

## Detailinfo

# E5 Alpenüberquerung Hotelgenuss

## Programmablauf

### 1. Tag: Oberstdorf - Spielmannsau - Sperrbachtobel - Kemptner Hütte - Holzgau

Treffpunkt ist um 08:30 Uhr am Bahnhofsplatz in Oberstdorf. Nach einem kurzen Bustransfer starten wir in der idyllisch gelegenen Spielmannsau (1.071 m) unsere Alpenüberquerung auf der originalen E5 Route. Der Anstieg führt uns durch den eindrucksvollen Sperrbachtobel, hinauf zur Kemptner Hütte auf 1.844 m, wo wir unsere erste Mittagspause in alpiner Kulisse genießen.

Anschließend überqueren wir das malerische Mädelejoch 1.974 m – hier eröffnet sich ein grandioser Ausblick auf die Lechtaler Alpen.

Nach einem aussichtsreichen Abstieg durch das Höhenbachtal erreichen wir Holzgau im Tiroler Lechtal, wo wir den Tag in unserer gemütlichen Pension [Dorfstube](#) mit regionaler Küche ausklingen lassen.

↑ 975 m | ↓ 855 m | Dauer ca. 6 Std. | 13,5 km

Dorfstube Holzgau

Abendessen

### 2. Tag: Holzgau - Kaisertal - Kaiserjochhaus - Inntal - Pettneu - Zams

Nach einem stärkenden Frühstück starten wir ab Holzgau mit dem Kleinbus in das idyllische Bergdorf Kaisers. Von dort führt uns der Aufstieg durch das naturnbelassene Kaisertal stetig bergan bis zum traditionsreichen [Kaiserjochhaus](#) auf 2.310 m.

Oben angekommen, genießen wir eine wohlverdiente Hüttenrast mit Panoramablick ins Inntal und auf die umliegende Bergwelt.

👉 **Ausrüstungstipp:** Auf dieser Etappe empfehlen sich gute Wanderstöcke ([auch leihbar](#)) – sie geben Sicherheit im stetigen Anstieg zum Kaiserjochhaus und entlasten beim steinigen Abstieg nach Pettneu. Unsere Team-Empfehlung kannst du dir gerne unter [Ausrüstung](#) anschauen.

Der anschließende Abstieg führt über Bergpfade direkt hinunter nach Pettneu am Arlberg.

Dort werden wir vom Bus abgeholt und zu unserem komfortablen [Hotel Andrea](#) nach Zams gebracht.

↑ 830 m | ↓ 1120 m | Dauer ca. 5,5 Std. | 11,5 km

Hotel Andrea Zams

Frühstück, Abendessen

## Alpintrekker

Wanderreisen  
 Riedberger-Horn-Weg 16  
 87538 Fischen im Allgäu  
 Büro: 08326/2693011  
 E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
 Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)



### 3. Tag: Zams - Krahberg - Venet Höhenweg - Pitztal

Heute Morgen starten wir mit der komfortablen Fahrt im Rifenal-Lift Richtung Krahberg. Von hier oben genießen wir einen beeindruckenden 360-Grad-Panoramablick auf die umliegende Bergwelt.

Gleichzeitig überqueren wir symbolisch den Alpenhauptkamm und lassen die markanten Kalkalpen hinter uns.

Die Etappe führt uns entlang des malerischen Venet-Höhenwegs, der mit atemberaubenden Ausblicken und einem angenehm zu wandernden Pfad begeistert. Unterwegs lädt eine charmante Alm zur Einkehr ein – der perfekte Ort, um bei regionalen Spezialitäten neue Kraft zu schöpfen.

Nach dem aussichtsreichen Abstieg ins idyllische Wenns im Pitztal bringt uns unser organisierter Transfer in unser gemütliches [Hotel Zirbenhof](#).

↑ 547 m | ↓ 1020 m | Dauer ca. 5 Std. | 12 km

Zirbenhof Mandarfen

Frühstück, Abendessen

### 4. Tag: Mittelberg - Braunschweiger Hütte - Rettenbachjoch - Zwieselstein

Nach einem genussvollen Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Mittelberg, wo der eindrucksvolle Aufstieg zur Braunschweiger Hütte 2.759 m beginnt. Nach einer wohlverdienten Rast mit regionalen Köstlichkeiten führt uns der weitere Weg hinauf zum imposanten Rettenbachjoch 2.993 m, das mit spektakulären Ausblicken auf die umliegende Bergwelt begeistert. Von hier wandern wir auf dem tiefergelegenen Panoramaweg, der mit weiten Blicken ins Ötztal ein echtes Highlight darstellt, bis nach Zwieselstein. Dort angekommen, lassen wir den Tag in unserem komfortablen [Hotel Neue Post](#) ausklingen, das uns mit feiner Kulinarik, Entspannung und wohltuender Wohlfühl-Wellness verwöhnt.

↑ 1230 m | ↓ 765 m | Dauer ca. 5-6 Std. | 8,5 km

Neue Post Sölden

Frühstück, Abendessen

#### Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer  
Höhenangst-Training  
Fit für die nächste Tour  
Schneeschuh-Touren

## 5. Tag: Zwieselstein - Timmelsjoch - Südtirol - Passeier Tal - St. Martin

Über alte Bergpfade führt die Route hinauf zum Timmelsjoch auf 2.501 m – einem traditionsreichen Alpenpass mit beeindruckender Aussicht. Auf dem höchsten Punkt der Etappe lädt die herrliche Gipfelkulisse zu einer wohlverdienten Mittagspause mit Panoramablick ein.

👉 Ausrüstungstipp: Ein hochwertiger Rucksack ist die Grundlage jeder gelungenen Tour. Die Modelle von Gregory bieten optimalen Tragekomfort und vieles mehr – egal ob für Tageswanderungen oder mehrtägige Alpenüberquerungen. Unsere Team-Empfehlung kannst du dir gerne unter [Ausrüstung](#) anschauen.

Mit dem Übertritt nach Südtirol überschreiten wir nicht nur die Landesgrenze, sondern spüren auch den Wechsel in ein mildereres, mediterranes Klima. Der Abstieg führt uns durch ursprüngliche Täler und vorbei an typischen Südtiroler Gehöften, hier wird Tradition noch gelebt.

Am [Gasthof Hochfirst](#) erwartet uns unser komfortabler Transfer, der uns direkt in unser [Hotel Pfandler Alm](#) nach St. Martin im Passeiertal bringt.

↑ 1030 m | ↓ 675 m | Dauer ca. 6,5 Std. | 13 km  
 Pfandler Alm  
 Frühstück, Abendessen

## 6. Tag: St. Martin - Meraner Höhenweg - Gasthof Brunner - Meran

Unsere letzte Etappe auf der E5 Alpenüberquerung verläuft auf dem malerischen Meraner Höhenweg – ein würdiger Abschluss dieser beeindruckenden Tour. Der Aufstieg führt uns nach Magdfeld 1.150 m, wo wir auf einer urigen Alm eine gemütliche Rast mit regionalen Spezialitäten einlegen. Begleitet von einem grandiosen Panoramablick über das Meraner Land wandern wir weiter bis zum Gasthof Brunner. Von dort bringt uns unser Bus nach Algund/Meran, wo bereits das südländische Flair und entspannte Atmosphäre auf uns warten. Die idyllischen Gärten, Palmen und historischen Gassen laden zum Verweilen ein. Bei einem gemeinsamen Abend lassen wir die Erlebnisse der Woche noch einmal Revue passieren und feiern den erfolgreichen Abschluss unserer Alpenüberquerung im [Hotel Elisabeth](#).

↑ 865 m | ↓ 350 m | Dauer ca. 5,5 Std. | 11,5 km  
 Hotel Elisabeth  
 Frühstück, Abendessen

## 7. Tag: Meran - Reschenpass - Inntal - Fernpass - Allgäu - Oberstdorf

Nach dem Frühstück in Meran sowie einen kurzen Fußweg ca. 500 m zum Bustransfer, fahren wir mit unserem komfortablen [Bus Prenner](#) durch das schöne Vinschgau über den Reschenpass zurück nach [Oberstdorf](#).

Dauer ca. 5 Std. |  
 Frühstück

### Alpintrekker

Wanderreisen  
 Riedberger-Horn-Weg 16  
 87538 Fischen im Allgäu  
 Büro: 08326/2693011  
 E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
 Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer  
 Höhenangst-Training  
 Fit für die nächste Tour  
 Schneeschuh-Touren

## Technik:

mittel

## Kondition:

mittel

## Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 6 Stunden

Übersicht der [Schwierigkeitsbewertung](#) kannst du hier einsehen.

## Leistungen:

### Unsere Leistungen im Überblick:

- Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
- 4x Übernachtungen inkl. Halbpension in Hotels
- 2x Übernachtungen inkl. Halbpension in Pensionen
- 7x Taxi- und Bustransfer
- 1x Seilbahnfahrt in Zams
- 6x täglicher Gepäcktransport von Hotel zu Hotel
- 1x Gratis Alpintrekker Multifunktionstuch
- Komplette Tourenorganisation

## Zusatzkosten:

- Einzelzimmer-Zuschläge ca. 20,- Euro pro Unterkunft zahlbar vor Ort
- Parkgebühren - siehe weiter unten Parkster App↓
- Sonstige Verpflegungen (Hütteneinkehr)
- Getränke und Trinkgelder
- Kartenzahlungen auf Hütten nur bedingt möglich – bitte ausreichend Bargeld einplanen
- Evtl. Umfahrungen sowie Übernachtungen auf eigenen Wunsch

## Tourenstart und Tourenende:

**Tourenstart** um 08:30 am Bahnhof Oberstdorf

am Brunnen auf dem Bahnhofsplatz

**Rückreise** von Meran - Ankunft zwischen

14:00 - 15:00 Uhr auf dem Parkplatz P1 Oberstdorf

## Alpintrekker

Wanderreisen

Riedberger-Horn-Weg 16

87538 Fischen im Allgäu

Büro: 08326/2693011

E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)

Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)



## Informationen:

### Hinweise zu körperlichen Einschränkungen:

Bei Fragen zu eventuell vorliegenden körperlichen Einschränkungen kontaktiere uns bitte gerne. Wir beraten dich individuell und stehen dir mit unserer Erfahrung zur Seite, um sicherzustellen, dass deine Wanderung optimal auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

👉 Diese **E5 Alpenüberquerung mit Hotelgenuss** verbindet die Originalroute Oberstdorf – Meran mit Komfort, leichterem Gepäck und individuellem Service von Alpintrekker Wanderreisen.

### Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer  
Höhenangst-Training  
Fit für die nächste Tour  
Schneeschuh-Touren