

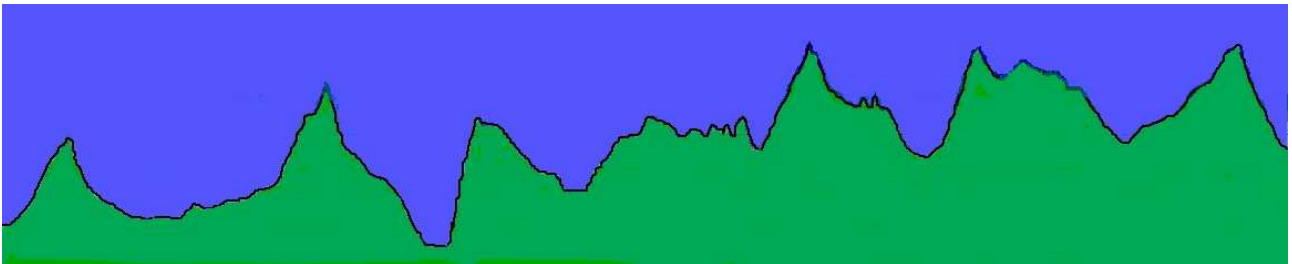
# Alpenüberquerung

Oberstdorf/Spielmannsau - Vernagt – Meran

2014

von

Reinhard Kockmann



## Impressum:

Reinhard Kockmann, Sanddornweg 14, 33106 Paderborn  
Copyright © 2014-2015 by R. Kockmann  
Ausgabe März 2015  
E-Mail: [rkock@gmx.de](mailto:rkock@gmx.de)  
[www.kockmann-paderborn.de](http://www.kockmann-paderborn.de)

Nutzung zu privaten Zwecken ausdrücklich erlaubt, wenn dieses Dokument als Quelle angegeben wird.

---

## Die Idee

Meine erste Alpenüberquerung, die ich im Jahre 2012 gemacht hatte, war die klassische Route **Oberstdorf - Bozen** auf dem E5.

Im Jahre 2014 habe ich mich dann entschlossen, die Alternativ-Route **Oberstdorf - Meran** zu gehen. Aber nicht so, wie die Alpenschulen diesen Weg anbieten, nämlich in sechs Etappen und dann mit viel Busfahrt, sondern in insgesamt 9 Etappen und - wenn möglich - über den Kaunergrat. Dabei sollen die Strecken durch das Lechtal und das Pitztal, die im Allgemeinen mit dem Bus gemacht werden, zu Fuß und durch eine Drei-Tagestour über den **Kaunergrat** ersetzt werden

Alles unter dem Motto: **"Nur wo du zu Fuß warst, bist du wirklich gewesen"** (Goethe)

## Der Weg

Die Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Vernagt/Meran über den E5 (bis Zams), den Kaunergrat und dann ab der Braunschweiger Hütte Richtung Vernagt-Stausee über den Similaunpass hat sich seit den Anfängen unter den alpinen Wanderern als Alternative entwickelt. Der originale E5 führt von Konstanz (Bodensee) über ca. 600 km nach Verona.

## Anforderungen

Der Weg ist ein alpiner Wanderweg, der von jedem durchschnittlich trainierten Wanderer bewältigt werden kann. Die einzelnen Abschnitte stellen unterschiedliche Anforderungen an den Wanderer. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist an einigen Stellen notwendig, insbesondere der Abschnitt über das Madatschjoch und den Cottbuser Höhenweg ist klettersteig-ähnlich. Wo es kritisch ist, sind Drahtseilsicherungen angebracht. Manche Abschnitte könnten bei schlechtem Wetter zu einem Problem werden, so dass es ratsam ist, sich auf den Hütten zu erkundigen, ob ein Start der Kaunergrat-Etappen machbar ist.

