



# Ötztaler Rundtour

Erlebnis in Eis & Schnee!

---

Eine herrliche Hochtourenwoche im größten vergletscherten Gebiet der Ostalpen mit bekannten Gipfeln wie Similaun, Fineilspitze, Fluchtkogel und Wildspitze. Wir starten im Bergdorf Vent, passieren unterwegs die Fundstelle des legendären "Ötzi" und genießen die unverwechselbaren Blicke über die vergletscherte Hochgebirgsregion.

---

# Anforderungen

## Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

## Technik

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

## Tourenbeschreibung

### Tag 1: Aufstieg zur [Martin Busch Hütte](#)

Wir starten gemeinsam durch das Niedertal und steigen bis zur Martin Busch Hütte (2.500 m) auf.

Höhenunterschied: bergauf 600m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

### Tag 2: Niedertal - Similaun (3.606 m) - [Similaun Hütte](#)

Für den Gipfelanstieg zum Similaun (3.606 m) steigen wir weiter über das Niedertal zur Similaunhütte auf. Hier können wir unseren Rucksack aussortieren und mit leichtem Gepäck geht es weiter bis zum Similaungipfel. Der Abstieg erfolgt über den Similaun Gletscher bis zur Similaun Hütte (3.019 m).

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### Tag 3: Ötzi Fundstelle - Fineillspitze (3.516 m) - [Hochjoch Hospiz](#)

Heute starten wir früh in den Tag. Zuerst geht es zur Ötzi Fundstelle, von dort aus weiter zum Hauslabjoch (3.279 m). Bei guten Bedingungen besteigen wir die Fineillspitze, alternativ den Saykogel (3.360 m). Über den Hochjochferner steigen wir bis zum Hospiz (2.412 m) ab.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 4: Fluchtkogel - [Vernagthütte](#)

Vorbei am Brandenburger Haus steigen wir über den Kesselschwandferner zum Fluchtkogel auf. Der Gipfel misst genau 3.500 m sein. Wir genießen das Gipfelpanorama und steigen zu unserer heutigen Unterkunft, der Vernagt Hütte, auf 2.755 m ab.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### Tag 5: Brochkogeljoch - Wildspitze - [Vernagthütte](#)

Zum Abschluss unserer Tour besteigen wir die Wildspitze (3.770 m) den zweithöchsten Berg Österreichs. Auf gleichem Weg geht es hinunter zur Vernagt Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 08:30 Std.

### Tag 6: Vent

Nach einem gemütlichen Frühstück steigen wir auf dem Wanderweg nach Vent ab, wo sich unsere Öztaler Runde wieder schließt.

Höhenunterschied: bergab 800m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

---

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        |  STEIGEISENFESTER BERGSCHUH         |
|  STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen) |  TELESKOPSTÖCKE                     |
|  BIWAKSACK                               |  STEINSCHLAGHELM*                  |
|  SITZGURT*                              |  SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*     |
|  PICKEL*                                |  FUNKTIONSSOCKEN                  |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE               |  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG       |
|  LEICHTE HÜTTENHOSE                     |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG        |
|  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG              |  WÄRMENDE JACKE                   |
|  REGENSCHUTZ                            |  MÜTZE / STIRNBAND                |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE                  |  SONNENSCHUTZ                     |
|  TRINKFLASCHE                           |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE            |
|  GAMASCHEN (OPTIONAL)                   |  HÜTTENSCHUHE                     |
|  KLEINER KULTURBEUTEL                   |  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)  |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD        |
|  STIRNLAMPE                             |  POWERBANK (OPTIONAL)             |
|  OHROPAX (OPTIONAL)                     |  BLASENPFLASTER & TAPE            |

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

**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  
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)  
Technische Ausrüstung (leihweise)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 5

### 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

### DAUER

6 Tage von Montag - Samstag

### TREFFPUNKT

14:00 Uhr Hotel Similaun Marzellweg 15, 6458 Vent

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 12:00 Uhr

### PARKEN

Parkplatz in Vent beim Sessellift - kostenpflichtig

---

## Preise und Termine



**EUR 1295.00 pro Person**



S83-24-1

01.07.2024 - 06.07.2024



S83-24-3

29.07.2024 - 03.08.2024



S83-24-2

15.07.2024 - 20.07.2024



S83-24-4

12.08.2024 - 17.08.2024

---

## Allgemeine Informationen

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

AV Karte Nr. 30/2 + 30/6

### 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.

### **Anreisebeschreibung:**

#### **Mit dem PKW:**

##### **von Westen:**

von Vorarlberg nach Tirol über den Arlbergpass oder durch den Arlbergtunnel (S 16) - Landeck - Autobahn A 12 - Abfahrt Ötztal - B186 (35 km) Richtung Umhausen-Niederthai, weiter nach Sölden, dort auf die L 240 Richtung Vent abbiegen.

##### **von Norden:**

Bad Tölz - Achenpass - B 181 - Jenbach - A12- Innsbruck - Abfahrt Ötztal - B186  
Pfronten - Reutte - Fernpass - Imst - A 12 - Abfahrt Ötztal oder B171 bis Ötztal (vignettenfrei)  
Garmisch Partenkirchen - Ehrwald - Lermoos - Fernpaß - Imst - A 12 - Abfahrt Ötztal oder B 171 bis Ötztal (vignettenfrei) - B186  
Garmisch Partenkirchen - Mittenwald - Scharnitz - Seefeld - Telfs - A12 - Abfahrt Ötztal oder B 171 bis Ötztal (vignettenfrei) - B186

##### **von Osten:**

von München oder Salzburg auf der A 93 bis nach Kufstein, anschließend auf der A 12 über Innsbruck bis nach Ötztal, dann auf der B 186.

##### **von Süden:**

von Meran in Südtirol kommend über das Timmelsjoch ins Ötztal B 186. Hochalpine Straße auf knapp 2.500 m, Grenzübergang geöffnet von Anfang Juni bis Mitte/Ende Oktober, Mautstraße.

### **Parken**

Parkplatz Vent Gebührenpflichtig

### **bei vorzeitiger Anreise:**

#### **Ötztal Tourismus:**

Telefon +43 (0) 57200 0

Fax: +43 (0) 57200 01

E-Mail: [info@oetztal.com](mailto:info@oetztal.com)

#### **Hotel Similaun Vent:**

Tel.: +43 5254-8104

Email: [info@similaun.com](mailto:info@similaun.com)

#### **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.

---

## 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 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 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter und mehr, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

### 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!

Bevor Du eine Hochtour machst, empfehlen wir dringend unseren "Basiskurs Eis". Du wirst praxisnah auf Deine ersten Hochtouren vorbereitet. Leider müssen unsere Guides immer wieder feststellen, dass sich manch einer zu viel zumutet und zu wenig Grundkenntnisse vorhanden sind.

# 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

