



## E5 – At krydse Alperne på egen hånd

Uden guide – en helt individuel rejse til Merano med overnatning på hyggelige kroer!

---

Du har allerede erfaring med vandreture i bjergene og føler dig tryk ved at vandre ved hjælp af GPS-data. Så er vores selvstændige alpetur det rigtige valg for dig. På denne individuelle turvariant fra Oberstdorf til Meran er du **ude på tur uden bjergguide**, du bestemmer selv tempoet og kan planlægge dagens vandretur efter eget ønske.

Det bedste ved denne variant er, at du vandrer langs langdistancestien E5, oplever naturen på tæt hold og samtidig nyder **den komfortable overnatning på kroerne i dalen**. Du bærer dog selv din bagage. Hvis vejret ikke er med dig, kan du alternativt tage dig mellem etaperne med taxa eller offentlig transport.

Du vandrer – vi står for planlægningen og gennemførelsen af din selvguidede tur. GPS-data samt yderligere oplysninger om turen sendes til dig cirka to måneder før turens start. Sæt dig ind i, hvordan du bruger GPS-dataene og Komoot-appen.

Hvis du har spørgsmål om turen, er du altid velkommen til at kontakte os.

## Krav

### Fysisk form



Stigninger og fald 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 vejret 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.

## Beskrivelse af turen

### Dag 1: Ankomst – Bärgunttal – Hochalppass – Hochkrumbach – [Hotel Jägeralpe](#)

Først tager du bussen eller din egen bil til den lille landsby Baad for enden af Kleinwalsertal. Her begynder turen gennem det romantiske Bärgunttal ad en behagelig, let stigende sti. Snart bliver stien stejlere. Du kommer op over trægrænsen. På Hochalppass får du for første gang en fantastisk udsigt. Derefter følger nedstigningen mod Hochkrumbach til det første mål, Hotel Jägeralpe. Den, der har lyst, kan besøge wellness-afdelingen og slappe af der.

Højdeforskel: opad 715 m | nedad 348 m

Vandretid: ca. 04:00 timer

### Dag 2: Kaisertal – Kaiserjochhaus – Pettneu – [Arlberg Boutique Hotel](#)

Med bus eller taxa kører du først til stoppestedet Edelweißhaus. Her begynder din opstigning til Kaiserjochhaus. Efter en velfortjent pause følger nedstigningen til Pettneu, hele tiden med udsigt over Lechtaler-Alperne.

Højdeforskel: opad 850 m | nedad 1 150 m

Vandretid: ca. 6 timer

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

Du starter med en transfer til Zams. Med stoleliften kommer du op til den smukt beliggende Zammer Alm. Ruten går over Gogles Alm til Larcheralp (1 814 m), hvor du kan forkæle dig selv med en kort pause, inden du vandrer ned til Wengs ad den gamle almvej. Med bus når du Tieflehn i Pitztal, hvor overnatningsstedet ligger.

Højdeforskel: opad 150 m | nedad 1 300 m

Vandretid: ca. 4,5 timer

### Dag 4: Braunschweiger Hütte – Pitztaler Jöchl – Sölden-gletsjeren – Vent – [Berghotel Gasthof Gstrein](#)

Bussen kører dig fra Tieflehn til Mittelberg. Herfra fortsætter du til fods forbi Gletscherstube, inden opstigningen til Braunschweiger Hütte begynder. På den jævnt stigende sti når du hytten i 2.759 m højde efter mange hårnålesving. Her kan du samle kræfter under en lang pause, inden du begiver dig af sted mod Pitztaler Jöchl (2.995 m) eller via Rettenbachjoch (2.990 m).

Her indbyder udsigten over Ötztal-bjergene til et kort hvil. Der er ikke langt tilbage til dalstationen for gletscherbanen. Med en transfer kommer du ned til Vent.

