



E5 OBERSTDORF - MERAN INDIVIDUELL - VON TAL ZU TAL 7-TAGE (AB 2025)

Von Tal zu Tal in 7 Tagen - frei und unabhängig, komfortabel übernachten - ohne Bergführer

Komfortabel übernachten, den Tag selber gestalten, grenzenlos unabhängig sein - das sind die Gründe einer individuellen Alpenüberquerung mit Übernachtung in Hotels und Pensionen. Sie trauen es sich zu, alleine zu wandern und möchten aber die Vorzüge einer Übernachtung im Tal genießen? Buchen Sie dann unsere **Alpenüberquerung individuell von Tal zu Tal in 7 Tagen**.

Genießen Sie Ihre persönlichen Freiräume während des Tages und die Annehmlichkeiten unserer Unterkünfte im Tal. Wie wäre es mit einem Cappuccino im Café, mit Sauna im Hotel und danach einem Abendspaziergang im Dorf?

Dieser abwechslungsreiche und alpine Teil des Fernwanderklassikers E5 führt Sie in 7 Tagen von Oberstdorf auf der Alpennordseite über Österreich nach Meran auf der Alpensüdseite. Die Anziehungskraft dieser Tour liegt am Wechsel und an der Gegensätzlichkeit der vielen Landschaften und Vegetationszonen, die in dieser Woche durchwandert werden. Bunte Blumenwiesen und Grasberge in den Allgäuer Alpen, faszinierende Rundblicke auf die markanten Felszacken in den „Lechtalern“, die endlosen Gletscher und Bergriesen im Ötztal und schließlich das südliche Klima Merans, machen diese Wanderung so reizvoll und beliebt.

Bei einer **Buchung** erhalten Sie eine sehr **detaillierte Routenbeschreibung** mit sämtlichen wichtigen Telefonnummern, Kartenausschnitten sowie alle GPX-Daten für Ihr Smartphone oder GPS-Gerät. Wir bieten Ihnen zudem ein **persönliches Beratungsgespräch** vor Ort während unserer [Öffnungszeiten](#) an, in dem wir Ihnen aktuelle Informationen über die Verhältnisse auf der Tour liefern können und gerne noch Ihre letzten Fragen beantworten werden.

Sonderleistungen:

Extra Gepäcktransport nach Meran. Sie können am Starttag kostenlos zusätzliches Gepäck im Büro abgeben, welches Sie bei Ankunft in Meran erhalten.

Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft:

Wünschen Sie einen Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft? Diese Alpenüberquerung finden Sie hier: [E5 Oberstdorf-Meran mit Gepäcktransport individuell, von Tal zu Tal in 6 Tagen](#)

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.

Erfahren Sie mehr über unsere [Alpenüberquerung ohne Führung](#).

Reisedauer	7 Tage
Kategorie	Fernwanderwege, Individuell
Teilnehmer	ab 1 Person
Tourstart	Wir empfehlen spätestens 8.30 Uhr in Oberstdorf am Busbahnhof, gleich neben dem Bahnhof, zu starten. Das OASE Büro befindet sich direkt am Gleis 1.

Tagesverlauf

1. Tag: Oberstdorf - Kemptner Hütte - Holzgau

Der Tag beginnt mit einer Busfahrt nach Spielmannsau (1.002 m) im Trettachtal, ca. 8 km südlich von Oberstdorf. Dort beginnt der Aufstieg durch den wilden Sperrbachtobel zur Kemptner Hütte (1.846 m). Nach der verdienten Mittagsrast erreichen Sie auf einem guten Bergpfad die deutsch-österreichische Grenze am Mädelejoch (1.974 m). Steil bergab steigen Sie hinab zur Roßgumpenalp und weiter durch das Höhenbachtal nach Holzgau im Lechtal (1.070 m). Übernachtung im Gasthof oder Hotel.

