

**Als Alleinreisende zu Fuß über die Alpen –
alle Grenzen überwinden**



fernwehstillen

Tag 3:
Glanderspitze 2.512m
Blick auf Venet Bergstation

Wie alles begann

Reisen und das Fernweh stillen gehören zu meinen großen Leidenschaften. Und ich verbringe fast jeden Urlaubstag auf Reisen, meistens weit weg von zu Hause. Doch warum so weit reisen, wenn das Schöne doch so nahe liegt? Nachdem meine Freundin mir von ihrer Alpenüberquerung mit der Oase erzählt – besser vorgeschwärmt – hat, war für mich schnell klar, genau dieses Gefühl möchte ich auch erleben! Da sich leider nicht immer eine Reisebegleitung findet, habe ich auch keine Scheu davor, alleine etwas zu buchen, ganz egal wohin es geht. Und so viel vorne weg, mit der Oase Gruppe habe ich mich während der gesamten Tour keine Sekunde alleine gefühlt. Ich habe mich bereits Ende 2016 für die Tour im August 2017 angemeldet, denn so konnte ich die Monate bis dahin noch gut planen und mich auf die Alpenüberquerung vorbereiten – physisch wie auch psychisch.



Tag 1:

Kemptner Hütte 1.846m

Blick auf die umliegenden Berge

Vorbereitungen

Natürlich war die immer näherkommende Tour auch eine Motivation, regelmäßige Sporteinheiten einzuhalten und durchzuziehen. Neben Krafttraining habe ich ein Ausdauertraining und Spinning in meinen Trainingsplan eingebaut. Im Schnitt war ich 2-3 Mal pro Woche im Studio. Eigentlich geh ich schon seit mehreren Jahren ins Studio, bin also nicht ganz untrainiert, auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht ;-)! Aber für die Tour habe ich dann mit einem Trainer den Plan etwas angepasst. Am Wochenende ging es dann auf kleinere Wanderungen, um die neuen Wanderschuhe einzulaufen. Im Juli war ich noch eine Woche in Meran zum Wandern und hier dann mit einem vollbepackten Rucksack, der mindestens 9kg wog auf einer 7 Stunden Tour. Einfach um das Gewicht auf dem Rücken einschätzen zu können – ob ich das überhaupt einen ganzen Tag bzw. mehrere Tage nacheinander tragen kann, oder ob ich mich gleich wieder bei der Oase abmelden muss ;-).

