



E5 Alpenüberquerung für Alleinreisende

... gemeinsam von Oberstdorf nach Meran auf der bewährten Variante des Fernwanderweges.

Für alle Alleinreisende, die sich in einer Gruppe mit Gleichgesinnten auf den Weg über die Alpen auf den Spuren des **E5 von Oberstdorf nach Meran** machen wollen. Gemeinsam genießen wir die Schönheit der Bergwelt auf unserer bewährten Variante des Fernwanderweges E5. Vom nördlichen Alpenrand, den Allgäuer und Lechtaler Alpen, führt uns unser Weg weit hinauf in die Wildheit der Öztaler Gletscherwelt über die Grenze des Similaunpasses nach Italien ins malerische Schnalstal, der Heimat von Reinhold Messner. Wir wandern vornehmlich abseits der überlaufenen Hauptroute und genießen die vielen Vorteile unseres seit Jahren bewährten Tourenverlaufs, der vor allem durch mehr Ruhe und Beschaulichkeit überzeugt.

Dem genussvollen Wandern und dem großen Erlebnis E5 von Oberstdorf nach Meran steht so nichts mehr im Wege.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Technik



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Hirschegg - Oberstdorf - Spielmannsau - Sperrbachtobel - [Kemptner Hütte](#)

Wir starten in Hirschegg mit dem Bus nach Oberstdorf. Nach einem weiteren kurzen Transfer in die Spielmannsau starten wir auf der Originalroute des E5. Wir können unseren Rucksack mit der Materialbahn zur Kemptnerhütte befördern lassen und steigen so, völlig unbeschwert, zunächst bis zu einer kleinen Kapelle am sogenannten Knie. Von hier aus geht es durch das Sperrbachtobel hinauf bis zur Kemptner Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 870m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Mädelejoch - Holzgau - Boden - [Hanauer Hütte](#)

Von der Kemptner Hütte steigen wir zunächst auf bis aufs Mädelejoch. Dort haben wir einen traumhaften Ausblick zum einen hinunter bis in den Oberstdorfer Talboden und auf der anderen Seite in die Tiroler Berge. Weiter geht's von hier aus vorbei an der oberen und untern Rossgumpenalpe durch das Höhlenbachtal hinunter nach Holzgau. Nach einer Rast nehmen wir von dort aus ein Taxi und fahren durch das Lechtal Richtung Hahntennjoch nach Boden. Anschließend geht es zu Fuß weiter durch das Bschlabsertal zur Hanauer Hütte. Nach ca. 45 Minuten Gehzeit kommen wir an eine Materialeilbahn die uns einen Rucksacktransport bis zur Hanauer Hütte ermöglicht. Aufstieg bis zur Hütte. Dort machen wir eine wohlverdiente Rast.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 950m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 3: Dremelscharte - Steinseehütte - Alftuz - Zams - [Zammer Alm](#)

Früh morgens steigen wir durch die Östliche Dremelscharte auf. Nach dem Abstieg erreichen wir den Steinsee auf 2.222 m, wo wir eine Pause einlegen und auch ein Bad nehmen können. Von dort ist es nur noch ein kurzer Weg bis zur Steinseehütte, wo wir rasten, bevor wir weiter zur Alftuzalm auf 1.261 m absteigen. Von der Alftuzalm nehmen wir ein Taxi bis zur Talstation der Rifinalbahn in Zams. Mit dem Sessellift gelangen wir hinauf zur schön gelegenen Zammer Alm.

Höhenunterschied: bergauf 580m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 4: Venetberg - Piller Moor - Wenns - Mittelberg - [Braunschweiger Hütte](#)

Nach dem Frühstück beginnen wir unseren Aufstieg in Richtung Venet-Gipfel. Der Weg führt uns über saftige Bergwiesen weiter bis zur Gogles Alm, wo wir nach einer kurzen Pause unsere Wanderung fortsetzen. Auf einem malerischen Pfad steigen wir hinab zum beeindruckenden Naturdenkmal Piller Moor. Nach einem Taxi-Transfer ins Pitztal wandern wir auf einem einfachen Weg weiter bis zur Gletscherstube, wo wir unser Mittagessen genießen. Eine Materialseilbahn ermöglicht den Transport unserer Rucksäcke. Von dort geht es vorbei an tosenden Wasserfällen und steilen Pfaden, bis sich der Blick auf den Mittelbergferner mit der imposanten Wildspitze im Hintergrund öffnet. Schließlich erreichen wir die Braunschweiger Hütte auf 2.759 m Höhe.

Höhenunterschied: bergauf 1410m | bergab 660m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Pitztaler Jöchl - Panorama - Höhenweg - Vent, [Berghotel Gstrein](#) o.ä.

Abmarsch Richtung Pitztaler Jöchl 2.995 m, ca. 1 Std. Abstieg auf den Rettenbachferner. Nach einer kurzen Pause fahren wir mit dem Taxi zum Tiefenbachferner. Vom Parkplatz gehen wir über den Venter Panoramaweg weiter bis nach Vent - unterwegs machen wir Pause am Weißkarsee.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 1250m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Martin-Busch-Hütte - Similaun Hütte - Meran, [City Hotel Merano](#) o.ä.