Unterkunft: [Posthotel Lechtal, Holzgau](#)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1050 Höhenmeter, Abstieg 950 Höhenmeter, Länge ca. 13,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

2. Tag: Holzgau - Kaiserjoch - Pettneu - Zams

Mit dem Linienbus fahren Sie nach Kaisers (1.518 m). Sie wandern anschließend durch das malerische Kaisertal zur Kaiseralpe. Nun wird es anspruchsvoll. Ein teilweise ausgesetzter Pfad führt zum Kaiserjoch auf 2.310 Meter. In der gleichnamigen Hütte genießen Sie original Tiroler Spezialitäten und steigen frisch gestärkt über einen zunächst steilen Bergpfad nach Pettneu (1.222 m) am Arlberg ab. Anschließend fahren Sie mit dem Linienbus nach Zams.

Unterkunft: [Hotel Andrea, Zams](#)

Gehzeit ca. 6,5 Stunden, Aufstieg 850 Höhenmeter, Abstieg 1100 Höhenmeter, Länge ca. 13,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

3. Tag: Zammer Alm - Venet - Wenss - Pitztal

Der Tag beginnt mit einer Fahrt mit dem Wanderbus zur Zammer Alm (1.732 m). Hier startet die heutige Etappe mit einer Wanderung auf den Venet (2.200 m). Der Abstieg nach Wenss im Pitztal (976 m) ist ein wahrer Genuss und bietet einen grandiosen Blick in die umliegende Bergwelt. Die Wege führen durch schöne Wälder und über Alpwiesen, die nach traditioneller Art bewirtschaftet werden. Gemütliche Hütten laden immer wieder zu einer Rast ein. Zeit ist genug. Ab Wenss Ortsmitte fährt ein Linienbus durch das Pitztal nach Mandarfen (1.675 m). Entspannen Sie sich im [Hotel Mittagkogel](#) im Pitztal in der Sauna oder genießen Sie ein kühles Getränk auf der Sonnenterrasse.

Unterkunft: [Hotel Mittagkogel](#)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 550 Höhenmeter, Abstieg 1300 Höhenmeter, Länge ca. 14 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

4. Tag: Pitztal - Braunschweiger Hütte - Rettenbachferner - Zwieselstein (Ötztal)

Dieser alpine und anspruchsvolle Abschnitt beginnt mit einer gemütlichen Wanderung von Mandarfen (1.675 m) zur Gletscherstube (1.915 m). Vorbei an einem großartigen Wasserfall und der beeindruckenden Gletscherzunge des Mittelbergferners führt der Aufstieg auf einem, teilweise mit Seilen versichertem Steig zur Braunschweiger Hütte (2.760 m). Nach der Mittagspause steigen Sie in östlicher Richtung über das Pitztaler-Jöchl (2.998 m) zum Rettenbachferner ab. Hier eröffnet sich Ihnen eine herrliche Aussicht auf die Ötztaler und Stubaier Bergwelt. Nach einer kurzen Einkehr im Bergrestaurant fahren Sie mit dem Gletscherbus hinunter nach Zwieselstein (1.472 m) zum [Hotel Neue Post](#) ihrer heutigen Unterkunft. In der hoteleigenen Sauna erholen Sie sich von den Anstrengungen des Tages.

Unterkunft: [Hotel Neue Post, Zwieselstein](#)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1350 Höhenmeter, Abstieg 350 Höhenmeter, Länge ca. 9 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

5. Tag: Zwieselstein - Timmelsjoch - Pfelders

Der heutige Tag beginnt mit einer Wanderung in das Gurgler Tal. Dort, wo der Timmelsbach in das Gurgler Tal einmündet passieren Sie auf einem Steg einen Gischt sprühenden Wasserfall und erreichen bei der „Steinernen Finanzwache“ (1.990 m) den Timmelsbach. Immer dem Bachufer entlang wandern Sie durch das Timmelstal zum Timmelsjoch (2.509 m). Direkt auf der Passhöhe verläuft die Grenze zu Italien (Einkehrmöglichkeit). Nach einem aussichtsreichen Abstieg hinunter zum Gasthaus Hochfirst (1.820 m) im Passeier Timmelstal fahren Sie mit dem Taxi oder mit dem Linienbus über Moos nach Pfelders (1.628 m).

