT

09:30 Uhr Zwieselstein, Sölden, Hotel Neue Post

### RÜCKKEHR

Rückkehr zum Ausgangspunkt ca. 11:00 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 1195.00 pro Person**



S111-24-1

22.07.2024 - 27.07.2024



S111-24-2

26.08.2024 - 31.08.2024

---

## Allgemeine Informationen

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

Öztaler Alpen/Ötztal-Pitztal Nr. 43, 1:50.000  
E5 Karte Wanderkarte

### **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 Etagenduschen. 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.

### **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 bis Zwieselstein folgen.

Parkmöglichkeiten:

1. Parkhaus Gaislachkogelbahn in Sölden - gebührenpflichtig, der Parkplatz muss angemeldet und vorab reserviert werden. Weitere Infos hier:  
<https://www.soelden.com/de/sommer/wandern-bergsteigen/bergbahnen-aufstiegshilfen/parken.html>. Von hier aus weiter mit dem Bus nach Zwieselstein zum Hotel Post.

2. Bei Übernachtung am Vortag oder nach der Tour im Hotel "Neue Post" in Zwieselstein besteht nach Absprache mit dem Wirt die Möglichkeit das Auto dort gebührenfrei für die Dauer der Tour abzustellen.

BAHN: ÖBB - Ötztal Bahnhof - weiter mit dem Bus nach Sölden / Zwieselstein - regelmäßiger Linienbusverkehr

### **Unterkünfte bei vorzeitiger Anreise:**

Hotel "Neue Post" Zweiselstein, Tel. 004352542910

[https://www.post-soelden.at/?utm\\_source=google&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=google\\_businessprofile](https://www.post-soelden.at/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=google_businessprofile)

---

## 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 Akklimation 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.

\* 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.

# 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

