



## ALPENÜBERQUERUNG OHNE TALABSTIEG

### Well-Fit, mit Gepäcktransport für sportlich ambitionierte Menschen mit Gelenkproblemen

In Kooperation mit dem [Medizinischen Versorgungszentrum Oberstdorf](#) können wir Ihnen eine [Alpenüberquerung](#), anbieten, bei der wir die **meist sehr gelenkbelastenden Abstiege auf das Notwendigste reduzieren**.

Sie sind sportlich, trittsicher und scheuen nicht die steten Anstiege am Berg? Bergab wird jeder Schritt für Sie schmerzhaft oder belastend? Schließen Sie sich einer unserer Well-Fit-Gruppen an und verzichten Sie nicht mehr auf intensive Bergerlebnisse im Wechsel der Naturlandschaften „über die Alpen“.

Unsere Bergführer haben gemeinsam mit den Ärzten der orthopädischen Spezialklinik in Oberstdorf eine Tour ausgearbeitet, bei der wir auf lange Abstiege verzichten und bergab in Seilbahnen schweben oder mit dem Taxi fahren.

#### Konditionelle Voraussetzungen:

**Mittel:** Bis zu 1200 HM im Auf- und Abstieg oder Tagesetappen bis zu 9 Std. reine Gehzeit. Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.

#### Technische Voraussetzungen:

**Mittel:** Schwindelfreiheit, [Trittsicherheit](#) und Bergerfahrung sind erforderlich.

---

<b>Reisedauer</b>	7 Tage
<b>Kategorie</b>	Komfortouren
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 12 Personen
<b>Tourstart</b>	OASE Büro, Bahnhofplatz 5, 87561 Oberstdorf (direkt am Gleis 1). Tourstart ist um 8.30 Uhr. Bitte kommen Sie um 8.00 Uhr zum Treffpunkt.

---

### Tagesverlauf

#### 1. Tag: Oberstdorf - Kleinwalsertal - Körbersee

Fahrt mit dem Linienbus nach Baad im Kleinwalsertal (1.244 m). Ab hier wandern wir durch das Bäruntal zum Hochalppaass (1.938 m) und es folgt der längste Abstieg unserer Wanderwoche zum Hochtannbergpass (1.676 m). Weiter führt unsere Route, am Kälbeeseen vorbei zum Hotel Körbersee\*\*\* am gleichnamigen Bergsee gelegen. Dieser besondere Platz wurde 2017 zum schönsten Platz Österreichs gewählt. Nehmen Sie ein kleines Lunchpaket mit, es gibt keine Einkehrmöglichkeit auf der ganzen Strecke.

**Unterkunft:** [Berghotel Körbersee](#)

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 800 Höhenmeter, Abstieg 350 Höhenmeter, Länge ca. 10,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

## 2. Tag: Körbersee - Ulmer Hütte

Nach einem reichhaltigen Frühstück wandern wir entlang der jungen Bregenzer Ache zum Auenfeldsattel (1.710 m) und gelangen über den Geißbühel nach Oberlech (1.780 m). Nach einer gemütlichen Einkehr fahren wir mit dem Taxi über Lech und Zürs zur Alpe Rauz (1.620 m) am Arlberg. Zu Fuß geht es entlang dem Valfagehrbach zur Ulmer Hütte (2.279 m), unserem heutigen Etappenziel.

Unterkunft: [Ulmer Hütte](#)

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 850 Höhenmeter, Abstieg 250 Höhenmeter, Länge ca. 10 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

## 3. Tag: Ulmer Hütte - Valfagehrjoch - Valluga - St. Anton - Fließ

Heute beginnt unser Tag mit einem steilen Aufstieg über das Valfagehrjoch (2.543 m) zum Vallugagrät (2.646 m). Mit der Seilbahn fahren wir auf den aussichtsreichen Gipfel der Valluga (2.811 m). Hier erwartet uns eine 360 Grad Panoramaaussicht von Vorarlberg über Tirol bis nach Deutschland, Liechtenstein und die Schweiz. Mit der Valluga-Panoramabahn geht es anschließend hinunter in den weltberühmten Skiort St. Anton am Arlberg (1.286 m). Anschließend fahren wir mit dem Taxi nach Landeck (817 m) in Tirol und wandern von dort auf der Via Claudia nach Fließ (1.071 m). Übernachtung im Gasthof.