Eines sollte man sich in jedem Fall klar machen: Dies ist eine alpine Bergwanderung mit einigem Gepäck und Übernachtungen (meistens) auf Berghütten, fernab der Zivilisation. Daher ist das folgende Schild, das den Wanderer an der Kemptner Hütte (am Ziel der ersten Tages-Etappe) erwartet, ein guter Hinweis.



In diesem Internet-Auftritt wird von der Vorbereitung, den Etappen und einigen Erfahrungen alles beschrieben, was man für die Alpenüberquerung

## **"Oberstdorf/Spielmannsau - (Kaunergrat -) Vernagt - Meran"**

wissen sollte und einem nützlich sein könnte.

## Hinweise willkommen

Sollte jemand selbst andere Erfahrungen auf seiner Alpenüberquerung gemacht haben (positiv oder negativ), so bin ich für eine [E-Mail](#) dankbar.

Viel Spaß beim Lesen!  
Reinhard Kockmann

# Theoretische Vorbereitung

## Fragen über Fragen

"Theorie ist aller Praxis Anfang" heißt es und so muss man sich zuerst mal für folgende Fragen eine Antwort verschaffen:

### Welche Alpenüberquerung will man machen?

Die originale Alpenüberquerung über den E5 geht von Oberstdorf nach Bozen und umfasst 9 Etappen. Es gibt auch noch die Variante über 6 Etappen. Diese verlässt während der fünften Etappe nach der Braunschweiger Hütte den E5-Fernwanderweg und geht über die Martin-Busch-Hütte und die Similaun-Hütte auf dem kürzesten Weg zum Vernagt-Stausee (und schließlich mit dem Postbus nach Meran).

Diese Variante ist wohl eine Erfindung der Oberstdorfer Bergschulen, damit man mit dem Zeitraum von einer Woche die Alpen überqueren kann. Meiner Meinung nach ist dies ein Marketing-Zugeständnis, wird aber offensichtlich immer beliebter.

### Meine Entscheidung:

Ich habe mich diesmal für den Weg **Oberstdorf - Kaunergrat - Vernagt** (mit Busfahrt nach Meran) in 9 Etappen entschieden (leider kommt es manchmal anders als man denkt).

### Wann ist der günstigste Zeitraum, die gewählte Tour durchzuführen?

Für die Planung des Zeitraumes, in dem man die Alpenüberquerung machen will, ist es wichtig zu wissen, wann die Hütten geöffnet haben. Alle Hütten, die auf dem Weg liegen, öffnen ab Mitte Juni und haben mindestens bis Ende September geöffnet. Am Anfang der Saison (ca. bis Ende Juni) kann es vorkommen, dass im Allgäu, in den Lechtaler Alpen und an der Braunschweiger Hütte noch einige Altschneefelder vorhanden sind. Dies ist aber nicht dramatisch und kann ohne zusätzlich Hilfsmittel (Grödeln = Gehhilfen für die Schuhe) bewältigt werden. Der Kaunergrat ist meistens erst ab Mitte Juli komplett schneefrei.

Nach Auskunft von einigen Hüttenwirten auf meiner ersten Alpenüberquerung ist dort oben im August (wenn Bayern Ferien macht) "der Bär los". Es ist also ratsam, möglichst **nicht im August** zu gehen.

### Meine Entscheidung:

Zweite und dritte Woche im Juli.

### An welchem Wochentag geht man los?

Scheint im ersten Augenblick eine etwas abwegige Frage, wird aber wichtig, wenn man weiß, dass die Oberstdorfer Alpin-Schulen (meines Wissens drei an der Zahl) mit ihren geführten Touren bei den Berghütten bzgl. der Belegung Vorrang genießen. Und diese Bergschulen beginnen ihre Touren freitags, samstags, sonntags oder montags. Man sollte ihnen daher aus dem Weg gehen und dienstags, mittwochs oder donnerstags mit der eigenen Tour in Oberstdorf starten. So trifft man die Hütten dann meistens nicht so voll an.

### Meine Entscheidung:

Anreise mit dem Zug nach Oberstdorf am Dienstag und Start der Alpenüberquerung am Dienstag Nachmittag.

