



E5 Alperna, etapp 1 med bagagetransport

Från Oberstdorf till Meran – det bekväma alternativet från dal till dal

Drömmen om att vandra över Alperna släpper inte taget om dig heller. Men du vill inte avstå från bekvämligheter, bära en tung rygsäck eller övernatta i fjällstugor. Då är detta alternativ att vandra över Alperna längs E5-leden det rätta valet för dig. Du övernattar på mysiga värdshus eller bekväma hotell, bagaget transporteras dagligen vidare till nästa boende och står till ditt förfogande vid ankomsten. Vägen över Alperna leder dig även på denna rutt från norr till söder, först genom Allgäuer- och Lechtaler-Alperna, sedan genom Ötztaler-Alpernas glaciärvärld. Över Similaunpasset går det sedan till slut ner i det förtrollande Schnalstal, Reinhold Messners hemtrakt. Den sista kvällen njuter vi av den pittoreska staden Meran och avslutar turen i den alpina stadens medelhavsklimat. Nu står ingenting längre i vägen för 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.

Tourbeskrivning

Dag 1: Hirschegg – Bärgunttal – Hochalppass – Hochkrumbach – [Hotel Jägeralpe](#) eller liknande boende

Först tar vi bussen till den lilla byn Baad i slutet av Kleinwalsertal. Härifrån börjar vi vår vandring genom det romantiska Bärgunttal på en behaglig, svagt stigande stig. Snart blir stigen brantare och vi klättrar upp över trädgränsen. På Hochalppass får vi för första gången en fantastisk utsikt. Härifrån vandrar vi nedåt mot Hochkrumbach och når vårt första etappmål, Hotel Jägeralpe, Hotel Adler eller ett annat liknande boende. Den som vill kan koppla av i wellnessavdelningen.

Höjdskillnad: uppför 800 m | nedför 400 m

Vandringstid: ca 04:00 timmar

Dag 2: Kaisertal – Kaiserjochhaus – Pettneu – St. Anton – [Hotel die Arlbergerin](#)

Vi tar först en taxi till Kaisers. Här börjar vi vår klättring upp till Kaiserjochhaus. Utsikten över Lechtaler-alperna följer oss under nedstigningen till Pettneu. Härifrån tar vi en taxi till St. Anton, där vi tillbringar natten.

Höjdskillnad: uppför 900 m | nedför 1200 m

Vandringstid: ca 06:00 timmar

Dag 3: Zams – Venet – Wenns – Mittelberg, Pitztal – [Haus Bergheim](#)

Från St. Anton tar vi en taxi till dalstationen för Rifenalbahn i Zams. Med stolliften tar vi oss upp till den vackert belägna Zammer Alm. Därifrån vandrar vi över alpängar upp till Venet-toppen. Leden tar oss vidare över frodiga bergsängar till Gogles Alm, där vi efter en kort paus fortsätter vår vandring. På en idyllisk stig vandrar vi sedan ned till det imponerande naturmonumentet Piller Moor. Därifrån tar en taxi oss till Pitztal.

Höjdskillnad: uppför 400 m | nedför 1 300 m

Vandringstid: ca 04:00 timmar.

Dag 4: Braunschweigerhütte – Pitztaler Jöchl – Sölden-glaciären – Vent – [Hotel Similaun](#)

Från Mittelberg, förbi Gletscherstube, påbörjar vi vår klättring upp till Braunschweigerhütte, som ligger på 2 759 m. Under en paus samlar vi krafter inför den kommande klättringen upp till Pitztaler Jöchel (2 995 m). Innan vi går ner över Rettenbachferner njuter vi av utsikten över Ötztal-bergen. Från dalstationen för glaciärbanan tar en taxi oss ner till Vent.

Höjdskillnad: uppför 1 250 m | nedför 400 m

Vandringstid: ca 7 timmar

Dag 5: Martin-Busch-stugan – Similaun-stugan – Meran – [City Hotel Merano](#) eller liknande.

Efter frukosten vandrar vi längs en behaglig, svagt stigande stig till Martin-Busch-stugan. Här samlar vi krafter inför den sista stigningen upp till Similaun-stugan på 3 018 m. När vi nått dagens högsta punkt samlar vi ännu en gång krafter inför nedstigningen till Schnalstal. Där väntar redan en taxitransfer som tar oss till Meran. Kvällen avslutar vi mysigt i värmen i den medelhavsinspirerade alpsstaden.

Höjdskillnad: uppför 1 100 m | nedför 1 350 m

Vandringstid: ca 07:30 timmar.

Dag 6: Återresa till Hirschegg

Återresa till Hirschegg i Kleinwalsertal

Vi tar inget ansvar för **förlorat bagage eller skador** på eller i det transporterade bagaget. Bagaget hanteras varsamt, men skador eller förlust kan ändå inte helt uteslutas. Vi rekommenderar att du tecknar en bagageförsäkring.

Boende & måltider

Boende

Denna resa är en komfortresa, vilket innebär att vi bor på pensionat eller hotell. Vanligtvis bor vi i dubbelrum, men i undantagsfall även i trebäddsrum eller lägenheter med två sovrum och ett gemensamt badrum. Ensamresande placeras i rum med personer av samma kön. Enkelrum kan endast tilldelas på begäran, i mån av tillgänglighet och oftast med mycket kort varsel. Detta medför en motsvarande tilläggskostnad. Tyvärr kan vi inte alltid garantera ett eget badrum för varje enkelrum.

Måltider

På boendena serveras vi rikliga måltider (halvpension). Vegetariska måltider är också möjliga (vänligen ange detta vid bokningen, senast två veckor före resans 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 mellanmålen. 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 återtransport:

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

För returresor 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 inresa till Italien behöver du ett giltigt identitetskort eller pass. För inresa från EU krävs inget visum.

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 mittemot 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 fotförling 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)