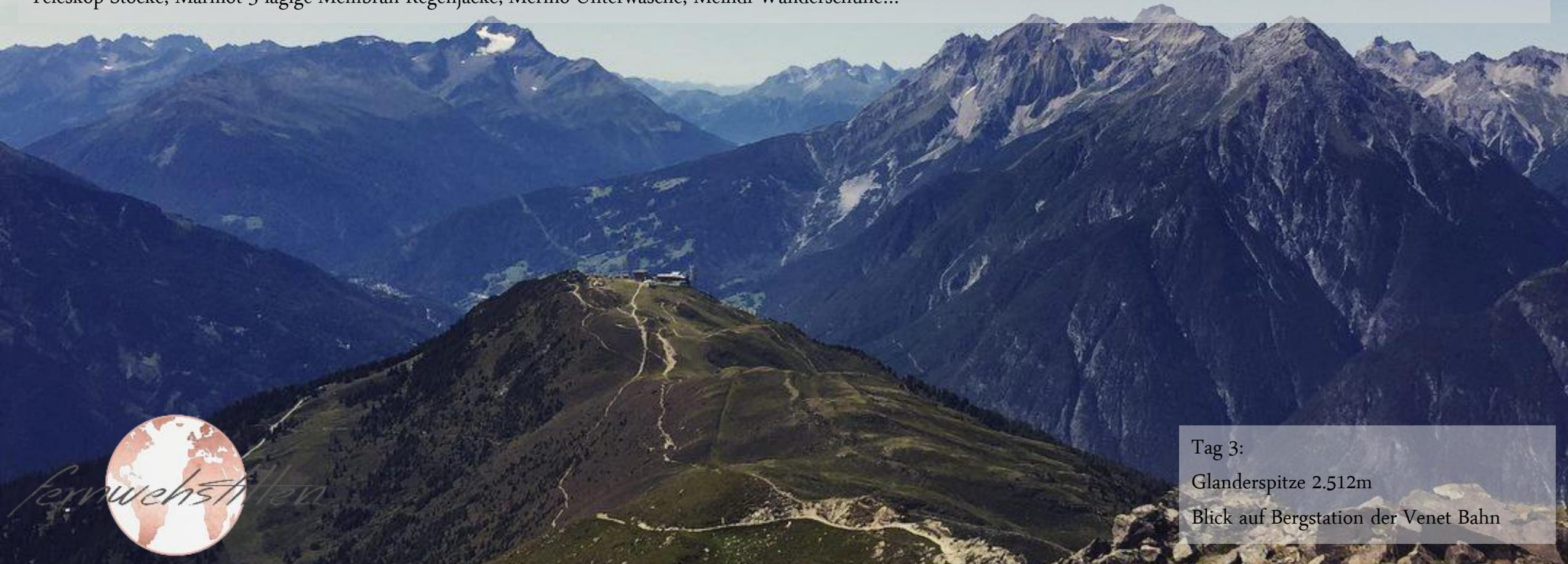


Tag 2:

Kaiserjochhaus 2.310m

Blick ins Inntal

Und dann ist da ja noch die ganze Ausrüstung die man benötigt. Ich bin ehrlich, man darf sich da nichts vormachen. Wenn man noch keine Ausrüstung für mehrtägige Touren mit Rucksack hat, dann gibt es da einige Investitionen, die leider nicht gerade günstig sind. Man kann aber auch einiges bei der Oase ausleihen, z.B. Rucksack, Stöcke etc. Ich wusste aber zu dem Zeitpunkt schon, dass es nicht meine letzte Wanderreise wird und wollte mir deshalb die Ausrüstung kaufen. Da es einfach ein Überangebot an Artikeln und Marken gibt und ich eh kein entscheidungsfreudiger Mensch bin, habe ich mir da Hilfe geholt. Mit der Oase Packliste bin ich auf die CMT nach Stuttgart, da gab es eine Halle für Bergsport mit einer Beratungsstation. Die Dame dort hat mich ausführlich eine Stunde beraten und mir eine Liste erstellt, auf was ich beim Kauf achten muss (z.B. Wassersäule und Membran bei Regenhose und Jacke...). Diese Liste habe ich dann peu á peu abgearbeitet und Geburtstagswunschzettel geschrieben. Natürlich hatte ich auch schon Wanderkleidung und Schuhe etc. aber die waren meiner Meinung nach nicht für mehrtägige Touren geeignet, bei denen das Gepäck begrenzt ist und man nicht täglich wechseln kann. Zudem muss man ja wirklich auf jedes Wetter vorbereitet sein. Hier ein kleiner Überblick, was ich mir alles an „speziellen“ Dingen zugelegt habe: Deuter Rucksack ACT Lite 35l, Leki Carbon Teleskop Stöcke, Marmot 3-lagige Membran Regenjacke, Merino Unterwäsche, Meindl Wanderschuhe...



Tag 3:
Glanderspitze 2.512m
Blick auf Bergstation der Venet Bahn

Kurz bevor es losging

Gefühlt stieg meine Aufregung und Nervosität von Tag zu Tag mehr an. Die letzte Woche war die „schlimmste“. Unter die Vorfreude mischte sich auch etwas Angst und Zweifel, ob ich körperlich die Tour auch schaffen werde. Denn, welch Überraschung, hätte ich natürlich doch etwas mehr und intensiver trainieren können, aber nun konnte ich auch nichts mehr da dran ändern. Ich habe mir dann einfach eingeredet, dass haben schon ganz andere geschafft, und die Tourenbeschreibung der Oase ist ja auch wirklich ausführlich und man kann sich ein sehr gutes Bild machen, wie die Tagesetappen aussehen – also Kilometer, Höhenmeter, Gehzeit etc. Denn ich wollte ja auf keinen Fall die Tour abbrechen, weil ich es körperlich nicht schaffe, die Blöße wollte ich mir auf keinen Fall geben. Natürlich habe ich mich auch für diese Tour angemeldet, um bewusst an meine körperlichen Grenzen zu kommen und in manchen Situationen auch über diese hinauszuwachsen. Denn in der Gruppe und bei so einem Vorhaben, gibt man ja nicht so schnell auf, wie man es bspw. alleine tun würde.



