



E5 Alperne, etape 1 med bagagetransport

Fra Oberstdorf til Meran – det bekvemme alternativ fra dal til dal

Drømmen om at vandre over Alperne slipper heller ikke sit greb om dig. Men du vil ikke undvære bekvemmeligheder, bære en tung rygsæk eller overnatte i fjeldhytter. Så er dette alternativ – at vandre over Alperne langs E5-ruten – det rigtige valg for dig. Du overnatter på hyggelige kroer eller komfortable hoteller, og din bagage transporteres dagligt videre til det næste overnatningssted og står til din rådighed ved ankomsten. Ruten over Alperne fører dig også på denne tur fra nord til syd, først gennem Allgäuer- og Lechtaler-Alperne, derefter gennem Ötztaler-Alpernes gletscherverden. Over Similaun-passet går turen til sidst ned i det fortryllende Schnalstal, Reinhold Messners hjemegn. Den sidste aften nyder vi den maleriske by Meran og afslutter turen i den alpine bys middelhavsklima. Nu står intet længere i vejen for den store oplevelse E5 fra Oberstdorf til Meran.

Krav

Kondition



Stigninger og nedstigninger på op til 1 200 højdemeter med en maksimal vandretid på 4 til 6 timer om dagen, afhængigt af vejrforhold, terrænforhold og gruppens kondition. Der holdes længere pauser efter ca. 1 til 2 timers vandring.

Teknik



Du vandrer hovedsageligt på bjergstier af middel sværhedsgrad, som oftest er smalle og stejle. De steder, der til tider er klippefyldte og udsatte, er godt sikret med wirer og kræver af og til, at man bruger hænderne. Afhængigt af vejr- og sneforholdene i bjergene kan underlaget være glat. Til disse vandreture bør du allerede have vandreerfaring, være sikker på foden og ikke lide af højdeskræk.

Turbeskrivelse

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

Først tager vi bussen til den lille landsby Baad for enden af Kleinwalsertal. Herfra begynder vi vores vandretur gennem det romantiske Bärgunttal ad en behagelig, let stigende sti. Snart bliver stien stejlere, og vi klatrer op over trægrænsen. På Hochalppass får vi for første gang en fantastisk udsigt. Herfra vandrer vi nedad mod Hochkrumbach og når vores første etape-mål, Hotel Jägeralpe, Hotel Adler eller et andet lignende overnatningssted. Den, der har lyst, kan slappe af i wellness-afdelingen.

Højdeforskel: opad 800 m | nedad 400 m

Vandretid: ca. 4 timer

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

Først tager vi en taxa til Kaisers. Her begynder vores bestigning op til Kaiserjochhaus. Udsigten over Lechtaler-Alperne ledsager os under nedstigningen til Pettneu. Herfra tager vi en taxa til St. Anton, hvor vi overnatter.

Højdeforskel: opad 900 m | nedad 1200 m

Vandretid: ca. 6 timer

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

Fra St. Anton tager vi en taxa til dalstationen for Rifenalbahn i Zams. Med stoleliften kører vi op til den smukt beliggende Zammer Alm. Derfra vandrer vi over alpeenge op til Venet-toppen. Stien fører os videre over frodige bjergenge til Gogles Alm, hvor vi efter en kort pause fortsætter vores vandretur. Ad en idyllisk sti vandrer vi derefter ned til det imponerende naturmonument Piller Moor. Derfra tager en taxa os til Pitztal.

Højdeforskel: opad 400 m | nedad 1 300 m

Vandretid: ca. 4 timer.

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

Fra Mittelberg, forbi Gletscherstube, begynder vi vores opstigning til Braunschweigerhütte, der ligger i 2 759 m højde. Under en pause samler vi kræfter til den kommende opstigning til Pitztaler Jöchl (2 995 m). Inden vi går ned over Rettenbachferner, nyder vi udsigten over Ötztal-bjergene. Fra dalstationen for gletscherbanen kører en taxi os ned til Vent.

Højdeforskel: opad 1.250 m | nedad 400 m

Vandretid: ca. 7 timer

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

Efter morgenmaden vandrer vi ad en behagelig, let stigende sti til Martin-Busch-hytten. Her samler vi kræfter til den sidste stigning op til Similaun-hytten i 3.018 m højde. Når vi har nået dagens højeste punkt, samler vi endnu en gang kræfter til nedstigningen til Schnalstal. Der venter allerede en taxitransport, der kører os til Meran. Aftenen afslutter vi hyggeligt i varmen i den middelhavsinspirerede alpe-by.

Højdeforskel: opad 1.100 m | nedad 1.350 m

Vandretid: ca. 07:30 timer.

Dag 6: Hjemrejse til Hirschegg

Hjemrejse til Hirschegg i Kleinwalsertal

Vi påtager os intet ansvar for **mistet bagage eller skader** på eller i den transporterede bagage. Bagagen håndteres med omhu, men skader eller tab kan alligevel ikke helt udelukkes. Vi anbefaler, at du tegner en bagageforsikring.

Indkvartering og måltider

Indkvartering

Denne rejse er en komfortrejse, hvilket betyder, at vi bor på pensionater eller hoteller. Normalt bor vi i dobbeltværelser, men i undtagelsestilfælde også i tre-sengs værelser eller lejligheder med to soveværelser og et fælles badeværelse. Enkeltrejsende indkvarteres i værelser med personer af samme køn.

Enkeltværelser kan kun tildeles efter anmodning, afhængigt af tilgængelighed og oftest med meget kort varsel. Dette medfører en tilsvarende merpris. Desværre kan vi ikke altid garantere eget badeværelse til hvert enkeltværelse.

Måltider

På overnatningsstederne serveres der rigelige måltider (halvpension). Vegetariske måltider er også mulige (angiv venligst dette ved bookingen, senest to uger før rejsen starter). Under rejsen er der ofte hyggelige steder at gøre holdt ved, eller du kan om morgenen få pakket en frokostpose (mod betaling). Derfor er det nok, at du medbringer tilstrækkeligt at drikke inden rejsen starter samt en lille snack (energibar) til mellemmåltiderne. I løbet af de følgende rejsedage vil din rejseleder informere dig.

Mere information

Vigtig information

Under turen kan der forekomme afvigelser eller justeringer af den angivne rute på grund af vejrforhold eller regionale ændringer. Den planlagte rute kan derfor ikke garanteres i detaljer.

Ingen refusion ved uudnyttet returtransport:

Da der er tale om en pakkerejse, kan en returtransport, der ikke benyttes, ikke refunderes. For din individuelle returtransport på en anden dag kan du henvende dig til følgende udbydere:

For hjemrejser torsdag til søndag:

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

For returrejser på andre dage:

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

Oplysninger til personer med nedsat mobilitet

Dette program er ikke egnet for personer med nedsat mobilitet.

Indrejse og visum

For at rejse ind i Italien skal du have et gyldigt identitetskort eller pas. Der kræves ikke visum ved indrejse fra EU.

Gode råd koster ingenting!

Vi ved af erfaring, at en ugelang vandretur i bjergene er en stor udfordring for mange vandrere. I de seneste år er efterspørgslen steget enormt, især når det gælder at krydse Alperne. Desværre må bjergguiderne gang på gang konstatere, at ikke alle er tilstrækkeligt forberedte, og at kravene til en sådan tur undervurderes. Hvis du hidtil ikke har været ude i bjergene i flere dage, anbefaler vi, at du som forberedelse prøver en af vores tredages vandreture. Det er klogt at akklimatisere sig inden hver tur.

Svar på ofte stillede spørgsmål

* I tråd med mottoet »Der findes ikke dårligt vejr, kun dårligt tøj« lader vi hverken regn eller sne ødelægge vores vandreglæde takket være vores **regntætte udstyr**. Hvis turen/etappen af sikkerhedsmæssige årsager ikke kan gennemføres som planlagt, vil guiden finde et alternativ.

* Den **bedste tid** til en flerdagesvandring er mellem midten af juni og slutningen af september. I begyndelsen og slutningen af sæsonen må vi under visse omstændigheder regne med snefelter. I bjergene er der i princippet mulighed for **snefald når som helst**, også i sommermånederne.

* En uges vandretur i bjergene er for mange vandrere **en stor udfordring**. Vi vandrer på **gode bjergstier**. Stierne er ofte stejle eller stenede, nogle gange jordede og endda glatte. Hvis du allerede har erfaring med vandring og har tilstrækkelig udholdenhed, er **sikker på foden** (kan gå sikkert på ujævne, stenede og endda uasfalterede stier) og stort set **ikke lider af højdeskræk**, vil du nyde vandreturen. Hvis du hidtil ikke har vandret i bjergene i flere dage, anbefaler vi, at du som **forberedelse tager på en tredages vandretur** for at prøve det af og blive fortrolig med vandringen. Hvis du opdager, at en alpovergange ikke er noget for dig, har du mulighed for – forudsat at du allerede har booket – **at afbestille turen gratis** i løbet af ugen efter kurset.

* Hvis der opstår ekstra udgifter (taxatransport, ekstra hotelovernatning eller lignende), refunderes disse udgifter ikke (se Bergschule Kleinwalsertals generelle vilkår). Derfor anbefaler vi på det kraftigste, at man tegner en **rejseforsikring**, der også dækker afbrydelse af en tur.

* På **udstyrslisten** finder du alt, hvad du har brug for til din tur. Du bør være særlig opmærksom på dine bjergstøvler. **Støvlen skal gå op over anklen; kategori B/C** anbefales. Det er vigtigt, at støvlen har et godt mønster, er stabil og i god stand. Et par behagelige bjergstøvler er ikke nødvendigvis egnet til en flerdages tur. Hos gamle støvler sker det ofte, at sålen løsner sig. Derfor kan det især, når det gælder støvler, betale sig at investere i et nyt par.

* Vi bor i **hytter** på **lejrpladser** eller i **fællesværelser**, på **hoteller** eller på **kroer** i **dobbeltværelser** eller **fællesværelser**. Vi beder om forståelse for, at individuelle ønsker vedrørende booking ikke kan imødekommes.

* På overnatningsstederne får vi rigelige måltider (**halvpension**). Der er også mulighed for vegetarisk mad (angiv dette ved booking). Under vandreturen er der ofte indbydende **spisesteder**, hvor vi kan gøre holdt, eller vi kan få tilberedt en **madpakke** (mod ekstra betaling). Derfor er det nok, at du medbringer tilstrækkeligt at drikke og en lille snack inden vandreturen starter. Din guide vil informere dig herom i løbet af de følgende vandredage.

* **Fødevareintoleranser** eller **særlige kostbehov** (f.eks. vegansk kost, gluten- eller laktoseintolerans) udgør som regel ikke noget problem, når man bor på et hotel eller en kro. I fjeldhytterne er det derimod kun i begrænset omfang muligt at få specialkost. Du bør derfor selv sørge for at medbringe det, du har brug for. På en alptur kan du ofte også handle i dalen.

Kortmateriale

Kompass-kort: Lechtaler Alpen/Hornbachkette nr. 24; Ötztaler Alpen/Ötztal-Pitztal nr. 43, 1:50 000 eller med almindelige kortapps som Outdooractive, Alpenvereinaktiv eller PeakFinder

Kørselsvejledning og parkering

Mødestedet for din tur er let og bekvemt at nå med offentlig transport i Kleinwalsertal. Hvis du ankommer allerede dagen før og bor i Kleinwalsertal, kan du nemt tage bussen derhen fra dit overnatningssted. Sørg for at afsætte tilstrækkelig tid, så du når frem til mødestedet i god tid.

Bil

Med bil fra Kempten (Allgäu) ad B 19 til Oberstdorf – drej til højre i rundkørslen mod Kleinwalsertal ad B 12 – følg vejen til

Hirschegg overfor Walserhaus/turistkontoret.

Parkering:

Du er velkommen til at parkere din bil på Bergschule Kleinwalsertals parkeringspladser for 5,00 € pr. dag efter tilmelding. Hvis du har reserveret en parkeringsplads, anbefaler vi, at du først henter en gratis korttidsparkeringsbillet på de omkringliggende parkeringspladser og begiver dig til mødestedet med din bagage. Når gruppen er samlet, kører I sammen med guiden til parkeringspladsen.

Tog og bus

Der er gode togforbindelser til Oberstdorf med tilslutning til det offentlige busnet, linje 1, til Hirschegg – stoppestedet Walserhaus.

Rejseforsikring

I forbindelse med den bindende reservation anbefaler vi, at man tegner en afbestillingsforsikring, f.eks. hos Allianz. Forstyrrelser i tjenesterne, der skyldes vejrforhold, togabrydelser eller andre omstændigheder, og som arrangøren ikke har indflydelse på, er ikke omfattet af erstatningsansvaret. Vi anbefaler desuden alle deltagere at tegne en ansvars-, ulykkes- og rejseforsikring.

TRÆNINGSPLAN

ANBEFALET FORBEREDELSE FØR DINE TURE

Med den rette forberedelse kan du nyde turene fuldt ud. Forestil dig blot din drømmetur, så kommer motivationen af sig selv. Som en lille ekstra motivation har vi udarbejdet en træningsplan til dig her. Med disse udholdenhedstræninger og teknikøvelser kan du forberede dig på dit eventyr i bjergene. Mindst 3 træningspas om ugen i flere måneder.

Udholdenhed:

30 minutters trappetræning, stepper eller crosstrainer

60 minutters gåtur, jogging eller cykling i naturen (vandring og højdevandring)

90 minutters gåtur, jogging eller cykling i naturen (klatring og højdevandring)

Sikker gang og balance:

10 minutters løb på tåspidserne

10 minutter stående på fodknoglerne ved en trappekant (på ét ben, på begge ben)

10 minutter på balancebold

Balancere på kantstenen

Hop fra sten til sten (tempelhop)

Armstyrke (med håndvægt eller vandflaske på 0,5–1 kg):

30 x armbøjninger

30 x løft over hovedet og til siden

5 x armhævninger (øges til 20)

5 x armhævninger på ryggen (øges til 20)

1 minut armstøtte

E-mail: contact@soermland-outdoor.com
Telefon eller WA: +49-172-541 2116 (DE, EN,
IT) eller +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)