

Detailinfo

Alpenüberquerung E5 ohne Führung Ü50 Selfguided Tour

Programmablauf

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

Der Einstieg in eure Alpenüberquerung auf der E5 Route beginnt bequem am Bahnhofplatz in Oberstdorf. Ein kurzer Bustransfer bringt euch zur Spielmannsau auf 1.071 m, dem eigentlichen Ausgangspunkt eures Wanderabenteuers über die Alpen.

Von hier aus führt ein idyllischer Bergpfad durch den eindrucksvollen Sperrbachtobel stetig bergauf zur Kemptner Hütte, die malerisch inmitten der Allgäuer Alpen liegt. Nach einem stärkenden Mittagessen auf der Hütte startet ihr ausgeruht in die zweite Tageshälfte.

Ein letzter kurzer Anstieg bringt euch zum Mädelejoch (1.974 m), dem Übergang ins Tiroler Lechtal. Von dort wandert ihr hinab in das charmante Bergdorf Holzgau, wo ihr die erste Etappe bei einem gemütlichen Abendessen in einer familiären Pension ausklingen lasst.

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

Dorfstube Holzgau

Abendessen

2. Tag: Holzgau - Kaisertal - Kaiserjochhaus - Zams

Nach einem reichhaltigen Frühstück in eurer gemütlichen Unterkunft werdet ihr mit einem Kleinbus-Shuttle von Holzgau ins Bergdorf Kaisers gebracht. Von dort beginnt der landschaftlich reizvolle Aufstieg durch das Kaisertal zum Kaiserjochhaus auf 2.310 m, das spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Gipfel und das Inntal bietet.

Oben angekommen, könnt ihr euch bei einer gemütlichen Hüttenrast stärken und die hochalpine Kulisse genießen – ein echtes Highlight der gesamten Alpenüberquerung auf der E5 Route. Die Kombination aus alpinem Ambiente und Ruhe macht diesen Ort besonders eindrucksvoll.

Anschließend folgt ein aussichtsreicher Abstieg, der euch direkt ins Tiroler Dorf Pettneu am Arlberg führt. Dort werdet ihr erneut per Shuttle abgeholt und hinauf zur idyllisch gelegenen Zammer Alm gebracht – eurer heutigen Berghütte, hoch über dem Tal.

Den erlebnisreichen Wandertag lasst ihr bei einem stimmungsvollen Panoramablick über das Inntal und einem traditionellen Abendessen gemütlich ausklingen

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

Zammer Alm

Frühstück, Abendessen

Alpintrekker

Wanderreisen

Riedberger-Horn-Weg 16

87538 Fischen im Allgäu

Büro: 08326/2693011

E-Mail: info@alpintrekker.de

Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

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

Heute beginnt euer Tag hoch oben in alpiner Stille auf der Zammer Alm – fernab vom Trubel im Tal. Direkt von der Unterkunft startet ihr den Aufstieg zum Krahberg 2.212 m, wo euch ein beeindruckender 360-Grad-Panoramablick über das Inntal und die umliegenden Gipfel erwartet. Am Krahberg überschreitet ihr symbolisch den Alpenhauptkamm und lasst die sanften Kalkalpen endgültig hinter euch. Ab hier beginnt euer Weg durch die Zentralalpen – ein eindrucksvoller Meilenstein auf eurer E5 Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran. Der panoramareiche Venet-Höhenweg führt euch durch herrliche Hochlagen, begleitet von alpinen Ausblicken und bunten Bergwiesen. Unterwegs lädt eine charmante Alm zur wohlverdienten Rast ein – ideal für eine Pause mit regionalen Schmankerln. Nach einem aussichtsreichen Abstieg erreicht ihr Wenns/Winkl, wo der Wandertag endet. Ein Linienbus bringt euch weiter taleinwärts nach Mandarfen im Pitztal, dem Ausgangspunkt für den letzten kurzen Aufstieg zur Taschach-Alpe, eurer heutigen Unterkunft.

↑ 660 m | ↓ 1020 m | Dauer ca. 5,5 Std. | 13,5 km
Taschach Alpe
Frühstück, Abendessen

4. Tag: Taschach-Alpe - Braunschweiger Hütte

Nach einem gemütlichen Frühstück in der Taschach Alpe beginnt ihr den Tag mit einer kurzen Wanderung nach Mittelberg, dem Ausgangspunkt für den heutigen alpin geprägten Aufstieg zur Braunschweiger Hütte auf 2.759 m. Schon bald eröffnet sich euch eine eindrucksvolle Hochgebirgslandschaft mit Gletschern, Felswänden und tosenden Wasserfällen – ein echtes Highlight auf eurer E5 Alpenüberquerung. Der Anstieg ist zwar anspruchsvoller als die bisherigen Etappen, belohnt euch dafür aber mit spektakulären Ausblicken auf die Ötztaler Alpen und die umliegende hochalpine Szenerie. Trittsicherheit und etwas Kondition sind gefragt, doch der Weg bleibt gut begehbar und ist landschaftlich ein echtes Erlebnis. Oben auf der Braunschweiger Hütte angekommen, habt ihr ausreichend Zeit zum Durchatmen, Genießen und Entspannen. Die Hütte bietet nicht nur eine atemberaubende Aussicht, sondern auch eine gemütliche Atmosphäre und herzhafte Verpflegung. Nutze den Nachmittag für eine kleine Erkundungstour rund um die Hütte oder genieße einfach den Sonnenuntergang über den Gletschern – ein Moment, der lange in Erinnerung bleibt und euch perfekt auf die Königsetappe des nächsten Tages einstimmt.

