Detailinfo

E5 Alpenüberquerung – deine Online-Vorbereitung

Programmablauf

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

Deine E5 Online-Vorbereitung - geführte Varianten

Begrüßung und Einführung
Wir stellen dir den Ablauf des Online-Seminars vor und erklären die Besonderheiten unserer drei geführten E5-Varianten: Hüttenklassiker, E5 Ü50 und Hotelvariante.

Die E5-Route und ihre Herausforderungen
Was erwartet dich auf deiner E5-Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran? Wir besprechen Gehzeiten, Höhenmeter, Wegbeschaffenheit und die Unterschiede unserer drei Tourvarianten. Auch längere Auf- und Abstiege, wechselndes Bergwetter und mehrere Wandertage hintereinander stehen im Mittelpunkt.

Kondition, Trittsicherheit und mentale Vorbereitung
Wie fit solltest du für den E5 sein? Du erhältst praktische Trainingstipps für Ausdauer, Kraft und Trittsicherheit. Außerdem zeigen wir dir, wie du dich auf anspruchsvolle Bergwege vorbereitest und mit Unsicherheit, Erschöpfung und mentalen Herausforderungen umgehst.

Ausrüstung, Wanderschuhe und Rucksack
Was gehört wirklich in deinen Rucksack? Wir erklären, worauf es bei Wanderschuhen, funktioneller Kleidung, Wetterschutz und Rucksackgewicht ankommt. Dabei berücksichtigen wir die Besonderheiten von Hütten- und Hotelübernachtungen und zeigen dir typische Ausrüstungsfehler.

Gemeinsam unterwegs – Sicherheit und Gruppenwandern
Wie funktioniert eine geführte Alpenüberquerung? Du erfährst, welche Aufgaben dein Bergführer übernimmt, worauf es beim Wandern in der Gruppe ankommt und wie ihr mit unterschiedlichen Gehgeschwindigkeiten, Wetterumschwüngen und körperlichen Schwierigkeiten umgeht.

Deine Fragen – unsere Antworten
Ob Kondition, Ausrüstung, Höhenangst oder Tourenablauf: Stefan beantwortet deine persönlichen Fragen und gibt dir wertvolle Tipps aus über 60 persönlich geführten E5-Alpenüberquerungen.

Unser Ziel: Du kennst die Anforderungen deiner E5-Alpenüberquerung, weißt, wie du dich gezielt vorbereitest, und startest mit mehr Sicherheit, Vertrauen und Vorfreude in dein Alpenabenteuer.

Termine 2027 – E5 Online-Vorbereitung für geführte Touren

Februar: Mittwoch, 10.02.2027

März: Mittwoch, 24.03.2027

April: Mittwoch, 21.04.2027

Mai: Mittwoch, 12.05.2027

👉 Geeignet für: Geführte E5 Alpenüberquerung mit Hüttenübernachtungen, E5 Ü50 und geführte E5 Hotelvariante

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

Beginn: jeweils 18:30 Uhr
Dauer: ca. 60 Minuten
Veranstaltungsort: Live-Online-Treffen über Microsoft Teams

Den persönlichen Einladungslink zu deinem Teams-Meeting erhältst du nach deiner Buchung per E-Mail. Damit kannst du ganz einfach und bequem von zu Hause aus an deiner E5 Online-Vorbereitung teilnehmen.

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen. Bei Nichterreichen bieten wir dir einen Ersatztermin an.

👉 Für Gäste mit einer bereits gebuchten E5-Alpenüberquerung bei Alpintrekker ist die Online-Vorbereitung kostenfrei. Bei einer späteren E5-Buchung wird die Teilnahmegebühr vollständig auf den Reisepreis angerechnet.

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

Deine E5 Online-Vorbereitung – selfguided Hüttenvariante

Begrüßung und Einführung
Wir stellen dir den Ablauf des Online-Seminars vor und erklären die Besonderheiten der klassischen E5-Hüttenroute. Du erfährst, was eine selfguided Alpenüberquerung von einer geführten Tour unterscheidet und welche Verantwortung du unterwegs selbst übernimmst.

Die klassische E5-Hüttenroute und ihre Herausforderungen
Was erwartet dich zwischen Oberstdorf und Meran? Wir besprechen Etappen, Gehzeiten, Höhenmeter und anspruchsvolle Wegabschnitte. Du lernst, warum realistische Tagesplanung, Zeitreserven, Wetterbeobachtung und sichere Orientierung mit GPS-Daten und Reiseunterlagen entscheidend sind.

Kondition, Trittsicherheit und mentale Vorbereitung
Wie fit solltest du für den E5 sein? Du erhältst praktische Trainingstipps für Ausdauer, Kraft und Trittsicherheit. Außerdem besprechen wir längere Auf- und Abstiege, mehrere Wandertage hintereinander und den Umgang mit Erschöpfung und Unsicherheit.

Ausrüstung, Wanderschuhe und Rucksack
Was gehört in deinen Rucksack? Wir erklären, worauf es bei Wanderschuhen, funktioneller Kleidung, Wetterschutz und Rucksackgewicht ankommt. Dazu erhältst du praktische Tipps für Hüttenübernachtungen und zur Vorbereitung deiner Ausrüstung.

Eigenverantwortung unterwegs – Orientierung, Sicherheit und Hüttenleben
Wie triffst du unterwegs sichere Entscheidungen? Wir besprechen GPS-Navigation, Wegmarkierungen, Wetterumschwünge und den Umgang mit Schwierigkeiten. Auch Routenänderungen, mögliche Tourabbrüche sowie wichtige Abläufe auf Berghütten gehören dazu.