### Mit wie viel Wanderern will man diese Tour machen?

Es gibt Leute, die gehen eine Tour allein und so können sie diese so einrichten und gehen, wie sie es wollen. Eine kleine Gruppe, die gut harmoniert, ist aber auch nicht zu verachten. Will man möglichst in Zimmerlagern übernachten, so sollte man in einer Vierer-Gruppe gehen, denn es werden auf den Hütten meistens 4-Bett-Zimmer angeboten.

Eins ist aber sicher: Wenn man will und ein bisschen kontaktfreudig ist, so findet man sehr schnell Zugang zu einer Gruppe oder tut sich mit anderen Wanderern, die auf der gleichen Wellenlänge sind, zu einer Gruppe zusammen.

### Meine Entscheidung:

Allein oder in einer Zweier-Gruppe (leider mußte ich dann doch allein wandern).

### **Sollte man die Schlafplätze in den Hütten reservieren?**

Das kommt sehr darauf an, zu welcher Jahreszeit man die Alpenüberquerung macht. Am Anfang der Saison (ab Mitte Juni) sind die Hütten meistens noch leer (so habe ich dies um diese Zeit erlebt - Ausnahme war die Braunschweiger Hütte) Wenn man aber in einer Gruppe von mehreren Leuten losgeht (6 - 10), so ist es sicherlich ratsam, auch am Anfang der Saison die Schlafplätze zu reservieren. Die Hüttenwirte wünschen sich, dass die Schlafplätze vorher reserviert werden, damit sie kalkulieren können. Heute ist es aber auch schon in den Alpen so, dass man Stornogebühren zahlen muß, wenn man eine Reservierung nicht wahrnimmt, und das kann immer mal infolge des Wetters passieren. Also muß man abwägen. Nach hause geschickt wird dort oben wohl niemand.

#### **Meine Entscheidung:**

Reservierung der ersten zwei Hütten (Kemptner Hütte und Memminger Hütte).

### **Welche Literatur kann bei der Vorbereitung helfen?**

Im Internet findet man die ersten Hinweise, die man als Basis nehmen kann. Meiner Meinung nach reicht das aber nicht aus. Für eine Information, wie die einzelnen Alpenüberquerer die Tour erlebt haben, ist das aber nicht schlecht.

Will man sich ausführlich über die gesamte Tour und deren Varianten informieren, ist die "E5-Bibel" aus dem Rother Wander-Verlag wohl an erster Stelle zu nennen. Folgend eine Auswahl von Büchern:

- **Stephan Baur/Dirk Steuerwald: "Fernwanderweg E5, Konstanz - Oberstdorf - Meran/Bozen - Verona, 30 Etappen", neuste Ausgabe aus dem Jahr 2014**
- Auch im Bruckmann-Verlag gibt es einen Tourenführer **"Fernwanderweg E5"**.
- Dann gibt es zwei Kompass-Karten:  
**"Fernwanderweg E5, Teil Nord", "Fernwanderweg E5, Teil Süd"**.
- In allen vier Quellen sind Informationen über den Weg und Übernachtungsmöglichkeiten aufgeführt. Für die praktische Vorbereitung kann man sich einige Anregungen aus dem folgenden Buch holen:  
**Alexander Römer: "Fit am Berg", Am-Berg-Verlag**. Es ist zwar auf vielen Seiten die Werbung von Outdoor-Firmen abgedruckt, aber viele Informationen für die praktische Vorbereitung und eine Rucksack-Tour sind enthalten.
- Es gibt auch noch einen interessanten **"Alpin-Lehrplan, Band 1: Bergwandern, Trekking", BLV-Verlag**, der vom DAV und AVS heraus gegeben wird.

