



## E5 Alpenüberquerung auf eigene Faust

Ohne Guide, ganz individuell unterwegs nach Meran mit  
Übernachtung in gemütlichen Gasthäusern!

---

Du hast bereits Erfahrung auf einigen Wanderungen in den Bergen gesammelt und traust dir zu, anhand von GPS-Daten zu wandern. Dann ist unsere Alpenüberquerung auf eigene Faust die passende Tour für dich. Bei dieser individuellen Tourenvariante von Oberstdorf nach Meran bist du **ohne Bergführer unterwegs**, du bestimmst das Tempo und kannst den Tourentag selbst gestalten.

Das Tolle an dieser Variante: Du wanderst auf den Spuren des Fernwanderweges E5, erlebst die Natur hautnah und genießt dabei den **Übernachungskomfort der Gasthäuser im Tal**. Dein Gepäck trägst du hingegen selbst. Sollte das Wetter nicht mitspielen, kannst du die Etappen alternativ auch mit dem Taxi oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen.

Du wanderst - wir kümmern uns um die Planung und Abwicklung deiner Selfguided Tour. Die GPS-Daten sowie weitere Toureninfos werden dir etwa zwei Monate vor Tourenstart zur Verfügung gestellt. Mach dich mit dem Umgang von GPS-Daten sowie der App von Komoot vertraut.

Bei Fragen zur Tour kannst du dich jederzeit gerne an uns wenden.

---

# 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 Schneebedingungen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

# Tourenbeschreibung

## Tag 1: Anreise - Bärgunttal - Hochalppass - Hochkrumbach - [Hotel Jägeralpe](#)

Zunächst geht es mit dem Bus oder deinem Auto bis ins kleine Örtchen Baad am Ende des Kleinwalsertals. Hier startet die Tour durch das romantische Bärgunttal auf gemütlichem, leicht ansteigendem Weg. Bald wird der Weg steiler. Es geht über die Baumgrenze hinaus. Auf dem Hochalppass hast du erstmals einen traumhaften Weitblick. Es folgt der Abstieg Richtung Hochkrumbach zum ersten Ziel, dem Hotel Jägeralpe. Wer möchte, kann die Wellness-Abteilung nutzen und sich dort entspannen.

Höhenunterschied: bergauf 715m | bergab 348m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

## Tag 2: Kaisertal - Kaiserjochhaus - Pettneu - [Arlberg Boutique Hotel](#)

Mit dem Bus oder dem Taxi fährst du zunächst bis zur Haltestelle Edelweißhaus. Hier startet dein Aufstieg bis zum Kaiserjochhaus. Nach einer wohl verdienten Rast folgt der Abstieg nach Pettneu, immer mit dem Ausblick auf die Lechtaler Alpen.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 1150m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

## Tag 3: Zams - Venet - Wenns - Mittelberg - [Haus Bergheim, Pitztal](#)

Du startest mit einem Transfer nach Zams. Mit dem Sessellift gelangst du hinauf zur schön gelegenen Zammer Alm. Es geht über die Gogles Alm bis zur Larcheralm (1.814 m), wo du dir eine kurze Pause gönnen kannst, bevor du bis nach Wenns über den alten Almweg absteigst. Mit dem Bus erreichst du Tieflehn im Pitztal, wo sich die Unterkunft befindet.

Höhenunterschied: bergauf 150m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

## Tag 4: Braunschweiger Hütte - Pitztaler Jöchel - Sölden Gletscher - Vent - [Berghotel Gasthof Gstrein](#)

Der Bus bringt dich von Tieflehn nach Mittelberg. Von hier aus geht es zu Fuß an der Gletscherstube vorbei, bevor der Aufstieg zur Braunschweiger Hütte startet. Auf dem gleichmäßig ansteigenden Weg erreichst du nach zahlreichen Kehren auf 2.759 m die Hütte. Hier kannst du dich bei einer ausgiebigen Rast stärken, bevor du dich auf den Weg Richtung Pitztaler Jöchel (2.995 m) oder über das Rettenbachjoch (2.990 m) machst.

Hier lädt dich der Blick in die Ötztaler Berge zum Verweilen ein. Bis zur Gletscherbahn-Talstation ist es nicht mehr weit. Mit einem Transfer geht es hinunter nach Vent.

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 5:** Martin-Busch-Hütte - Similaun Hütte - Meran, [City Hotel Meran](#) o.ä.

