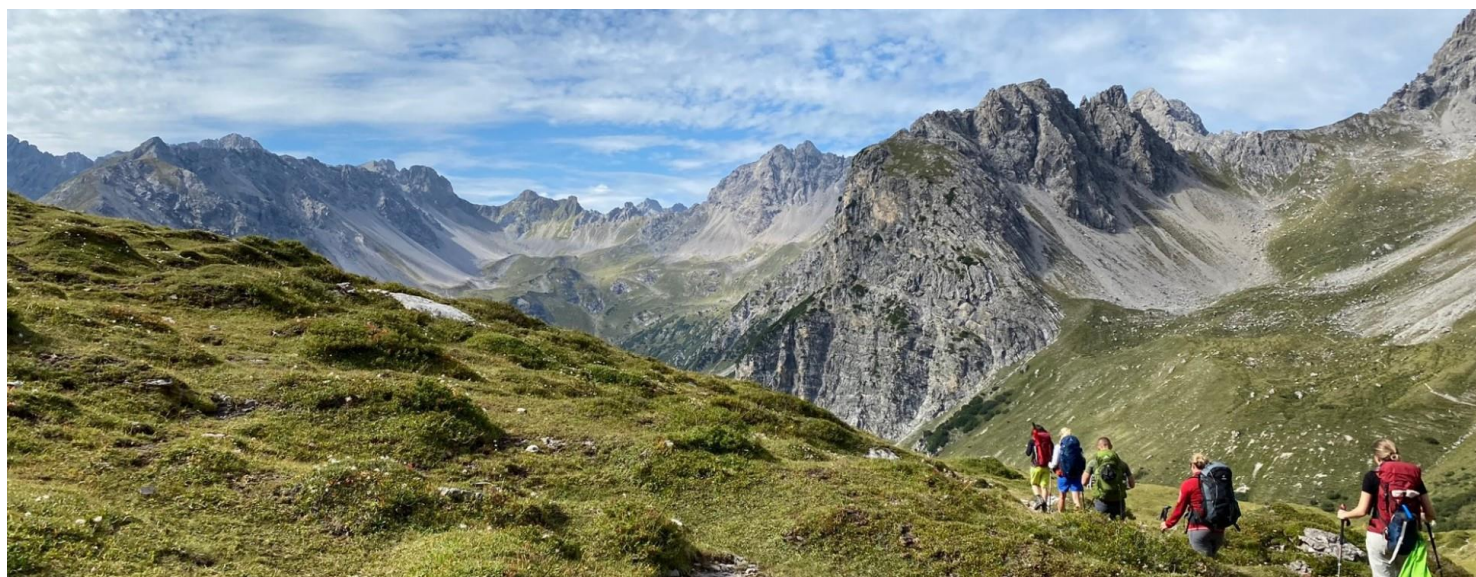




E5 – Alperna för ensamresande

... tillsammans från Oberstdorf till Meran längs den beprövade sträckan av långvandringsleden.

För alla som reser ensamma och vill ge sig ut i en grupp med likasinnade över Alperna i **E5:s fotspår från Oberstdorf till Meran**. Tillsammans njuter vi av bergsvärldens skönhet på vår beprövade variant av långvandringsleden E5. Från Alpernas norra utkant, Allgäu- och Lechtal-Alperna, leder vår väg långt upp i Ötztals vilda glaciärvärld, över gränsen vid Similaunpasset till Italien och in i det pittoreska Schnalstal, Reinhold Messners hemtrakter. Vi vandrar främst bortom den överfulla huvudleden och njuter av de många fördelarna med vår sedan många år beprövade tursträckning, som framför allt övertygar genom mer lugn och stillhet.

Nu står ingenting längre i vägen för en njutbar vandring och den stora upplevelsen E5 från Oberstdorf till Meran.

Krav

Kondition 

Upp- och nedstigningar på upp till 1 200 höjdmeter med en maximal vandringstid på 4 till 6 timmar per dag, beroende på väderförhållanden, terrängförhållanden och gruppens kondition. Längre pauser tas efter cirka 1 till 2 timmars vandring.

Teknik 

Du vandrar främst på medelsvåra bergsstigar som oftast är smala och branta. De ställen som ibland är klippiga och utsatta är väl säkrade med vajrar och kräver då och då att man använder händerna. Beroende på väder och snöförhållanden i bergen kan underlaget vara halt. För dessa vandringar bör du redan ha vandringserfarenhet samt vara säker på foten och inte vara höjdrädd.