Unterkunft: [Hotel Alpenblick, Pfelders](#)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1050 Höhenmeter, Abstieg 750 Höhenmeter, Länge ca. 13 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

6. Tag: Pfelders - Spronser Seen - Hochmuth - Meran

Die krönende Schlussetappe führt Sie durch die Texelgruppe. Sie wandern auf dem Tiroler Höhenweg zum Spronser Joch (2.581 m). Über einen steilen Steig gelangt man bald darauf zu den Spronser Seen. Insgesamt zehn hochalpine, klare Bergseen laden zum Baden ein, bevor man über die Oberkaseralm (2.131 m, Einkehrmöglichkeit) und den Jägersteig zur Hochmuth Seilbahn (1.400m) kommt. Nach der Talfahrt erreichen Sie das bekannte Dorf Tirol. Mit dem Linienbus fahren Sie nach Töll einem Vorort von Meran. Dort können Sie diese erlebnisreiche Woche bei einem Glas Südtiroler Wein ausklingen lassen. Übernachtung im [Hotel Botango](#)

Unterkunft: [Hotel Botango](#)

Gehzeit ca. 7,5 Stunden, Aufstieg 1100 Höhenmeter, Abstieg 1350 Höhenmeter, Länge ca. 17 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

7. Tag: Rückfahrt nach Oberstdorf

Nach dem Frühstück beginnt die Reise zurück nach Oberstdorf. Entweder Sie fahren mit dem [Bus Prenner](#) durch das Etschtal zum Reschenpass, weiter über Landeck nach Oberstdorf.

Alternativ mit dem Zug über Bozen und Innsbruck nach München. Von dort gibt es sehr gute Verbindungen in alle deutschen Städte.

Unterbringung

Gasthöfe und Hotels im Doppelzimmer

Leistungen

4x Übernachtung mit Halbpension in Hotels und Gasthöfen

1x Übernachtung mit Frühstück im Gasthof in Zams

1x Übernachtung mit Frühstück im Hotel in Meran - Töll

1x Gutschein über € 15,- für das Abendessen im Hotel in Meran - Töll

Ortstaxen

detaillierte Routenbeschreibung mit Kartenausschnitten

GPX Daten für das GPS oder Smartphone

persönliches Beratungsgespräch am Startort, während unserer [Öffnungszeiten](#)

Notfallhotline

Sonderleistung:

Transport von 1 Handgepäckstück (max. 10 kg pro Person) mit Wechselkleidung von Oberstdorf nach Meran.

Zusatzkosten

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 45,- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, Fahrt mit den Seilbahnen Venet und Hochmuth, Taxi und Busfahrten, Kartenmaterial.

Abendessen in Zams

Rückfahrt nach Oberstdorf (ca. € 50,- / Person).

Einzelzimmerzuschlag € 290,-

Landkartenempfehlung

Kompasskarte Nr. 24 Lechtaler Alpen (1:50.000)

Kompasskarte Nr. 042 Inneres Ötztal und Pitztal (1:25.000)

Kompasskarte Nr. 043 Naturpark Texelgruppe (1:25.000)

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. Die Rückreise von Meran über Bozen und Innsbruck nach Deutschland funktioniert sehr gut. Man spart sich somit den Umweg über Oberstdorf.

Den Fahrplan vom Hotel in Töll (Haltestelle Töll, Dorf) nach Bozen finden sie [hier](#)

Mit dem PKW

Parkplätze in Oberstdorf sind sehr begrenzt. Daher empfehlen wir die Parkplätze P1 und P2 am Ortseingang. Dort können Sie Ihr Fahrzeug, auch für mehrere Tage, kostenpflichtig abstellen. 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

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

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

OASE AlpinCenter

Unser Büro, Bahnhofsplatz 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

E-Mail: bergschule@oase-alpin.de

Platz für Ihre Notizen