↑ 1080 m | ↓ 118 m | Dauer ca. 4,5 Std. | 8,5 km
Braunschweiger Hütte
Frühstück, Abendessen

Alpintrekker

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



5. Tag: Braunschweiger Hütte - Rettenbachjoch - Vent - Martin-Busch-Hütte

Der Tag beginnt mit einem Gefühl von Weite und Freiheit: Vor euch liegt ein Weg, der euch mitten hinein in die hochalpine Gletscherwelt der Öztaler Alpen führt. Klare Bergluft, schroffe Felsen und erste Sonnenstrahlen begleiten euren Aufstieg zum Rettenbachjoch auf 2.990 m – einem der eindrucksvollsten Aussichtspunkte der gesamten Tour.

Vom Joch aus genießt ihr einen faszinierenden Blick über die umliegenden Gletscher und Dreitausender, bevor ihr über einen gut angelegten Panoramaweg weiter ins Tal wandert. Die Strecke verläuft entlang felsiger Höhen und bietet spektakuläre Tiefblicke ins Öztal – ein echtes Highlight für alle, die alpine Landschaften lieben.

Nach dem Abstieg erreicht ihr das charmante Bergdorf Vent, wo ihr euch im traditionsreichen Hotel Alt Vent bei einer Einkehr stärken könnt. Die sonnige Terrasse lädt dazu ein, die Etappe Revue passieren zu lassen und Energie für den letzten Abschnitt zu sammeln.

Im Anschluss folgt der angenehme Aufstieg durch das ruhige Niedertal zur Martin-Busch-Hütte 2.501 m. Eingebettet in eine weite, hochalpine Landschaft erwartet euch dort eine gemütliche Hütte mit fantastischer Aussicht.

↑ 975 m | ↓ 968 m | Dauer ca. 7 Std. | 17,5 km

Martin Busch Hütte

Frühstück, Abendessen

6. Tag: Martin-Busch Hütte - Similaun Hütte - Vernagt Stausee - Meran

Ein besonderer Tag beginnt – eure letzte Etappe der E5 Alpenüberquerung steht bevor. Noch einmal heißt es früh aufbrechen und die Stille der alpinen Morgenstunden genießen, bevor ihr euch von den Bergen verabschiedet.

Der gut markierte Wanderpfad führt euch stetig bergan zur Similaunhütte auf 3.019 m, dem höchsten Punkt eurer gesamten Tour. Hier oben, direkt an der österreichisch-italienischen Grenze, eröffnet sich ein majestätisches Panorama über die Öztaler und Südtiroler Alpen. Bei einer gemütlichen Rast auf der Hütte könnt ihr die ganz besondere Atmosphäre auf über 3.000 Metern Höhe in Ruhe auf euch wirken lassen.

Frisch gestärkt beginnt der aussichtsreiche Abstieg ins Schnalstal, vorbei an Gletscherschliffen, Almflächen und alten Schmugglerpfaden. Besonders eindrucksvoll ist der Blick auf den türkisblau glitzernden Vernagt-Stausee, der sich tief unten ins Tal schmiegt.

In Vernagt angekommen, endet eure Wanderung – doch das Abenteuer ist noch nicht ganz vorbei. Per Linienbus fahrt ihr ins nur kurze Zeit entfernte Meran, wo euch ein völlig neues Landschaftsbild erwartet: mediterranes Klima, Palmen, Promenaden und südländisches Flair.

↑ 625 m | ↓ 1330 m | Dauer ca. 5 Std. | 9,5 km

Pension Löwen

Frühstück, Abendessen

Alpintrekker

Wanderreisen

Riedberger-Horn-Weg 16

87538 Fischen im Allgäu

Büro: 08326/2693011

E-Mail: info@alpintrekker.de

Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

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

Gemütlich und komfortabel werdet ihr mit dem Bus von der Firma [Bus Prenner](#) durch das Vinschgau gefahren, das mit seinen sanften Tälern, Obstplantagen und beeindruckenden Bergkulissen nochmal zum Genießen einlädt.

Die Route führt euch über den Reschenpass, eine der schönsten Alpenstraßen, die historische Orte und faszinierende Ausblicke bereithält. So könnt ihr auf der Rückfahrt noch einmal tief in die alpine Landschaft eintauchen und die Eindrücke eurer Tour wirken lassen.

Schließlich erreicht ihr wieder [Oberstdorf](#), hier endet eure Wanderreise offiziell – reich an Erlebnissen, neuen Freundschaften und Erinnerungen an eine der schönsten Alpenüberquerungen Europas.