Beskrivning av turen

Dag 1: Hirschegg – Oberstdorf – Spielmannsau – Sperrbachtobel – [Kemptner Hütte](#)

Vi börjar i Hirschegg och tar bussen till Oberstdorf. Efter ytterligare en kort transfer till Spielmannsau ger vi oss iväg på den ursprungliga E5-leden. Vi kan låta våra ryggsäckar transporteras med materialbanan till Kemptnerhütte och vandrar därmed helt obelastade först upp till en liten kapell vid det så kallade Knie. Härifrån går vandringen genom Sperrbachtobel upp till Kemptner Hütte.

Höjdskillnad: uppför 870 m

Vandringstid: ca 3 timmar

Dag 2: Mädelejoch – Holzgau – Boden – [Hanauer Hütte](#)

Från Kemptner Hütte vandrar vi först upp till Mädelejoch. Där har vi en fantastisk utsikt, dels ner mot dalbotten i Oberstdorf, dels mot de tyrolska bergen. Härifrån fortsätter vi förbi den övre och nedre Rossgumpenalpe genom Höhlenbachtal ner till Holzgau. Efter en paus tar vi en taxi därifrån och åker genom Lechtal i riktning mot Hahntennjoch till Boden. Därefter fortsätter vi till fots genom Bschlabsertal till Hanauer Hütte. Efter cirka 45 minuters vandring kommer vi till en materiallinbana som gör det möjligt för oss att transportera ryggsäckarna upp till Hanauer Hütte. Uppstigning till stugan. Där tar vi en välförtjänt paus.

Höjdskillnad: uppför 800 m | nedför 950 m

Vandringstid: ca 06:30 timmar.

Dag 3: Dremelscharte – Steinseehütte – Alftuz – Zams – Zimmer Alm

Tidigt på morgonen klättrar vi upp genom Östliche Dremelscharte. Efter nedstigningen når vi Steinsee på 2 222 m, där vi kan ta en paus och även bada. Därifrån är det bara en kort sträcka till Steinseehütte, där vi vilar innan vi fortsätter nedåt till Alftuzalm på 1 261 m. Från Alftuzalm tar vi en taxi till dalstationen för Rifenalbahn i Zams. Med stolliften tar vi oss upp till den vackert belägna Zimmer Alm.

Höjdskillnad: uppför 580 m | nedför 1 200 m

Vandringstid: ca 6 timmar och 30 minuter

Dag 4: Venetberg – Piller Moor – Wennis – Mittelberg – [Braunschweiger Hütte](#)

Efter frukosten påbörjar vi vår klättring mot Venet-toppen. Leden tar oss vidare över frodiga bergsängar till Gogles Alm, där vi efter en kort paus fortsätter vår vandring. På en pittoresk stig vandrar vi ned till det imponerande naturmonumentet Piller Moor. Efter en taxiresa till Pitztäl vandrar vi vidare på en lättvandringsled till Gletscherstube, där vi njuter av vår lunch. En materiallinbana tar hand om transporten av våra ryggsäckar. Därifrån går vandringen förbi dånande vattenfall och branta stigar, tills utsikten öppnar sig mot Mittelbergferner med den imponerande Wildspitze i bakgrunden. Slutligen når vi Braunschweiger Hütte på 2 759 meters höjd.

Höjdskillnad: uppför 1 410 m | nedför 660 m

Vandringstid: ca 7 timmar.

Dag 5: Pitztäl Jöchl – Panorama – Höhenweg – Vent, [Berghotel Gstrein](#) eller liknande.

Avgång mot Pitztäl Jöchl (2 995 m), ca 1 timmes nedstigning till Rettenbachferner. Efter en kort paus åker vi med taxi till Tiefenbachferner. Från parkeringen vandrar vi vidare längs Venter Panoramaweg till Vent – på vägen tar vi en paus vid Weißkarsee.

Höjdskillnad: uppför 400 m | nedför 1 250 m

Vandringstid: ca 6 timmar.

Dag 6: Martin-Busch-stugan – Similaun-stugan – Merano, [City Hotel Merano](#) eller liknande.

Efter frukosten vandrar vi till Martin-Busch-stugan, där vi tar en kort paus. Därefter fortsätter vi till Similaun-stugan, där vi njuter av vår första lunch i Italien på 3 018 meters höjd. Därefter följer nedstigningen till Schnalstal. Där väntar redan en taxitransfer som tar oss till Meran. Kvällen avslutar vi mysigt i värmen i den medelhavsinspirerade alppstaden.

