

Detailinfo

Alpenüberquerung E5 von Tal zu Tal

Programmablauf

1. Tag: Oberstdorf – Spielmannsau – Kemptner Hütte – Holzgau

Treffpunkt ist am Busbahnhof am Bahnhofplatz in Oberstdorf. Von dort bringt Sie der Linienbus bequem in die Spielmannsau (1.071 m), wo Ihre selfguided E5 Alpenüberquerung auf der klassischen Route beginnt.

Der erste Wandertag führt Sie durch den eindrucksvollen Sperrbachtobel hinauf zur Kemptner Hütte (1.844 m). Genießen Sie hier Ihre erste wohlverdiente Rast inmitten der beeindruckenden Bergwelt der Allgäuer Alpen. Anschließend überschreiten Sie das Mädelejoch (1.974 m), die Grenze zwischen Deutschland und Österreich. Freuen Sie sich auf herrliche Ausblicke auf die Lechtaler Alpen, bevor Sie durch das malerische Höhenbachtal nach Holzgau absteigen.

In Holzgau beziehen Sie Ihren gemütlichen Gasthof [Dorfstube](#) und lassen den ersten Tag Ihrer E5 Alpenüberquerung entspannt ausklingen.

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

Dorfstube Holzgau

Abendessen

2. Tag: Holzgau – Kaisers – Kaiserjochhaus – Pettneu – Zams

Nach einem stärkenden Frühstück fahren Sie mit dem Linienbus von Holzgau in das Bergdorf Kaisers. Hier beginnt die zweite Etappe Ihrer selfguided E5 Alpenüberquerung.

Der aussichtsreiche Wanderweg führt Sie durch das ursprüngliche Kaisertal stetig bergauf bis zum traditionsreichen [Kaiserjochhaus](#) (2.310 m). Genießen Sie auf der Hütte eine wohlverdiente Pause und das beeindruckende Panorama auf die umliegende Bergwelt.

Anschließend steigen Sie auf abwechslungsreichen Bergwegen nach Pettneu am Arlberg ab. Von dort bringt Sie der Linienbus bequem nach Zams, hier beziehen Sie Ihre Hotel [Hotel Andrea](#) und lassen den Wandertag entspannt ausklingen lassen.

↑ 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

Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

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

Heute morgen bringt Sie die Rifenalbahn bequem hinauf zur Zammer Alm. Bereits zu Beginn der Etappe erwarten Sie beeindruckende Ausblicke auf die umliegende Bergwelt. Gleichzeitig überschreiten Sie den Alpenhauptkamm und wechseln von den markanten Kalkalpen in die Zentralalpen.

Der aussichtsreiche Venet-Höhenweg zählt zu den landschaftlichen Höhepunkten Ihrer selfguided E5 Alpenüberquerung. Auf gut begehbaren Bergpfaden genießen Sie herrliche Panoramablicke, während sich unterwegs eine urige Alm für eine entspannte Rast und eine kleine Stärkung anbietet.

Nach dem Abstieg nach Wens im Pitztal gelangen Sie mittels Linienbus zu Ihrer [Hotel Zirbenhof](#).

Freuen Sie sich auf einen erholsamen Abend und sammeln Sie neue Kraft für die nächste Etappe Ihrer Alpenüberquerung Richtung Meran.

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

Zirbenhof Mandarfen

Frühstück, Abendessen

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

Heute erwartet Sie eine der beeindruckendsten Etappen Ihrer E5 Alpenüberquerung. Von Mittelberg aus führt der abwechslungsreiche Anstieg hinauf zur Braunschweiger Hütte (2.759 m), die zu einer wohlverdienten Rast inmitten der hochalpinen Bergwelt einlädt.

Anschließend steigen Sie weiter zum Rettenbachjoch (2.993 m) auf. Oben angekommen genießen Sie spektakuläre Ausblicke auf die Gletscherwelt und die markanten Gipfel der Ötztaler Alpen. Der folgende Panoramaweg begeistert mit weiten Ausblicken ins Ötztal und zählt zu den schönsten Abschnitten der gesamten Alpenüberquerung.

Nach dem aussichtsreichen Abstieg erreichen Sie Zwieselstein. Dort lassen Sie den Wandertag im komfortablen [Hotel Neue Post](#) entspannt ausklingen.

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

Neue Post Sölden

Frühstück, Abendessen

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

Heute erwartet Sie der Übergang von Österreich nach Südtirol – ein weiterer Höhepunkt. Über historische Bergpfade steigen Sie zum Timmelsjoch (2.501 m) auf, einem der bekanntesten Alpenpässe mit beeindruckenden Ausblicken auf die umliegende Bergwelt.

Oben angekommen bietet sich die ideale Gelegenheit für eine ausgedehnte Rast, bevor Sie mit dem Grenzübertritt nach Südtirol auch den Wechsel in das angenehm milde, mediterran geprägte Klima erleben. Der anschließende Abstieg führt durch ursprüngliche Täler und vorbei an traditionellen Südtiroler Höfen bis zum Gasthof Hochfirst.

Von dort gelangen Sie eigenständig zu Ihrer Unterkunft im [Hotel Pfandler Alm](#) in St. Martin im Passeiertal. Freuen Sie sich auf einen erholsamen Abend und genießen Sie die herzliche Südtiroler Gastfreundschaft.

↑ 1030 m | ↓ 675 m | Dauer ca. 6,5 Std. | 13 km

Pfandler Alm

Frühstück, Abendessen

6. Tag: St. Martin im Passeiertal – Pfandler Alm – Hirzerhütte

Nach einem kurzen Transfer zur Pfandler Alm beginnt die heutige Etappe auf dem originalen E5. Bereits nach den ersten Höhenmetern eröffnen sich beeindruckende Ausblicke auf die Bergwelt des Passeiertals, während Sie auf aussichtsreichen Bergpfaden Schritt für Schritt an Höhe gewinnen.

Der Weg führt vorbei an der Riffspitze und durch die eindrucksvolle alpine Landschaft des Hirzergebiets. Die abwechslungsreiche Route verbindet ursprüngliche Bergnatur mit herrlichen Panoramablicken und zählt zu den schönsten Abschnitten Ihrer E5 Alpenüberquerung.

Von der Hirzer-Seilbahn fahren Sie bequem hinunter nach Saltaus. Anschließend bringt Sie der Linienbus nach Meran-Algund in das [Hotel Elisabeth](#). Hier können Sie am Pool ihre Alpenüberquerung ausklingen lassen.

↑ 971 m | ↓ 331 m | Dauer ca. 4,5 Std. | 9 km

Hotel Elisabeth

Frühstück, Abendessen

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, Abendessen

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:

- 6x 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
- **Alleinreisende – ohne zusätzlichen Aufpreis**

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

Zusatzkosten:

Folgende Leistungen sind nicht im Reisepreis enthalten:

- [Parkmöglichkeiten](#) und Parkgebühren in Oberstdorf
- Rucksacktransport zu den Hütten mit der Materialseilbahn (optional)
- Sonstige Verpflegungen (Hütteneinkehr)
- Taxi,- Bustransfers auf 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 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.