Deine Fragen – unsere Antworten
Ob Kondition, Ausrüstung, Höhenangst, Orientierung oder Hüttenübernachtungen: Stefan beantwortet deine persönlichen Fragen und gibt dir praxisnahe Empfehlungen aus über 60 persönlich geführten E5-Alpenüberquerungen.

Unser Ziel: Du kennst die Anforderungen der klassischen E5-Hüttenroute, kannst deine Fähigkeiten realistisch einschätzen und bereitest dich körperlich, mental und organisatorisch auf deine selbstständige Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran vor.

Termine 2027 – E5 Online-Vorbereitung selfguided Hütte

Februar: Mittwoch, 24.02.2027

April: Mittwoch, 07.04.2027

April: Mittwoch, 28.04.2027

Mai: Mittwoch, 26.05.2027

Juni: Mittwoch, 23.06.2027

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



👉 Geeignet für: selfguided Hüttenvariante

Beginn: jeweils 18:30 Uhr
Dauer: ca. 60 Minuten
Veranstaltungsort: Live-Online-Treffen über Microsoft Teams

Den persönlichen Einladungslink zu deinem Teams-Meeting erhältst du nach deiner Buchung per E-Mail. Damit kannst du ganz einfach und bequem von zu Hause aus an deiner E5 Online-Vorbereitung teilnehmen.

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen. Bei Nichterreichen bieten wir dir einen Ersatztermin an.

👉 Für Gäste mit einer bereits gebuchten E5-Alpenüberquerung bei Alpintrekker ist die Online-Vorbereitung kostenfrei. Bei einer späteren E5-Buchung wird die Teilnahmegebühr vollständig auf den Reisepreis angerechnet.

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

Deine E5 Online-Vorbereitung – selfguided Hotelvariante

Begrüßung und Einführung
Wir stellen dir den Ablauf des Online-Seminars vor und erklären die Besonderheiten der selfguided E5 Hotelvariante. Du erfährst, wie du selbstständiges Wandern mit dem Komfort von Hotelübernachtungen verbindest und welche Verantwortung du unterwegs übernimmst.

Die E5-Hotelroute und ihre Herausforderungen
Was erwartet dich zwischen Oberstdorf und Meran? Wir besprechen Etappen, Gehzeiten, Höhenmeter und anspruchsvolle Wegabschnitte. Du erfährst, worauf es bei der Tagesplanung, Wetterbeobachtung und selbstständigen Orientierung mit GPS-Daten und Reiseunterlagen ankommt.

Kondition, Trittsicherheit und mentale Vorbereitung
Wie fit solltest du für den E5 sein? Du erhältst praktische Trainingstipps für Ausdauer, Kraft und Trittsicherheit. Auch längere Auf- und Abstiege, mehrere Wandertage hintereinander und der Umgang mit Erschöpfung und Unsicherheit gehören dazu. Denn Hotelkomfort ersetzt keine gute Vorbereitung.

Ausrüstung, Wanderschuhe und Tagesrucksack
Was gehört in deinen Tagesrucksack? Wir erklären, worauf es bei Wanderschuhen, funktioneller Kleidung, Wetterschutz und Rucksackgewicht ankommt. Außerdem besprechen wir den optionalen Gepäcktransport und welche Ausrüstung du trotzdem täglich benötigst.

Eigenverantwortung unterwegs – Orientierung, Sicherheit und Hotelorganisation
Wie triffst du unterwegs die richtigen Entscheidungen? Wir besprechen GPS-Navigation, Wegmarkierungen, Wetterumschwünge und den Umgang mit Schwierigkeiten. Auch mögliche Routenänderungen, Tourabbrüche sowie Hotelorganisation und Gepäcktransport gehören dazu.

Deine Fragen – unsere Antworten
Ob Kondition, Ausrüstung, Höhenangst, Orientierung oder Hotelübernachtungen: Stefan beantwortet deine persönlichen Fragen und gibt dir praxisnahe Empfehlungen aus über 60 persönlich geführten E5-Alpenüberquerungen.

Unser Ziel: Du kennst die Anforderungen deiner selfguided E5 Hotelvariante, kannst deine Fähigkeiten realistisch einschätzen und bereitest dich körperlich, mental und organisatorisch auf deine Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran vor – mit mehr Sicherheit, Vertrauen und Vorfreude.

Termine 2027 – E5 Online-Vorbereitung selfguided Hotel

März: Mittwoch, 10.03.2027

April: Mittwoch, 14.04.2027

Mai: Mittwoch, 05.05.2027

Juni: Mittwoch, 09.06.2027

👉 Geeignet für: selfguided Hotelvariante

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



Beginn: jeweils 18:30 Uhr
Dauer: ca. 60 Minuten
Veranstaltungsort: Live-Online-Treffen über Microsoft Teams

Den persönlichen Einladungslink zu deinem Teams-Meeting erhältst du nach deiner Buchung per E-Mail. Damit kannst du ganz einfach und bequem von zu Hause aus an deiner E5 Online-Vorbereitung teilnehmen.

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen. Bei Nichterreichen bieten wir dir einen Ersatztermin an.

👉 Für Gäste mit einer bereits gebuchten E5-Alpenüberquerung bei Alpintrekker ist die Online-Vorbereitung kostenfrei. Bei einer späteren E5-Buchung wird die Teilnahmegebühr vollständig auf den Reisepreis angerechnet.

Technik:

Kondition:

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