Höjdskillnad: uppför 1 100 m | nedför 1 300 m

Vandringstid: ca 7 timmar

Dag 7: Återresa till Hirschegg

Återtransport till Kleinwalsertal – Ankomst till Kleinwalsertal ca kl. 14.00

Boende & måltider

Boende

I stugorna bor vi i sovsalar eller i flerbäddsrums. Alla stugor har tvätttrum, och vissa stugor erbjuder även duschmöjligheter. På värdshuset eller hotellet bor vi i dubbelrum eller flerbäddsrums med dusch/toalett; i enstaka fall finns det gemensamma duschar och toaletter på våningen. Här placeras ensamresande i rum med personer av samma kön. Enkelrum finns inte tillgängliga.

Måltider

På boendena serveras vi rikliga måltider (halvpension). Vegetariska måltider är också möjliga (vänligen ange detta vid bokningen, senast två veckor före turens start). Under resan finns det ofta trevliga ställen att stanna till vid, eller så kan du på morgonen få en lunchpåse (mot avgift) packad. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt att dricka inför resans start samt ett litet mellanmål (energibar) för under resan. Under de följande resdagarna kommer din guide att informera dig.

Mer information

Viktig information

Under turen kan det förekomma avvikelser eller justeringar av den angivna turrutten på grund av väderförhållanden eller regionala förändringar. Den planerade turrutten kan därför inte garanteras i detalj.

Ingen återbetalning vid outnyttjad returtransfer:

Eftersom det rör sig om en paketresa kan en outnyttjad returtransfer inte återbetalas. För din individuella returtransfer en annan dag kan du vända dig till följande leverantörer:

För returesor torsdag till söndag:

Schmid GmbH – Busreisen, Nauders 551 · A-6543 Nauders; Tel: +43 664 1217050, info@bus-tirol.at, www.schmid-nauders.com

För återresor övriga dagar:

Bus Prenner KG d. Prenner Elmar & Co., Kaschonstr. 3 · I-39027 St. Valentin (BZ); Tel: +39 335 543 8690, bus@prenner.it, www.prenner.it

Information för personer med nedsatt rörlighet

Detta program är inte lämpligt för personer med nedsatt rörlighet.

Inresa och visum

För att resa in i Italien behöver du ett giltigt identitetskort eller pass. Det krävs inget visum för inresa från EU.

Goda råd kostar ingenting!

Av erfarenhet vet vi att en veckolång vandringstur i bergen är en stor utmaning för många vandrare. Under de senaste åren har efterfrågan ökat enormt, framför allt när det gäller att korsa Alperna. Tyvärr måste bergsguiderna gång på gång konstatera att inte alla är tillräckligt förberedda och att kraven för en sådan tur underskattas. Om du hittills inte har varit ute i bergen i flera dagar rekommenderar vi att du som förberedelse provar på en av våra tredagarsvandringar. Det är klokt att akklimatisera sig inför varje tur.

Svar på vanliga frågor

* Enligt mottot "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder" låter vi inte regn eller snö förstöra vår vandringsglädje tack vare vår **regnbeständiga utrustning**. Om turen/etappen av säkerhetsskäl inte kan genomföras som planerat kommer guiden att hitta ett alternativ.

* Den **bästa tiden** för en flerdagarsvandring är mellan mitten av juni och slutet av september. I början och slutet av säsongen måste vi under vissa omständigheter räkna med snöfält. I bergen är det i princip möjligt med **snöfall när som helst**, även under sommarmånaderna.

* En veckolång vandring i bergen är för många vandrare **en stor utmaning**. Vi vandrar på **bra bergsstigar**. Ofta är stigarna branta eller steniga, ibland jordiga och även hala. Om du redan har erfarenhet av vandring och har tillräcklig uthållighet, är **säker på foten** (kan gå säkert på ojämna, steniga och även oasfalterade stigar) och i stort sett **inte lider av höjdskräck**, kommer du att njuta av vandringen. Om du hittills inte har vandrat i bergen under flera dagar rekommenderar vi att du som **förberedelse gör en tredagarsvandring** för att prova på och bekanta dig med vandringen. Om du märker att en alpovergång inte är något för dig har du möjlighet att – förutsatt att du redan har bokat – **avboka turen kostnadsfritt** under veckan efter kursen.

* Om extra kostnader uppstår (taxitransfer, extra hotellövernattning eller liknande) återbetalas dessa kostnader inte (se Bergschule Kleinwalsertals allmänna villkor). Därför rekommenderar vi uttryckligen en **reseförsäkring** som även täcker avbrott av en tur.

* I **utrustningslistan** hittar du allt du behöver för din tur. Du bör ägna särskild uppmärksamhet åt dina bergsskor. **Skon måste gå över vristen, kategori B/C** rekommenderas. Viktigt är ett bra mönster, stabilitet och skons skick. En bekväm bergsskor är inte nödvändigtvis lämplig för en flerdagars tur. Hos gamla skor händer det ofta att sulan lossnar. Därför lönar det sig särskilt när det gäller skor att investera i ett nytt par.

* Vi bor i **stugor** i **läger** eller i **delade rum**, på **hotell** eller på **värdshus** i **dubbelrum** eller **delade rum**. Vi ber om förståelse för att individuella önskemål om bokning inte kan tillgodoses.

* På boendena får vi riktiga måltider (**halvpension**). Det går även att få vegetarisk mat (ange detta vid bokningen). Under vandringen finns det ofta inbjudande **matställen** att stanna till vid, eller så kan vi få en **lunchpaket** (mot extra kostnad) tillagat. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt att dricka och ett litet mellanmål inför vandringens start. Din guide informerar dig under de följande vandringsdagarna.

* **Matintoleranser** eller **särskilda kostbehov** (t.ex. vegansk kost, gluten- eller laktosintolerans) är i regel inget problem vid boende på hotell eller värdshus. På fjällstugorna är det däremot endast möjligt i begränsad utsträckning att få specialkost. Du bör därför själv se till att ha med dig det du behöver. Vid en alptur kan du ofta också handla i dalen.

Kartmaterial

Kompass-kartor: Lechtaler Alpen/Hornbachkette nr 24; Ötztaler Alpen/Ötztal-Pitztal nr 43, 1:50 000 eller med vanliga kartappar som Outdooractive, Alpenvereinaktiv eller PeakFinder

Vägbeskrivning & parkering

Samlingsplatsen för din tur är lätt och smidigt att nå med kollektivtrafiken inom Kleinwalsertal. Om du anländer redan dagen innan och bor i Kleinwalsertal kan du enkelt ta bussen dit från ditt boende. Se till att du planerar in tillräckligt med tid för att hinna fram till samlingsplatsen i god tid.

Bil

Med bil från Kempten (Allgäu) på B 19 till Oberstdorf – sväng höger i rondellen mot Kleinwalsertal på B 12 – följ vägen till Hirschegg mitt emot Walserhaus/turistbyrån.

Parkering:

Du kan gärna parkera din bil på Bergschule Kleinwalsertals parkeringsplatser för 5,00 € per dag efter anmälan. Om du har bokat en parkeringsplats rekommenderar vi att du först hämtar ut en kostnadsfri korttidsparkeringsbiljett på de omgivande parkeringsplatserna och tar dig till mötesplatsen med ditt bagage. När gruppen är fulltalig åker ni tillsammans med guiden till parkeringsplatsen.

Tåg och buss

Det finns bra tågförbindelser till Oberstdorf med anslutning till det allmänna bussnätet, linje 1, till Hirschegg – hållplatsen Walserhaus.

Reseförsäkring

I samband med den bindande bokningen rekommenderar vi att man tecknar en avbeställningsförsäkring, t.ex. hos Allianz. Störningar i tjänsterna som orsakas av väderförhållanden, tågavbrott eller andra omständigheter, och som arrangören inte har någon inverkan på, omfattas inte av ersättningsansvar. Vi rekommenderar dessutom alla deltagare att teckna en ansvars-, olycksfalls- och utlandsjukförsäkring.

Träningsplan

REKOMMENDERAD FÖRBEREDELSE INFÖR DINA TURER

Med rätt förberedelse kan du njuta av turerna till fullo. Föreställ dig helt enkelt din drömtur, så kommer motivationen av sig själv. Som en liten sporre har vi tagit fram en träningsplan åt dig här. Med dessa uthållighetspass och teknikövningar kan du förbereda dig för ditt äventyr i bergen. Minst 3 träningspass per vecka under flera månader.

Uthållighet:

30 minuter trappklättring, stepper eller crosstrainer

60 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (vandring och höghöjdsvandring)

90 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (klättring och höghöjdsturer)

Säker fotföring och balans:

10 minuter löpning på tåspetsarna

10 minuter stående på fotknölna vid en trappkant (på ett ben, på båda benen)

10 minuter balansboll

Balansera på trottoarkanten

Hoppa från sten till sten (tempelhoppning)

Armstyrka (med hantel eller vattenflaska 0,5–1 kg):

30 x armböjningar

30 x lyft över huvudet och åt sidan

5 x armhävningar (ökning till 20)

5 x armhävningar på rygg (ökning till 20)

1 minut armstöd

Email: contact@soermland-outdoor.com
Phone or WA: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT)
or +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)