Nach dem Frühstück wandern wir zur Martin-Busch-Hütte, dort angekommen machen wir eine kurze Pause. Weiter geht es zur Similaun Hütte, wo wir uns das erste Mittagessen in Italien auf 3.018 m Höhe schmecken lassen. Anschließender Abstieg in das Schnalstal. Dort erwartet uns schon ein Taxitransfer, der uns nach Meran bringt. Den Abend lassen wir gemütlich in der Wärme der mediterranen Alpenstadt ausklingen.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 7: Rückreise nach Hirschegg

Rücktransfer ins Kleinwalsertal - Ankunft im Kleinwalsertal ca. 14.00 Uhr

Ausrüstung

- | | |
|---|--|
|  Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L |  Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C |
|  Teleskop- oder faltstöcke |  Funktionssocken |
|  Funktionelle Unterwäsche |  Funktionelle Berghose kurz |
|  Funktionelle Berghose lang |  leichte Hüttenhose |
|  Funktionsshirt langärmelig |  Funktionsshirt kurzärmelig |
|  Wärmende Jacke |  Regenschutz |
|  Mütze/Stirnband |  leicht gefütterte Handschuhe |
|  Sonnenschutz |  Trinkflasche |
|  Energieriegel/Nüsse |  Regenschirm (optional) |
|  Gamaschen (optional) |  Hüttenschuhe |

- | | |
|---|---|
|  Kleiner Kulturbeutel |  kleines Handtuch und Waschlappen |
|  Badebekleidung |  Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile) |
|  Ausweis/Bargeld |  Powerbank (optional) |
|  Taschenlampe |  Ohropax (optional) |
|  Blasenpflaster & Tape | |

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck kann keine Haftung übernommen werden. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
 4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
 2 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
 3 x Rucksacktransport (wenn möglich)
 Faltbarer Leichtrucksack (für Hüttenanstiege mit Rucksacktransport)
 Seilbahnfahrt
 Transfers
 Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen
 max. 11

SONDERLEISTUNGEN

Gepäcktransport (max. 10 kg) nach Meran für Abschlussabend oder Anschlussurlaub - steht bei Ankunft in Meran zur Verfügung

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
 Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviand: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf
 1 x Rucksacktransport Martin-Busch-Hütte 8,00 €
 Talfahrt Rettenbach (falls Abstieg nicht möglich - ca. 10,00 €)
 Individuelle Trinkgelder
 Reiseversicherung
 Parkgebühren 5,00 € pro Tag

DAUER

7 Tage von Samstag - Freitag

TREFFPUNKT

10:30 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walslerstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

PARKEN

Gerne kannst du dein Auto mit Anmeldung auf unseren Parkplätzen für 5,00 € pro Tag abstellen.

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung

In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.

Im Gasthof oder Hotel sind wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche/WC untergebracht, vereinzelt gibt es Etageduschen/WC. Hier werden Einzelreisende gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer stehen uns nicht zur Verfügung.

Verpflegung

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. 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 Tourentagen informiert dich dein Guide.

weitere Infos

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.

Keine Rückerstattung bei nicht in Anspruch genommenem Rücktransfer:

Da es sich um eine Pauschalreise handelt, kann ein nicht in Anspruch genommener Rücktransfer nicht erstattet werden.

Für deinen individuellen Rücktransfer an einem anderen Tag kannst du dich an folgende Anbieter wenden:

Für Rückfahrten Donnerstag bis Sonntag:

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

www.schmid-nauders.com

Für Rückfahrten an anderen Tagen:

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

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Einreise und Visum

Für die Einreise nach Italien benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht.

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 Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine dreitägige Tour zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisierung 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 nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.
- * Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung 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 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 Tour 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. Wenn du merkst, dass eine Alpenüberquerung nichts für dich ist, hast du die Möglichkeit, die Tour – sofern bereits gebucht – in der Woche nach dem Kurs **kostenfrei zu stornieren**.
- * Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.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 Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. 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**) verpflegt. 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 dein Guide.
- * **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen. Du kannst bei einer Alpenüberquerung oftmals auch im Tal einkaufen.

Kartenmaterial

Kompass Karten: Lechtaler Alpen/Hornbachkette Nr. 24; Ötztaler Alpen/Ötztal-Pitztal Nr. 43, 1:50.000 oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal auf der B 12 - Straßenverlauf bis Hirschegg gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt folgen.

Parken:

Gerne kannst du dein Auto mit Anmeldung auf den Parkplätzen der Bergschule Kleinwalsertal für 5,00 € pro Tag abstellen. Solltest du einen Parkplatz gebucht haben, empfehlen wir zunächst ein kostenfreies Kurzzeitparkticket auf den umliegenden Parkplätzen zu lösen und mit dem Gepäck zum Treffpunkt zu kommen. Nachdem die Gruppe vollständig ist, fahrt ihr gemeinsam mit dem Guide zum Parkplatz.

Bahn und Bus

Es bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 nach Hirschegg - Haltestelle Walserhaus.

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz. 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 zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.



Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der eine rung

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 sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.



Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. 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 noch anspruchsvoller sein.



TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FOR 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 allein. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauerseinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Hohe zu gewöhnen.**

.M. Wandern

.ds, 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

j't 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