#### **Meine Entscheidung:**

Ich habe mich für die "E5-Bibel" entschieden, da sie auf einem E5-Vortrag empfohlen wurde. Sie ist kompakt und enthält viele Informationen, die einem auch schon bei der Vorbereitung helfen können. Einzig als Nachteil habe ich empfunden, dass die Karten zwar relativ ausführlich, aber sehr klein sind. Ich hatte mir ein kleines Briefmarken-Vergrößerungsglas mitgenommen, um auf den Karten Details zu entziffern.

Für die praktische Vorbereitung habe ich das Buch "Alpin-Lehrplan, Band 1" benutzt. Zusätzlich hatte ich mir aus einer Bibliothek das Buch "Fit am Berg" ausgeliehen. Beide Bücher waren bei der Vorbereitung für mich sehr hilfreich.

### **Wie muss man sich körperlich auf die Tour vorbereiten?**

Eine Wanderung zwischen 5 bis 8 Stunden sollte einen nicht aus der Puste bringen, denn es kommt hier noch dazu, dass man ca. 10 - 12 kg Rucksack-Gewicht tragen und einige hundert Höhenmeter (bis zu 1000 m) am Tag absolvieren muss. Wie man individuell diese Kondition erreichen kann, wird später unter "Praktische Vorbereitung" hingewiesen.

#### **Meine Entscheidung:**

Meine Vorbereitung bestand darin, eine Grundlagenausdauer über ein tägliches Radtraining von 25 km zu bekommen. Einmal in der Woche habe ich Rückengymnastik im Verein gemacht und einmal in der Woche auch ins Hallenbad zum Schwimmen. Ca. 2 Monate vor dem Start habe ich wenigstens einmal pro Woche Hanteltraining gemacht, um die Rücken- und Schultermuskulatur zu stärken. Zudem habe ich vermehrt im

Mittelgebirge (Teutoburger Wald / Egge-Gebirge) lange Wandertouren (30 / 40 / 50 / 70 km) gemacht. In der Endphase der Vorbereitung auch mit dem realen Rucksack-Gewicht der Tour.

### **Welche Ausrüstung ist notwendig?**

Es gibt Packlisten im Internet, in der "E5-Bibel" und von den Oberstdorfer Alpin-Schulen (und natürlich auch hier meine persönliche Packliste), die man sich mal anschauen sollte und als Basis für die eigene Packliste herangezogen werden kann. Grundlage für die Qualität, Art und Umfang der Ausrüstung bestimmt die Tatsache, dass es sich um eine Hüttentour von ca. zehn Tagen handelt, am Gepäck möglichst gespart werden sollte und man unterwegs u.U. Sachen waschen kann.

#### **Meine Entscheidung:**

Alle meine Kleidungsstücke sind funktionell d.h. atmungsaktiv und schnell-trocknend. Grundsätzlich habe ich bei der Auswahl auch das Gewicht berücksichtigt, also leichteren Kleidungsstücken den Vorzug gegeben. Zudem habe ich immer meine Kleidung so zusammengestellt, dass ich das Zwiebel-Prinzip angewenden konnte.

### **Welche Karten/Bücher braucht man während der Tour?**

Im Prinzip ist die "E5-Bibel" völlig ausreichend, manche nehmen auch noch die Kompass-Karten mit. Ich habe aber auch schon E5-Geher gesehen, die beide Bücher (Rother + Bruckmann) dabei hatten.

#### **Meine Entscheidung:**

Ich hatte nur die "E5-Bibel" als Buch dabei.

### **An-/Abreise vom Start- und Endpunkt?**

Oberstdorf als Startpunkt ist gut mit dem Zug zu erreichen, so dass eine Anreise durchaus am Starttag machbar ist. Man spart sich damit eine erste Übernachtung in Oberstdorf. Dauert die Anreise etwas länger, so kann es durchaus sinnvoll sein, schon am Tag vorher anzureisen und in Oberstdorf zu übernachten. Nebenbei gesagt ist der Ort recht interessant und man kann die erste Etappe dann ausgeruht angehen.