Nach dem Frühstück geht es auf einem gemütlichen, leicht ansteigenden Weg zur Martin-Busch-Hütte. Hier gönnst du dir eine Pause, bevor du zur Similaunhütte auf 3.018 m weiterwanderst. Am höchsten Punkt des heutigen Tages angekommen kannst du nochmal Kraft für den Abstieg in das Schnalstal tanken. Nach einer gemütlichen Einkehr am Vernagtstausee bringt dich der Bus nach Meran. Nach dem Check-In im Hotel kannst du die Tour gemütlich in der Wärme der mediterranen Alpenstadt in einem Restaurant deiner Wahl ausklingen lassen. (Das Abendessen ist nicht in der Pauschale inkludiert.)

Höhenunterschied: bergauf 1180m | bergab 1350m





























Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 6:** Individuelle Heimreise

Nach dem Frühstück kannst du deine selbstorganisierte Rückfahrt antreten. Für die individuelle Heimreise empfehlen wir das Busunternehmen Prenner. Wenn du noch länger in Meran oder der Umgebung verweilen möchtest, kümmere dich am besten rechtzeitig um deine Übernachtung.



## 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            |  Badebekleidung                          |
|  Ausweis/Bargeld                 |  Smartphone mit GPS-Funktion & Ladekabel |
|  Powerbank (optional)            |  Taschenlampe                            |
|  Ohropax (optional)              |  Blasenpflaster & Tape                   |

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

4 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)  
1 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)  
GPS-Daten  
Kostenloser Zugang zur Komoot App  
Detailinfos zu Transfers  
Hotline (Bürozeiten)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

1 Personen  
max. 6

### 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 Abendessen  
Seilbahnfahrt  
Transfers  
Rücktransfer  
Reiseversicherung  
Parkgebühren  
Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit - gegen Aufpreis)

### DAUER

6 Tage von Montag - Samstag (weitere Termine auf Anfrage möglich)

### TREFFPUNKT

Wanderparkplatz Baad (Baad 1, 6993 Mittelberg)

### RÜCKKEHR

Ankunft in Meran am letzten Tourentag ca. 18:00 Uhr

### PARKEN

kostenpflichtiger Parkplatz in Baad/Kleinwalsertal oder alternativ in Oberstdorf

---

---

# Unterbringung & Verpflegung

## **Unterbringung**

Du bist in Pensionen oder in Hotels untergebracht. In der Regel sind es Doppelzimmer. Seid ihr in Kleingruppen unterwegs, sind auch Dreibettzimmer oder Appartements mit zwei Schlafzimmern und einem gemeinsamen Badezimmer möglich. Einzelzimmer können nur auf Anfrage bei Verfügbarkeit und meist sehr kurzfristig vergeben werden. Hierfür fällt ein entsprechender Aufpreis an. Leider können wir nicht immer für jedes Einzelzimmer ein eigenes Bad garantieren.

## **Verpflegung**

In den Unterkünften wirst du reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben, kurzfristige Änderungen können nicht berücksichtigt werden). Unterwegs hast du 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.

## Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Wenn du vor oder nach deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest du [hier](#) fündig werden.

Alternativ hilft dir [Kleinwalsertal Tourismus](#) gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.

Tel: 0043 5517 51140

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

## weitere Infos

### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu notwendigen Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden. Die Alternativen an Schlechtwettertagen teilen wir dir mit den genauen Informationen und den GPS-Daten etwa zwei Monate vor Tourenstart mit. Gerne kannst du dich bei jeglichen Fragen zur Tour jederzeit an uns wenden.

### **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. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine dreitägige Tour zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll. Gerade diese Tour auf eigene Faust setzt Erfahrung in den Bergen und die Nutzung von GPS-Daten voraus.

## Kartenmaterial

Kompass Karten: Lechtaler Alpen/Hornbachkette Nr. 24; Öztaler Alpen/Öztal-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 ins Talende nach Baad folgen.

### Parken:

kostenpflichtiger Parkplatz in Baad/Kleinwalsertal oder alternativ in Oberstdorf

### Bahn und Bus

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

---

## 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 Auslandskrankenversicherung.

---

## 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 Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

## 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 Ausdauereinheiten 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.

**{!},** Klettern

**j't** Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

**AUSDAUER:**

||  
i

30 Minuten Treppensteigen.  
Stepper oder Crosstrainer

D

60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur

'''  
c  
a.

**AUSDAUER:**

||  
^

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer

n

90 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 Bali  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



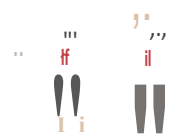
Von Stein zu Stein springen (Fliese zu  
Fliese, Tempelhüpfen)

**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