Unterkunft: [Gasthof Traube, Fließ](#)

Gehzeit ca. 4,5 Stunden, Aufstieg 700 Höhenmeter, Abstieg 100 Höhenmeter, Länge ca. 8,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

## 4. Tag: Fließ - Pitztal - Braunschweiger Hütte - Sölden

Mit dem Taxi gelangen wir auf die Pillerhöhe (1.559 m). Nach einem kurzen Stopp am Naturparkhaus Kaunergrat fahren wir weiter nach Mittelberg im Pitztal. Die heutige Tagesetappe führt uns zur gemütlichen Gletscherstube (1.915 m, Einkehrmöglichkeit). Vorbei an einem großartigen Wasserfall und der beeindruckenden Gletscherzunge des Mittelbergferners führt der weitere Aufstieg zur Braunschweiger Hütte (2.760 m). Nach der wohlverdienten Mittagspause steigen wir in östlicher Richtung zum Rettenbach Joch (2.988 m) auf. Hier eröffnet sich uns eine herrliche Aussicht auf die Öztaler und Stubai Bergwelt. Übernachtung im Gasthof.

Unterkunft: [Gasthof Moosalm, Sölden](#)

Gehzeit ca. 4,5 Stunden, Aufstieg 1350 Höhenmeter, Länge ca. 8,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

## 5. Tag: Sölden - Timmelsjoch - Passeiertal

Unser heutiger Tag beginnt mit einer Wanderung durch die Kühtrainschlucht. Bereits nach einer Stunde erreichen wir die kleine Ortschaft Zwieselstein (1.470 m). Hier zweigen wir vom Ötztal in das Gurgler Tal ab. Dort, wo der Timmelsbach in das Gurgler Tal einmündet, passieren wir auf einem Steg einen gischtsprühenden Wasserfall und erreichen bei der „Steinernen Finanzwache“ (1.990 m) den Timmelsbach. Immer dem Bachufer entlang wandern wir durch das Timmelstal zum Timmelsjoch (2.509 m). Direkt auf der Passhöhe verläuft die Grenze zu Italien (Einkehrmöglichkeit). Mit dem Linienbus fahren wir die steile Passstraße hinunter nach Moos im Passeiertal. Übernachtung in einem Gasthof.

Unterkunft: [Hotel Mooserwirt, Moos im Passeiertal](#)

Gehzeit ca. 5,5 Stunden, Aufstieg 1100 Höhenmeter, Abstieg 100 Höhenmeter, Länge ca. 10,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

## 6. Tag: Passeiertal - Hirzerhütte - Meran

Der letzte Wandertag beginnt mit einem kurzen Transfer zum Pfandlerhof. Von hier beginnt der Anstieg zur Pfandleralm (1.330 m) (Einkehrmöglichkeit). Kurz danach erreichen wir auf einer Waldlichtung die Hütte von Andreas Hofer. Hier an diesem Ort wurde der Südtiroler Freiheitsheld in seiner Hütte umzingelt und gefangen genommen. Als er sich weigerte mit den Franzosen zu kollaborieren, wurde er am 20. Februar 1810 auf der Festung Mantua standrechtlich erschossen. Andreas Hofer wurde zum Symbol einer durch nichts zu zerstörenden Freiheitsliebe und der unerschütterlichen Verbundenheit des Menschen mit seiner Heimat. Wir wandern über herrliche Alpwiesen hinauf und queren anschließend den steilen Südhang der Riffelspitze. Hier oben angekommen haben wir diese anspruchsvolle Wegetappe überwunden und steigen über die Mahd-Alm zur Hirzerhütte ab (1.983 m). Auf der gemütlichen Südtiroler Berghütte können wir diese Tourenwoche bei Speck und Wein langsam ausklingen lassen. Am Nachmittag bringt uns die Hirzer Seilbahn hinunter nach Saltaus auf 499 m. Mit dem Bus fahren wir weiter nach Meran - Töll. Besuchen Sie nach dieser erlebnisreichen Tourenwoche unbedingt den Wellnessbereich unseres Hotels – Sie haben sich`s jetzt wirklich verdient! Auch ein Ausflug in den belebten Kurort Meran mit seinen historischen Laubengängen wäre möglich – tauchen Sie dort ein in das mediterrane Flair und den südlichen Geist dieser Südtiroler Metropole. In wenigen Minuten ist man mit dem Linienbus in der Stadtmitte. Wir übernachten im Hotel Botango.