Anreise mit dem Auto geht auch, aber dann muss man für die Dauer der Tour eine Parkmöglichkeit in Oberstdorf haben. Auch die gibt es, ist aber nicht kostenlos. Zudem muss man dann auch nach Oberstdorf wieder zurück reisen, was ein bisschen aufwendiger ist, als wenn man direkt von Bozen über den Brenner gen Heimat reisen kann. Die Busfahrt von Meran nach Oberstdorf soll von einigen Oberstdorfer Bus-Unternehmen angeboten werden. Scheint z.Zt. die einzige Möglichkeit zu sein, wieder nach Oberstdorf zu kommen.

#### **Meine Entscheidung:**

Frühe Anreise mit dem Zug und Aufstieg zur Kemptner Hütte am gleichen Tag. Abreise nach einer Übernachtung in Meran mit dem Bus.

### **Hilft einem die Mitgliedschaft im Alpenverein?**

Kemptner Hütte, Memminger Hütte, Verpeilhütte, Kaunergrathütte, Braunschweiger Hütte und Martin-Busch-Hütte sind von Alpenvereins-Sektionen bewirtschaftete Hütten. Hier erhält man eine Vergünstigung von jeweils 40-50% auf den Übernachtungspreis, wenn man Mitglied im Alpenverein (DAV) ist. Es muss also jeder für sich entscheiden, ob eine Mitgliedschaft für ihn finanzielle und sonstige Vorteile bringt. Vorteilhaft ist in jedem Fall der enthaltene Alpin-Sicherheits-Service bis 25.000 € (Kostenerstattung für Such-, Bergungs- und Rettungskosten bei Bergunfällen).

#### **Meine Entscheidung:**

Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein (DAV)!

# Praktische Vorbereitung

## Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit in größeren Höhen

Mit zunehmender Höhe ändern sich einige physikalische Größen, die entsprechende Anpassungen von Körperfunktionen zur Folge haben:

- **Luftdruck:**  
Er verringert sich mit steigender Höhe. Bis zu einer Höhe von 3000 m kann man von einer Druckreduzierung von ca. 8 mmHg/100m Höhenzunahme ausgehen.
- **Luftdichte:**  
Da die Luftdruck mit steigender Höhe abnimmt, verringert sich auch die Anzahl der Gasmoleküle, die sich in einer Volumeneinheit Luft befinden, d.h. die Luftdichte nimmt ab.
- **Sauerstoff-Partialdruck:**  
Er nimmt mit steigender Höhe proportional zum Luftdruck ab. Das maximale Atemminuten-Volumen ist in der Höhe größer, man muss schneller atmen, um die gleiche Menge Sauerstoff innerhalb einer Zeiteinheit aufzunehmen.
- **Umgebungstemperatur:**  
Sie sinkt pro 150 m Höhenanstieg um ca. 1 Grad Celsius.
- **Strahlungsintensität:**  
Sie wird mit zunehmender Höhe intensiver und bewirkt eine erhöhte Gefahr von Sonnenbrand.

All diese erhöhten Anforderungen bedingen eine gute Fitness, um eine Alpenüberquerung, die bis zu einer Höhe von 3000 m geht, ohne Probleme zu meistern.

Quelle: H. de Marees: Sportphysiologie

## Notwendige Fitness

Praktische Vorbereitungen, um die notwendige Fitness zu bekommen, diese Alpenüberquerung erfolgreich zu absolvieren, kann man auf unterschiedliche Weise durchführen und hängt natürlich auch vom aktuellen körperlichen Zustand ab.

Man braucht für diese Tour einerseits körperliche Ausdauer und andererseits entsprechende Muskulatur, um die Tageswanderungen einer Dauer von 5 - 9 Stunden mit Gepäck von 10 bis 12 kg zu bewältigen.