Alpenwehstetten

Tag 1:

Kemptner Hütte 1.846m

Blick auf die umliegenden Berge

Auf los geht 's los – Tag 1

Am Samstag den 05. August 2017 war es dann endlich so weit. Ich habe mir die Vollmond-Woche ausgesucht, weil da ja das Wetter gut sein soll. Ich arbeite also mit allen Tricks und es hat sich gelohnt ;-)! Bei Sonnenschein und warmen sommerlichen Temperaturen ging es los zur Kemptner Hütte. Nach dem Rucksackwiegen und ersten Kennenlernen am Oase Büro ging es dann mit dem Kleinbus in Richtung Spielmannsau. Von dort sind wir dann durch den Sperrbachtobel hinauf zur Kemptner Hütte in 1.846m gewandert. Diese Etappe war unsere kürzeste, aber für mich mit die anstrengendste, denn man ist zum einen noch gar nicht eingelaufen und zum anderen war es im Sperrbachtobel so schwül-warm, dass man aus dem Schwitzen gar nicht mehr rausgekommen ist, was zum Aufstieg auch noch schlaucht. Oben angekommen gab es aber eine leckere Johannissaftschorle, yammi! Die Kemptner Hütte liegt toll, mit herrlichem Blick rings umher. Wer noch ein paar Meter weiter geht wird mit einem tollen Panoramablick, bei Sonnenuntergang, ins Tal belohnt.

Kurz und knapp: Gehzeit 2,51h, 831m bergauf, 34m bergab, 21.106 Schritte, 8,03km



Tag 1:

Kemptner Hütte 1.846m

Blick ins Tal

Auf los geht 's los – Tag 2

Nach einer überraschend erholsamen Nacht (wir hatten ein 8-Bett Zimmer und nicht das 50-Mann Matratzen Lager) ging es in aller Früh um 7 Uhr los. Erst hinauf zum Mädeleloch in 1.974m, vorbei am rot-weiß-roten Grenzschild der Alpenrepublik Österreich und nach einem kurzen Fotostopp hinunter durchs Höhenbachtal in Richtung Holzgau. Kurz vor unserem Mittagsziel mussten wir dann noch die Hängebrücke in Holzgau mit 200m Länge und 105m Höhe überwinden, die einigen weiche Knie bereitet hat. Mit einsetzen eines heftigen Regenschauers haben wir es in einen Gasthof zum Mittagessen geschafft, ohne einen Tropfen Regen abzubekommen. Von Holzgau ging es dann ein Stück mit dem Bus nach Kaisers zur Kaiseralm, wo wir uns startklar für unsere zweite und letzte Etappe an diesem Tag machten. Unser Ziel hieß: Kaiserjochhaus in 2.310m. Der Aufstieg war eigentlich sehr schön, wenn man sich den Nebel wegdenkt. Aber bei strahlend blauem Himmel und praller Sonne wäre es nur noch anstrengender gewesen. Deshalb beklagen wir uns nicht über das diesige Wetter. Oben angekommen ist prompt ein Gewitter aufgezogen. Der frühe Aufbruch am Morgen hat sich also gelohnt und wir wurden von der Nässe mal wieder verschont und konnten uns in der gemütlichen und warmen Stube aufhalten, während draußen Nebel und Regen sich abwechselten. Hochachtung vor unseren Bergführern, die das Wetter so gut deuten können und uns vor mehreren Schauern bewahrt haben. Gegen Abend wurden wir dann doch noch belohnt und der Himmel riss auf und bescherte uns ein tolles Alpenpanorama. Genau für solche Momente habe ich mich auf dieses Abenteuer eingelassen.

Kurz und knapp: Gehzeit 4,38h, 818m bergauf, 957m bergab, 28.612 Schritte, 13,07km



Tag 2:

Hängebrücke in Holzgau

200m lang, 105m hoch



Auf los geht 's los – Tag 3

Nachdem wir das Kaiserjochhaus fast für uns alleine hatten und uns am Nachmittag erholen konnten, ging es am Morgen des dritten Tages auch schon weiter. Wieder im Nebel und Nieselregen ging es hinab nach Pettneu im Inntal. Eigentlich ist bei der E5 Tour die Memminger Hütte angedacht, anstatt des Kaiserjochhauses. Jedoch war diese voll und unsere Bergführer mussten umdisponieren. Was aber für uns alle eher ein Vorteil war. Denn das Kaiserjochhaus soll viel schöner und angenehmer sein als die Memminger Hütte und uns blieb der kräftezehrende Abstieg durchs Zammer Loch erspart. Hierüber war ehrlich gesagt keiner traurig. Also liebes Oase Team, nehmt doch diese tolle Hütte in euer Programm auf :-). So kamen wir dann noch relativ fit mit dem Bus in Zams an der Venet Bahn an und konnten gemütlich zur Bergstation gondeln. Dort gab es erst mal eine kleine Kräftigung zum Mittagessen bevor es weiter ging Richtung Galflunalm. Von unseren Bergführern Bernd und Steffi wurden zwei verschiedene Routen angeboten. Mit Steffi ging es auf direktem Weg am Hang entlang zur Galflunalm. Dieser Weg bietet einen tollen Panoramablick und man muss zudem nur wenige Höhenmeter überwinden. Der andere Teil ging mit Bernd den konditionell anspruchsvolleren Weg über die Glanderspitze 2.512m zum Wonnejöchl 2.497m und über das Kreuzjoch 2.464m hinab zur Galflunalm in 1.960m. Ich habe mich für die Variante mit Bernd entschieden, denn ich wollte unbedingt zu einem Gipfelkreuz. Der erste Aufstieg zur Glanderspitze hat mich schon sehr geschlaucht, denn es ging in der Sonne und ohne Pause hinauf. Aber oben angekommen darf man ein unglaublich schönes Panorama genießen und ich vergesse nach ein paar Minuten die vorangegangene Anstrengung sofort wieder. An der Galflunalm angekommen wurde mir klar, dass schon Halbzeit ist. Drei Tage haben wir schon tapfer gemeistert und nur noch drei weitere vor uns. Die Zeit vergeht einfach wie im Fluge, während man in meditativem Gang auf und ab geht. Die Alm hatten wir ganz für uns alleine und konnten frisch geduscht, mit warmem Wasser, den sonnigen Nachmittag genießen und uns auf das leckere Abendessen freuen. Nach dem Essen wurde es draußen richtig frisch und wir haben eingehüllt in Decken, den aufgehenden Vollmond bewundert.

Kurz und knapp: Gehzeit 4,38h, 399m bergauf, 1.654m bergab, 30.860 Schritte, 10,96km

Tag 3:

Glanderspitze, Wonnejöchl, Kreuzjoch
Auf dem Weg zur Galflunalm



Auf los geht 's los – Tag 4

Trotz Vollmond Nacht und leicht schmerzenden Beinen habe ich wieder sehr gut geschlafen. Diesmal hatten wir auch keine Schnarcher im Zimmer. Und falls doch, hilft eine kleine Schlaftablette und Murmelinsalbe für die Beine. Wie gesagt, alle Tricks und Kniffe sind erlaubt ;-)! Nach dem Frühstück ging es hinab nach Wenns und von dort mit dem Bus ins Pitztal nach Mittelberg in 1.743m. Während der Fahrt stieg die Anspannung, denn uns stand ein langer und kräftezehrender Aufstieg zur Braunschweiger Hütte bevor. Ich muss zugeben, ich hatte wirklich großen Respekt und auch etwas Angst ob ich das schaffen werde. Wir hatten Glück und konnten unsere Rucksäcke mit der Materialeilbahn nach oben schicken, so blieb uns die Last auf dem Rücken erspart. Und ich kann sagen, diese Etappe war mein absolutes **Highlight!** Wirklich toll der Aufstieg! Klar, es ging über 2,5h rund 1.000m den Berg hinauf, aber die Strecke war so abwechslungsreich. Mit kleinen Kletterpassagen (keine Sicherung notwendig), vorbei an einem Wasserfall, über Felsen in Richtung Gletscher. Es gab einfach auf dieser Etappe so viel zu sehen. Und das schöne war, dass wir keinen Zeitdruck hatten. Weder weil das Wetter schlechter zu werden drohte, noch dass wir nachher noch weiterlaufen mussten. So konnte jeder sein Tempo gehen und auch mal eine kurze Fotopause einlegen. Ich habe den Aufstieg richtig genossen, als ich mein eigenes Tempo gefunden habe. Ich bin in der Mitte der Gruppe gelaufen, mit Abstand nach vorne und hinten, so dass ich ungestört war. Ich weiß aber nicht was ich sagen würde, wenn ich meinen Rucksack hätte tragen müssen. Denn hier hat man wirklich mehr als deutlich gemerkt, was das Gewicht auf dem Rücken ausmacht! Also das vorgegebene Maximalgewicht der Oase macht schon Sinn und man braucht auch wirklich nicht mehr! Die Lage der Braunschweiger Hütte auf 2.759m ist einfach einmalig. Umgeben vom Pitztaler und Söldner Gletscher. Es war zum einen sehr beeindruckend diese Gletscher im Sommer zu sehen und so nah zu sein. Aber zum anderen auch beunruhigend und zum Nachdenken anregend, denn man sieht ganz deutlich, wie klein die Gletscher geworden sind und was der Klimawandel tatsächlich für Auswirkungen hat. Die Braunschweiger Hütte ist wieder etwas größer und gegen Abend herrscht hier buntes Hütten treiben. Wer früh ankommt, am besten gleich das Lager beziehen und vor dem großen Ansturm Duschen gehen.