Dauer ca. 5 Std. |
Frühstück

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.

Alpintrekker

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

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuhtouren

Leistungen:

Unsere Leistungen im Überblick:

- 4x Übernachtungen inkl. Halbpension auf Berghütten im Lager oder Mehrbettzimmer
- 2x Übernachtungen inkl. Halbpension in Hotels
- Komplettes Alpintrekker Navigations- und Organisationspaket
- GPX-Daten für das GPS-Gerät bzw. Smartphone
- Persönliche Tourberatung vor der Reise durch das Alpintrekker Team
- Notfallhotline während deiner Tour

Dein persönlicher Alpintrekker Tourenbegleiter - direkt zu dir nach Hause

- Alpintrekker Roadbook mit detaillierter Routenbeschreibung und wichtigen Tourinformationen
- Alpintrekker Multifunktionstuch – dein vielseitiger Begleiter in den Bergen
- kleine Überraschung
- Versand im exklusiven Alpintrekker Wanderpaket

Sonderleistung: Gepäcktransport von Oberstdorf nach Meran. Dein Gepäck wird bequem von Oberstdorf direkt nach Meran transportiert und steht dir dort am Ende deiner Tour wieder zur Verfügung. Das Gepäck, welches von Oberstdorf nach Meran transportiert wird, geben Sie bitte idealerweise einen Tag vor Reisebeginn im Alpintrekker-Büro in Fischen ab. Von dort aus organisieren wir den Weitertransport nach Meran. Bitte kennzeichnen Sie Ihr Gepäck gut sichtbar mit Ihrem Namen.

Alpintrekker

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

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuhtouren

Zusatzkosten:

Folgende Leistungen sind nicht im Reisepreis enthalten

- [Parkmöglichkeiten](#) und Parkgebühren in Oberstdorf
- Rucksacktransport zu den Hütten mit der Materialseilbahn (optional)
- Sonstige Verpflegung und Hütteneinkehr
- Taxi- und Bustransfers während der Tour
- Seilbahnfahrten, Zams
- Getränke und Trinkgelder
- Kartenzahlungen auf Hütten nur bedingt möglich

Zusatzleistungen für deine Wanderreise

Rücktransfer von Meran nach Oberstdorf

Wir organisieren deine Rückreise gerne für dich.

👉 Optional für 55,00 € pro Person

Den Rücktransfer buchst du einfach separat über den Buchungsbutton dazu.

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 3 Tage vor Abreise möglich.

Danach fällt der vollständige Fahrtpreis an.

Live-Online-Tourenvorbereitung

Klärung offener Fragen und optimale Vorbereitung auf deine Tour. [Termine](#)

👉 Optional für 39,00 € – nach Buchung kostenfrei bzw. vollständig anrechenbar

Rother Wanderführer E5 Alpenüberquerung

Der bewährte und kompakte Begleiter für unterwegs.

👉 [Wanderführer mitbestellen](#) für 18,40 €

Wandertagebuch

Für deine persönlichen Erlebnisse und Erinnerungen unterwegs.

👉 Wandertagebuch mitbestellen für 15,00 €

Tourenstart und Tourenende:

Am Busbahnhof Oberstdorf Linie 8 Richtung Spielmannsau

Optional Rückreise von Meran - Ankunft ca. 15:00 Uhr in Oberstdorf

Informationen:

Hinweise zu AV-Preis und Regulärem Preis:

Der AV-Preis gilt für Alpenvereinsmitglieder, die auf Berghütten zum ermäßigten Tarif übernachten. Nichtmitglieder zahlen den regulären Hüttenpreis – dieser Unterschied ist in unserer Kalkulation und somit in der Preisdarstellung bereits transparent berücksichtigt. So stellen wir faire und nachvollziehbare Preise für alle Teilnehmenden sicher.

Wichtig für Gäste mit AV-Preis:

Um den ermäßigten Mitgliedertarif in Anspruch nehmen zu können, muss in jeder Unterkunft der gültige Alpenvereinsausweis unaufgefordert vorgelegt werden.

Wird der erforderliche Mitgliedsnachweis nicht vorgelegt und berechnet uns die Unterkunft deshalb den regulären Übernachtungspreis, stellen wir die dadurch tatsächlich entstandenen Mehrkosten nachträglich

in Rechnung. Bitte führe deinen gültigen Alpenvereinsausweis während der gesamten Tour mit und lege ihn in jeder Unterkunft selbstständig vor.

Hinweise zu einem Gepäcktransport

Den Transport eines Gepäckstücks (zusätzlich zum „Tagesrucksack“) von Unterkunft zu Unterkunft, können wir bei dieser E5-Variante nicht ermöglichen, da sich die Hütten mitten in den Bergen, ohne öffentliche Straßenanbindung, befinden. Es ist jedoch möglich, bei den Aufstiegen zu den Berghütten, die Materialseilbahn für den Transport des Rucksacks in Anspruch zu nehmen.

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.

Alpintrekker

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

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren