Reisedauer:	**7 Tage**
Kategorie:	**Komfort-Bergwanderung**
Anforderung:	Technik: **Mittel** - Kondition: **Mittel**

E5 Oberstdorf – Meran von Tal zu Tal

Alpenüberquerung mit leichtem Tagesrucksack und Übernachtung im Tal

Diese abwechslungsreiche Alpenüberquerung führt Sie in 6 Tagen von Deutschland über Österreich nach Italien. Die Anziehungskraft dieser Tour liegt am Wechsel und an der Gegensätzlichkeit der vielen Landschaften und Vegetationszonen, die wir in einer Woche von Nord nach Süd durchwandern. 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. Gewandert wird mit einem leichten Tagesrucksack, das Hauptgepäck wird jeweils zur Unterkunft transportiert.

Region:

Allgäuer Alpen, Lechtaler Alpen, Ötztaler Alpen, Südtirol (Deutschland, Österreich, Italien)

1. Tag

Tourenstart 13.00 Uhr, OASE AlpinCenter. Wir starten unsere Tourenwoche mit einer gemütlichen Eingehtour zum Freibergsee und weiter in die Birgsau im Stillachtal. Unterwegs besichtigen wir die berühmte Skiflugschanze. Übernachtung im Hotel Birgsauer Hof (956 m). Am Abend packen wir unsere Rucksäcke und besprechen den Verlauf der Tourenwoche.

Gehzeit ca. 3,5 Stunden, Aufstieg 300 m, Abstieg 150 m, Länge ca. 11 km

Wegekategorie ●●●●●●

2. Tag

Nach einem reichhaltigen Frühstück bringt uns ein Taxibus in das Trettachtal. Von der Spielmannsau (1.002 m) steigen wir durch den wilden Sperrbachtobel zur Kemptner Hütte (1.846 m) auf. Nach einer ausgiebigen Pause führt uns ein guter Steig zum Mädelejoch (1.974 m), an der deutsch-österreichischen Grenze. Wir wandern steil hinab zur Roßgumpenalm und weiter durch das Höhenbachtal nach Holzgau im Lechtal (1.070 m). Übernachtung im Gasthof.

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1.000 m, Abstieg 950 m, Länge ca. 13 km

Wegekategorie ●●●●●●

3. Tag

Wir fahren mit dem Kleinbus nach Kaisers (1.518 m) und gelangen durch das malerische Kaisertal zum Kaiserjoch auf 2.310 Meter. Direkt auf dem Kaiserjoch befindet sich das gemütliche Kaiserjochhaus. Nach der Mittagspause steigen wir nach Pettneu (1.222 m) am Arlberg ab. Ein Bus bringt uns über Imst ins Pitztal. Übernachtung im Hotel bzw. Pension, je nach Verfügbarkeit.

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 850 m, Abstieg 1.100 m, Länge ca. 10 km

Wegekategorie ●●●●●●

4. Tag

Die Wanderung von Mittelberg (1.736 m) zur Gletscherstube (1.915 m) lässt den Tag gemütlich beginnen. Vorbei an einem großartigen Wasserfall und der beeindruckenden Gletscherzunge des Mittelbergferners führt der Aufstieg zur Braunschweiger Hütte (2.760 m). Nach der Mittagspause steigen wir in östlicher Richtung je nach Verhältnissen über das Rettenbach- (2.988 m) bzw. Pitztaler-Jöchl (2.998 m) zum Rettenbachferner ab. Hier eröffnet sich uns eine herrliche Aussicht auf die Ötztaler und Stubaier Bergwelt. Nach einer kurzen Einkehr im Bergrestaurant fahren wir mit dem Gletscherbus hinunter nach Zwieselstein (1.472 m) im Ötztal. In der hoteleigenen Sauna und dem Dampfbad erholen wir uns von den Anstrengungen des Tages.

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1.350 m, Abstieg 350 m, Länge ca. 9 km

Wegekategorie ●●●●●●

5. Tag

Unser heutiger Tag beginnt mit einer Wanderung in das Gurgler Tal. Dort, wo der Timmelsbach in das Gurgler Tal einmündet, passieren wir auf einem Steg einen Gischt sprühenden 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). Nach einem aussichtsreichen Abstieg hinunter zur Schönauer Alp (1.781 m) im Passeirer Timmelstal fahren wir mit dem Taxi Bus über Moos nach Pfelders (1.628 m). Vor dem Abendessen lohnt sich in jedem Fall ein Besuch im Alpin Spa unseres Hotels, dem Pfelderer Hof ****.

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1.050 m, Abstieg 750 m, Länge ca. 13 km

Wegekategorie ●●●●●●

6. Tag

Die krönende Schlussetappe führt uns durch die Texelgruppe. Wir wandern auf dem Tiroler Höhenweg zum Spronser Joch (2.581 m) und weiter über die bekannten Spronser Seen zur Oberkaseralm (2.131 m, Einkehrmöglichkeit). Weiter führt die Route über den Jägersteig zur Hochmut (1.400m). Nach der Talfahrt mit der Seilbahn erreichen wir Meran, wo wir diese erlebnisreiche Woche gemütlich ausklingen lassen. Übernachtung im Hotel.

Gehzeit ca. 7,5 Stunden, Aufstieg 1.100 m, Abstieg 1.350 m, Länge ca. 17 km

Wegekategorie ●●●●●●

7. Tag

Frühstück und anschließende Rückreise mit dem Bus durch das Etschtal zum Reschenpass und über Landeck nach Oberstdorf. Ankunft ca. 14 Uhr. Heimreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt im Allgäu.

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.

Unterbringung:
Hotel (Mehrbettzimmer) / Pension (Mehrbettzimmer) / Gasthof (Mehrbettzimmer)

Leistungen:
Bergführer, 6x Halbpension, 5x Busfahrt, 2x Taxi, 1x Seilbahnfahrt, täglicher Gepäcktransport **(1 Gepäckstück pro Person max. 10 kg)**, kostenfreier Parkplatz in Oberstdorf P1 und P2 (Den Parkschein erhalten Sie im OASE-Büro gegen € 30,- Pfand)

Zusatzkosten:
Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 40.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc. Unterwegs ist auf den Hütten keine Kartenzahlung möglich.

Teilnehmer:
6 - 12 Personen

Landkartenempfehlung:
Kompasskarte Europ. Fernwanderweg E5 Nord, WK 120 (1 : 50.000)
Kompasskarte Lechtaler Alpen Hornbachkette, WK 24 (1 : 50.000)
Kompasskarte Naturns-Latsch-Schnalstal, WK 051 (1 : 25.000)
Kompasskarte Inneres Ötztal, WK 042 (1 : 25.000)
Kompasskarte Naturpark Texelgruppe-Meraner H., WK 043 (1 : 25.000)

Anreise nach Oberstdorf:
Nutzen Sie die guten Bahnverbindungen nach Oberstdorf. Unser Büro befindet sich direkt am Gleis 1. Wenn Sie mit dem PKW anreisen fahren Sie auf der Sonthofener Straße bis zum Kreisverkehr beim Autohaus Seitz+Mayr. Sie nehmen die 3. Ausfahrt und erreichen nach ca. 500 m den Bahnhof.

Parkschein:
Im Bereich des Bahnhofs können Sie die Kurzzeitparkplätze (am besten den P3) benutzen. Kommen Sie zu uns in das Büro (direkt am Gleis 1) und melden sich an. Dort bekommen Sie den Parkschein, gegen € 30,- Pfand, für den Dauerparkplatz P1 und P2. Fahren Sie mit Ihrem PKW auf P1 oder P2, der ca. 10 Min. Fußmarsch vom Bahnhof entfernt ist. Ihr Gepäck können Sie in der Zwischenzeit bei uns deponieren.

Aufenthaltsverlängerung:
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

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 – Sept.:	Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr** und von **14 – 18 Uhr**
Oktober – Mai:	Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr**

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

Tel.: 0 83 22 - 8000 980 **Online:** www.oase-alpin.de
Fax: 0 83 22 - 8000 98-19 **E-Mail:** bergschule@oase-alpin.de

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 25 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 3-4 kg
* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

Reisetasche, Trolli oder Rucksack, Gesamtgewicht max. 10 kg
(für täglichen Gepäcktransport),
Wichtig: bitte mit Name, Adresse und Mobilnummer beschriften

Das trage ich bei den Tageswanderungen bereits am Körper
Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken
Funktionelle, lange Wanderhose
Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*
Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arcteryx)*
Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle, Kategorie B oder BC (Meindl)*

	habe ich eingepackt
Das ist für die Tageswanderungen unverzichtbar	
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	☐
• Wechselshirt kurz oder lang (Icebreaker Merinowolle)*	☐
• Wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho), evtl. Gore-Tex (Arcteryx)*	☐
• Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arcteryx)*	☐
• Mütze	☐
• Dünne Handschuhe	☐
• Sonnenschutz: Sonnencreme LSF 30, Lippenschutz, Cap	☐
• Sonnenbrille	☐
• Buff* (*gibt‘s vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	☐
• Trinkflasche oder Trinkblase (1 Liter)	☐
• 1 Liter Flüssigkeit	☐
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	☐
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	☐
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	☐
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	☐
Das sollte in mein Reisegepäckstück (max. 10 kg)	
• Unterwäsche	☐
• Funktionssocken	☐
• Kurze funktionelle Hose	☐
• Kleidung und persönlicher Bedarf für die Unterkunft	☐
• Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Unterkunft	☐
• Waschbeutel mit Wasch-Set und Oropax	☐
• Handtuch	☐
• Badehose / Badeanzug	☐
Das ist empfehlenswert	
• Teleskopstöcke (Leki)*	☐
• Messer (Victorinox)*	☐
• Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	☐
• Fotoapparat	☐

Nehmen Sie bei Regenwetter einen Bergschirm (Göbel)* mit, den Sie bei uns im OASE-Büro kostenlos ausleihen können und kleiden Sie außerdem Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.