Højdeforskel: opad 1 300 m | nedad 400 m

Vandretid: ca. 7 timer



**Dag 5:** Martin-Busch-Hütte – Similaun Hütte – Meran, [City Hotel Meran](#) eller lignende.

Efter morgenmaden vandrer du ad en rolig, let stigende sti til Martin-Busch-Hütte. Her tager du en pause, inden du vandrer videre til Similaunhütte i 3.018 m højde. Når du har nået dagens højeste punkt, kan du samle kræfter til nedstigningen til Schnalstal. Efter en hyggelig pause ved Vernagtstausee kører bussen dig til Meran. Efter indtjekning på hotellet kan du afslutte turen i ro og mag i den varme middelhavsby på en restaurant efter eget valg. (Middagen er ikke inkluderet i pakken.)

Højdeforskel: opad 1 180 m | nedad 1 350 m

Vandretid: ca. 7 timer

**Dag 6:** Individuel hjemrejse

Efter morgenmaden kan du påbegynde din egen hjemrejse. Til den individuelle hjemrejse anbefaler vi busselskabet Prenner. Hvis du ønsker at blive længere i Meran eller omegn, bør du booke overnatning i god tid.

---

## Indkvartering og måltider

### Indkvartering

Du bor på et pensionat eller et hotel. Normalt er der tale om dobbeltværelser. Hvis I rejser i små grupper, kan der også tilbydes tre-sengs værelser eller lejligheder med to soveværelser og et fælles badeværelse. Enkeltværelser kan kun tildeles efter anmodning, afhængigt af tilgængelighed og oftest med meget kort varsel. Der tilkommer et tilsvarende tillæg for dette. 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; ændringer i sidste øjeblik kan ikke imødekommes). Undervejs er der ofte indbydende steder, hvor man kan gøre holdt, eller du kan om morgenen få tilberedt en madpakke (mod betaling). Derfor er det tilstrækkeligt, at du medbringer nok at drikke inden turens start samt en lille snack (energibar) til mellemmåltiderne.

---

## Indkvartering ved tidlig ankomst

Alternativt står [Kleinwalsertal Tourismus](#) gerne til rådighed. De kan tage højde for netop dine ønsker og straks tjekke, om der er ledige pladser. Tlf.: 0043 5517 51140

[info@kleinwalsertal.com](mailto:info@kleinwalsertal.com) [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

---

## Yderligere oplysninger

### Vigtig information:

Under turen kan det på grund af vejrforhold eller regionale ændringer blive nødvendigt at afvige fra eller tilpasse den annoncerede turrute. Den planlagte tur kan derfor ikke garanteres i detaljer. Vi informerer dig om alternativerne ved dårligt vejr sammen med præcise oplysninger og GPS-data ca. to måneder før turens start.

Du er velkommen til at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål om turen.

### 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 alpinetur. Desværre må bjergguiderne gang på gang konstatere, at ikke alle er tilstrækkeligt forberedte, og at kravene til en sådan tur undervurderes. Desværre bliver nogle vandrere derfor tvunget til at afbryde turen. Hvis du hidtil ikke har vandret i bjergene i flere dage, anbefaler vi, at du som forberedelse prøver en af vores tredagesvandring. Det er klogt at akklimatisere sig inden hver tur. Netop denne tur på egen hånd kræver erfaring med bjergvandring og brug af GPS-data.

---

## 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

---

## Rute og parkering

Mødestedet for din tur er let og enkelt at nå med offentlig transport i Kleinwalsertal. Hvis du ankommer allerede dagen før og overnatter i Kleinwalsertal, kan du nemt tage bussen derfra til mødestedet. 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 dalens ende til Baad.

### **Parkering:**

betalingsparkering i Baad/Kleinwalsertal eller alternativt i Oberstdorf

### **Tog og bus**

Der er gode togforbindelser til Oberstdorf med tilknytning til det offentlige busnet, linje 1 til Baad – stoppestedet Baad.

---

## Rejseforsikring

I forbindelse med den bindende reservation anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring, f.eks. hos Allianz.

Denne forsikring kan tegnes af alle vores kunder. Forstyrrelser i tjenesterne, der skyldes vejrforhold, togabrydelser eller andre omstændigheder, som arrangøren ikke har indflydelse på, er ikke omfattet af erstatningsansvaret. Vi anbefaler også alle deltagere at tegne en ansvars-, ulykkes- og udlandsrejseforsikring.

---

## 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 armhævnings (øges til 20)

5 x armhævnings på ryggen (øges til 20)

1 minut armstøtte

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