**Unterkunft:** [Hotel Botango](#)

**Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 1200 Höhenmeter, Abstieg 250 Höhenmeter, Länge ca. 9 km**

**Wegekategorie:** ● ● ● ● ● ●

## 7. Tag: Rückfahrt nach Oberstdorf

Nach sehrzeitigem Frühstück startet die Rückreise mit dem Bus durch das Etschtal, über den Reschenpass, Landeck, Fernpass nach Oberstdorf. Je nach Verkehrslage dauert die Fahrt ca. 5,5 Std. inklusiv Pause. Ankunft in Oberstdorf zwischen 12.00 Uhr und 15.00 Uhr. Heimreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt im Allgäu.

## Unterbringung

Hotel (Doppel- und Mehrbettzimmer je nach Verfügbarkeit), Gasthof (Mehrbettzimmer), Hütte (Gemeinschaftslager)

## Leistungen

Bergführer

6x Übernachtung mit Halbpension

4x Busfahrt, 1x Busfahrt von Meran nach Oberstdorf

3x Taxifahrt

3x Seilbahnfahrt

Täglicher Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft (1 Gepäckstück pro Person, Maximalgewicht 10 kg)

## Zusatzkosten

Nach persönlichem Bedarf ca. € 40,- in bar, pro Tag für Getränke, Rucksackproviand, Parkgebühren, etc. Kartenzahlung ist auf den Hütten nicht möglich.

Gerne können Sie am Ende der Tour Ihre Zufriedenheit mit einem Trinkgeld für den Bergführer ausdrücken.

## Landkartenempfehlung

Kompasskarte (1:50.000): Lechtaler Alpen WK 24 und Arlberg - Verwallgruppe WK 33

Kompasskarte (1:25.000): Oberstdorf - Kleinwalsertal WK03 und Inneres Ötztal WK 042

Tabacco (1:25.000): Passeiertal Nr. 039

## Ausrüstungsempfehlung

Eine genaue Ausrüstungsempfehlung mit Packliste bekommen Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung zugeschickt.

## Anreise zum Treffpunkt

### Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Nutzen Sie die guten Bahnverbindungen nach Oberstdorf. Unser Büro befindet sich direkt am Gleis 1.

## Mit dem PKW

Parkplätze in Oberstdorf sind sehr begrenzt. Daher empfehlen wir die Parkplätze P1 und P2 am nördlichen Ortsrand von Oberstdorf in der Sonthofener Straße. Von dort nehmen Sie bequem den kostenfreien Ortsbus Richtung Ortsmitte, unser Büro befindet sich am Bahnhof, direkt am Gleis 1. Zu Fuß benötigen Sie ca. 10 Minuten.

Informationen finden Sie unter [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)

## Fahrgemeinschaft

Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, klicken sie [hier](#).

## Übernachtungsempfehlung

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft in Oberstdorf benötigen, ist Ihnen die Zimmervermittlung gerne behilflich. Telefon 0 83 22 - 700 – 0, [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)

Für Zusatznächte in Meran empfehlen wir das [Hotel Botango in Töll](#), einem Vorort von Meran.

### OASE AlpinCenter

Unser Büro, Bahnhofplatz 5 befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1. Das Büro ist eine Stunde vor Tourenbeginn besetzt.

### Information und Anmeldung

Bei weiteren Fragen zur Tour erreichen Sie uns persönlich von:

**Juni - September:** Montag - Freitag von **8 - 18 Uhr**

**Oktober - Mai:** Montag - Freitag von **8- 13 Uhr**

Sie können auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

**Tel.:** +49 8322 8000 980

**Notfall Tel.:** +49 151 61309123

**Online:** [www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)

**E-Mail:** [bergschule@oase-alpin.de](mailto:bergschule@oase-alpin.de)

## Platz für Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---