



E5 – Att korsa Alperna på egen hand

Utan guide – en helt individuell resa till Merano med övernattnig på mysiga värdshus!

Du har redan erfarenhet av några vandringar i bergen och känner dig säker på att vandra med hjälp av GPS-data. Då är vår självständiga alptur det rätta valet för dig. Under denna individuella turvariant från Oberstdorf till Meran är du **ute på tur utan bergsguide**, du bestämmer takten själv och kan planera dagens vandring efter eget huvud.

Det bästa med denna variant är att du vandrar längs den långdistansleden E5, upplever naturen på nära håll och samtidigt njuter av **den bekväma övernattningen på värdshuset i dalen**. Ditt bagage bär du dock själv. Om vädret inte samarbetar kan du alternativt ta dig mellan etapperna med taxi eller kollektivtrafik.

Du vandrar – vi sköter planeringen och genomförandet av din självguidade tur. GPS-data samt ytterligare information om turen skickas till dig ungefär två månader före turens start. Bekanta dig med hur du använder GPS-data och appen Komoot.

Om du har frågor om turen är du alltid välkommen att kontakta oss.

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

Först tar du bussen eller din egen bil till den lilla byn Baad i slutet av Kleinwalsertal. Här börjar turen genom det romantiska Bärgunttal på en behaglig, svagt stigande stig. Snart blir stigen brantare. Du tar dig över trädgränsen. På Hochalppass får du för första gången en fantastisk utsikt. Därefter följer nedstigningen mot Hochkrumbach till det första målet, Hotel Jägeralpe. Den som vill kan besöka wellnessavdelningen och koppla av där.

Höjdskillnad: uppför 715 m | nedför 348 m

Vandringstid: ca 04:00 timmar

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

Med buss eller taxi åker du först till hållplatsen Edelweißhaus. Här börjar din uppstigning till Kaiserjochhaus. Efter en välförtjänt paus följer nedstigningen till Pettneu, hela tiden med utsikt över Lechtaler-alperna.

Höjdskillnad: uppför 850 m | nedför 1 150 m

Vandringstid: ca 06:00 timmar

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

Du börjar med en transfer till Zams. Med stolliften tar du dig upp till den vackert belägna Zammer Alm. Vägen går över Gogles Alm till Larcheralp (1 814 m), där du kan unna dig en kort paus innan du vandrar ner till Wenns via den gamla almsvägen. Med buss når du Tiefslehn i Pitztal, där boendet ligger.

Höjdskillnad: uppför 150 m | nedför 1 300 m

Vandringstid: ca 04:30 timmar

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

Bussen tar dig från Tiefslehn till Mittelberg. Härifrån fortsätter du till fots förbi Gletscherstube innan uppstigningen till Braunschweiger Hütte börjar. På den jämnt stigande stigen når du stugan på 2 759 m efter många hårnålskurvor. Här kan du samla krafter under en lång paus innan du ger dig av mot Pitztaler Jöchl (2 995 m) eller via Rettenbachjoch (2 990 m).

Här inbjuder utsikten över Ötztal-bergen till en stunds vila. Det är inte långt kvar till dalstationen för glaciärbanan. Med en transfer tar du dig ner till Vent.

Höjdskillnad: uppför 1 300 m | nedför 400 m

Vandringstid: ca 07:00 timmar



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

Efter frukosten vandrar du längs en lugn, svagt stigande stig till Martin-Busch-Hütte. Här tar du en paus innan du vandrar vidare till Similaunhütte på 3 018 m. När du har nått dagens högsta punkt kan du samla krafter inför nedstigningen till Schnalstal. Efter en trevlig paus vid Vernagtstausee tar bussen dig till Meran. Efter incheckningen på hotellet kan du avsluta turen i lugn och ro i den varma medelhavsstaden i en restaurang efter eget val. (Middagen ingår inte i paketet.)

Höjdskillnad: uppför 1 180 m | nedför 1 350 m

Vandringstid: ca 7 timmar

Dag 6: Individuell hemresa

Efter frukosten kan du påbörja din egen organiserade hemresa. För den individuella hemresan rekommenderar vi bussbolaget Prenner. Om du vill stanna kvar längre i Meran eller omgivningarna bör du boka boende i god tid.

Boende & måltider

Boende

Du bor på pensionat eller hotell. Vanligtvis är det dubbelrum. Om ni reser i små grupper kan även trebäddsrums eller lägenheter med två sovrum och ett gemensamt badrum erbjudas. Enkelrum kan endast tilldelas på begäran, i mån av tillgänglighet och oftast med mycket kort varsel. För detta tillkommer en motsvarande tilläggsavgift. Tyvärr kan vi inte alltid garantera ett eget badrum för varje enkelrum.

Måltider

På boendena serveras rikliga måltider (halvpension). Vegetariska måltider är också möjliga (vänligen ange detta vid bokningen, ändringar i sista minuten kan inte beaktas). Längs vägen finns ofta inbjudande ställen att stanna till vid, eller så kan du på morgonen få en lunchpåse (mot avgift) tillagad. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt att dricka inför turens start samt ett litet mellanmål (energibar) för mellanmålen.

Boendeförmedling vid tidig ankomst

Alternativt hjälper [Kleinwalsertal Tourismus](#) dig gärna. De kan ta hänsyn till just dina önskemål och direkt kontrollera tillgängligheten.

Tel: 0043 5517 51140

info@kleinwalsertal.com www.kleinwalsertal.com

Mer information

Viktig information:

Under turen kan det på grund av väderförhållanden eller regionala förändringar bli nödvändigt att avvika från eller anpassa den utannonserade turplanen. Den planerade turen kan därför inte garanteras i detalj. Vi meddelar dig alternativen vid dåligt väder tillsammans med exakta uppgifter och GPS-data cirka två månader före turens start.

Du är välkommen att kontakta oss när som helst om du har frågor om turen.

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 alpturer. Tyvärr måste bergsguiderna gång på gång konstatera att inte alla är tillräckligt förberedda och att kraven för en sådan tur underskattas. Tyvärr tvingas vissa vandrare då att avbryta turen. Om du hittills inte har vandrat i bergen under flera dagar rekommenderar vi att du som förberedelse provar på en av våra tredagarsvandringar. Det är klokt att aklimatisera sig inför varje tur. Just denna tur på egen hand kräver erfarenhet av bergsvandring och användning av GPS-data.

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

Resväg & parkering

Samlingsplatsen för din tur är lätt och enkelt att nå med kollektivtrafiken inom Kleinwalsertal. Om du anländer redan dagen före och bor i Kleinwalsertal kan du enkelt ta bussen därifrån till samlingsplatsen. 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 dalens ände till Baad.

Parkering:

avgiftsbelagd parkeringsplats i Baad/Kleinwalsertal eller alternativt i Oberstdorf

Tåg och buss

Det finns bra tågförbindelser till Oberstdorf med anslutning till det allmänna bussnätet, linje 1 till Baad – hållplats Baad.

Reseförsäkring

I samband med den bindande bokningen rekommenderar vi att du tecknar en avbeställningsförsäkring, t.ex. hos Allianz. Denna försäkring kan tecknas av alla våra kunder. Störningar i tjänsterna som orsakas av väder, tågavbrott eller andra omständigheter, och som arrangören inte har någon inverkan på, omfattas inte av ersättningsansvar. Vi rekommenderar också 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)