Kurz und knapp: Gehzeit 4,54h, 1.153m bergauf, 739m bergab, 22.833 Schritte, 13,68 km



Bergwehstatten

Tag 4:

Aufstieg zur Braunschweiger Hütte 2.759m

Blick auf den Pitztaler Gletscher

Auf los geht 's los – Tag 5

Noch am Abend zuvor haben wir von unserem Bergführer Bernd ein Briefing bezüglich Kleidung und Ausrüstung für den nächsten Tag erhalten, so dass wir morgens keine Zeit verlieren und nicht mit den anderen Gruppen zusammen den Berg hinauf müssen. Lange Hose und Handschuhe sind für alle Pflicht, da wir über den Gletscher wollen und die Eiskristalle sehr scharf sind und falls man ausrutscht sich leicht verletzen kann. Los ging es mit einem kurzen und knackigen Aufstieg zum Rettenbachgletscher. Geplant war eine Überquerung des Gletschers zu dessen Versuch wir auch angesetzt haben, aber leider nach wenigen Metern abbrechen mussten. Denn in der Nacht hat es geregnet und wir fanden eine reine Eisfläche vor, über die man ohne Steigeisen nicht heil am anderen Ende angekommen wäre. Deshalb hieß es alle Mann und Frau zurück. Der Abstieg nach Sölden ins Sommerskigebiet war nicht weniger spannend, denn wir mussten eine Art Holzleiter auf dem Gletscher hinunter steigen. Unten angekommen ging es dann mit einem Taxi durch den Tunnel zum Tiefenbachferner. Dort haben wir eine sehr frühe Pause eingelegt und uns dann auf den Weg über den Panoramaweg nach Vent im Ötztal gemacht. Der Panoramaweg macht seinem Namen alle Ehre und es gibt herrliches Berg- und Talpanorama zu bestaunen. Doch Achtung, der Weg ist sehr steinig und Aussicht genießen geht am Besten im Stehen, während dem Laufen könnte es unangenehm werden. In Vent angekommen hat uns ein super Hotel mit Wellness Bereich erwartet und uns wurde klar, dass wir nur noch eine einzige Etappe vor uns haben und dann die Alpenüberquerung schon geschafft haben. Ich persönlich mag die Berghütten lieber als ein Hotel im Tal. Für mich gehört eine Hütte einfach zum Fernwander-Gefühl dazu. Und man beschränkt sich in den Tagen einfach auf das minimalste und genau da passt eine Berghütte besser als ein Hotel mit Kristallgläsern. Zumal ja eh keiner von uns passende Kleidung dabei hatte. So saßen wir dann abends vor den Kristallgläsern mit Hüttenhose und Badeschuhe – die wir bereits seit 5 Tagen anhatten ;-)! In den Bergen vergeht die Zeit einfach wie im Fluge und die Tage ziehen dahin. Ich habe jetzt schon ein bisschen Wehmut verspürt. Aber der Respekt vor der letzten Etappe war dann doch größer.

Kurz und knapp: Gehzeit 5,06h, 474m bergauf, 1.327m bergab, 38.761 Schritte, 14,33 km



fernwehstatten

Tag 5:

Panoramaweg vom Tiefenbachferner nach Vent

Blick nach Vent

Auf los geht 's los – Tag 6

Früh morgens ging es dann los in Richtung Martin Busch Hütte in 2.501m. Leider mussten wir Gas geben, denn wirklich schlechtes Wetter war vorhergesagt und wir durften keinesfalls während unserem Auf- und Abstieg zur Similaun Hütte in ein Gewitter kommen. Deshalb ging es nach einer kurzen Trinkpause auf der Martin Busch Hütte auch weiter in Richtung Similaun Hütte in 3.019m, dies sollte der höchste Punkt unserer Alpenüberquerung sein. Mit jedem Höhenmeter hat man die dünner werdende Luft und Anstrengung mehr gespürt, als an den anderen Tagen zuvor. Mein Wandermantra an diesem Tag hieß „weiter, immer weiter, aufgeben ist keine Option“. So ging es stetig, in langsamen Schritten den Berg hinauf, bis ich es dann, völlig erschöpft zur Hütte geschafft habe. Ich war so fertig, dass mich nicht einmal der große Hüttenhund interessiert hat – obwohl ich sonst bei Hunden vor Panik auf dem Tisch stehe – und das mag was heißen. Auch wenn man an den Rand der Erschöpfung kommt und der Gegenwind jeden Schritt noch schwerer macht, wenn man mit einer Gruppe unterwegs ist, wird man nicht alleine gelassen. Das war wirklich ein tolles Gefühl. Obwohl die anderen zwei hätten schneller gehen können, sind sie hinter mir geblieben und haben mir das Gefühl gegeben, dass wir das gemeinsam schaffen. Oben angekommen gab es erst mal eine große Portion Spaghetti zur Stärkung und dann ging es auch schon wieder hinunter, denn die Wolken zogen nun immer schneller über die Gipfel und das nahende Gewitter kündigte sich schon an. Der Abstieg ins Schnalstal war zumindest für die Gelenke unangenehmer als der vorherige Aufstieg zur Similaun Hütte. Aber der Blick auf den türkisfarbenen Vernagt Stausee entschädigt für alles. Unser Ziel war der „Tisenhof“, ein alter Südtiroler Bauernhof. Dort angekommen sind wir uns alle in die Arme gefallen und haben uns gratuliert. Hier viel dann die ganze Anspannung und Aufregung ab und es war glaube ich für alle ein emotionaler Moment. Wir haben es geschafft! Zu Fuß über die Alpen! Von Oberstdorf nach Meran! Stolz wie Bolle! Einfach Happy!

Kurz und knapp: Gehzeit 5,37h, 1.126m bergauf, 1.180m bergab, 35.040 Schritte, 17,86 km



fernwelkstätten

Tag 6:

Abstieg von der Similaun Hütte 3.019m

Blick auf den Vernagt Stausee

Mein Fazit

Diese eine Woche im August 2017, gemeinsam mit der Oase und 23 anderen motivierten Wandersleute, war bis jetzt das Beste was ich je gemacht habe! Ich kann gar nicht genau beschreiben was diese Alpenüberquerung so einmalig gemacht hat – Hüttengaudi, Teamgeist, Bergpanorama, 8kg Rucksack, Muskelkater, Einsamkeit und doch nicht Alleinsein, Murmelinsalbe, die Seele baumeln lassen, einfach abschalten und während dem Gehen an nichts denken, Matratzenlager, schnarchende Zimmergenossen, sich fremden Menschen öffnen, offen sein für neues, keine Vorurteile, eiskalte Dusche, stinkende Socken, Sonne, Regen, Nebel, persönliche Grenzen überwinden, drei Länder, Gipfelstürmer, Wanderprinzessin, das Ziel fest vor Augen, nicht aufgeben, glücklich, Stolz, eine Erinnerung fürs Leben sammeln – eine kleine Aufzählung der Dinge, die mir in dieser Zeit und auch danach durch den Kopf gehen und die ich mit der Alpenüberquerung in Verbindung bringe. Nun schwärme ich wie damals meine Freundin von der E5-Tour und stecke damit vielleicht noch viele weitere an. Sich in dieser Woche auf das wesentliche konzentrieren, ohne Handy (da kaum Empfang), kein Fernsehen, keine Luxusartikel einfach sich mit sich selbst und seinen Gedanken beschäftigen. Es rückt einfach so viele Dinge ins rechte Licht und ich habe mich danach einfach so gut gefühlt, ok mal abgesehen vom Muskelkater, war diese Zeit einfach reiner Balsam für die Seele!



fernwehstatten

Tag 2:

Kaiserjochhaus 2.310m

Blick zum Gipfelkreuz

Eine Zusammenfassung

6 Tage zu Fuß über die Alpen

25 neue Gesichter und Persönlichkeiten

2 Tuben Murmelinsalbe

1 Meter Kinesio Tape für die Fersen

3 Länder

4 Hüttenabende

2 Hotelaufenthalte

177.212 Schritte

10.792 Höhenmeter

77,93 Kilometer

Du willst mehr Bilder und Eindrücke meiner Alpenüberquerung?

Dann schau auf meinem Instagram Profil „**fernwehstillen**“ oder auf meinem Reiseblog „**fernwehstillen.blogspot.de**“ vorbei.



Tag 3:

Gipfeltour: Glanderspitze, Wonnejöchl,
Kreuzjoch



fernwehstiller

Tag 3:
Blick vom Krahberg 2.208m