Dazu muss man die nötige Kondition durch Radfahren, Jogging, (Nordic) Walking oder lange Wanderungen erarbeiten. Muskelaufbau kann durch Rückengymnastik und Hantel-Training erfolgen. Dazu kann man sich entsprechende Bücher zulegen oder aus einer Bibliothek ausleihen. Beweglichkeit und damit Trittsicherheit kann man sich durch entsprechende gymnastische Übungen aneignen.

## Fitness testen

Bevor man loslegt, sollte man erst mal testen, wie eigentlich der Fitness-Zustand ist. Das kann man z.B. mit einem so genannten "Cooper-Test" machen:

Dafür sucht man sich eine ebene Strecke, deren Länge man kennt/bestimmen kann, z.B. die Laufbahn auf einem Sportplatz. Die Aufgabe besteht nun darin, eine möglichst lange Strecke innerhalb von 12 Minuten im Dauerlauf zu absolvieren. Das Ergebnis/der Fitness-Zustand kann dann aus folgender Tabelle abgelesen werden:

Männer	m	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Frauen	w	Jahre	Jahre	Jahre	Jahre	Jahre
Überragend	m	> 2,82 km	> 2,70 km	> 2,64 km	> 2,53 km	> 2,48 km
	w	> 2,32 km	> 2,33 km	> 2,14 km	> 2,08 km	> 1,98 km
Sehr gut	m	2,64 - 2,82	2,51 - 2,70	2,46 - 2,64	2,32 - 2,53	2,13 - 2,48
	w	2,16 - 2,32	2,08 - 2,22	2,00 - 2,14	1,90 - 2,08	1,76 - 1,89

## Alpenüberquerung Oberstdorf – Vernagt - Meraner Höhenweg – Meran (2014)

Gut	m	2,40 - 2,63	2,34 - 2,50	2,24 - 2,45	2,10 - 2,31	1,94 - 2,12
	w	1,97 - 2,15	2,08 - 2,22	1,79 - 1,99	1,70 - 1,89	1,58 - 1,75
Mittel	m	2,11 - 2,39	2,10 - 2,33	2,00 - 2,23	1,87 - 2,09	1,65 - 1,93
	w	1,79 - 1,96	1,70 - 1,89	1,58 - 1,78	1,50 - 1,69	1,39 - 1,57
Schwach	m	1,95 - 2,10	1,89 - 2,09	1,82 - 1,99	1,65 - 1,86	1,39 - 1,64
	w	1,54 - 1,78	1,50 - 1,69	1,41 - 1,57	1,34 - 1,49	1,25 - 1,38
Sehr schwach	m	< 1,95	< 1,89	< 1,82	< 1,65	< 1,39
	w	< 1,54	< 1,50	< 1,41	< 1,34	< 1,25

Quelle: Cooper, 1980

### Kraft testen

Um die Kraft zu testen, macht man innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütze, wie man kann. Das Ergebnis des Krafttests kann man dann aus folgender Tabelle ablesen:

Männer	m	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59
Frauen	w	Jahre	Jahre	Jahre	Jahre
Sehr gut	m	> 22	> 20	> 15	> 14
	w	> 16	> 15	> 13	> 12
Gut	m	21 - 22	19 - 20	15 - 15	13 - 14
	w	15 - 16	14 - 15	12 - 13	11 - 12
Mittel	m	18 - 20	17 - 18	11 - 13	10 - 12
	w	13 - 14	11 - 13	10 - 11	9 - 10
Schwach	m	16 - 17	15	10	8 - 9
	w	11 - 12	14	10	7 - 8
Sehr schwach	m	< 16	< 15	< 9	< 8
	w	< 11	< 9	< 8	< 7

Quelle: "Fit am Berg"

Wenn man Ausdauer und Kraft getestet hat, sollte man sich ein Trainingsprogramm für die Ausdauer und Kraft anhand eines Buches zusammenstellen. Beispiele hierzu gibt es z.B. im Buch **"Fit am Berg"** oder auch **"Krafttraining für Senioren"** (Verlag Heel).

### Trainingswanderungen mit Rucksack

Ist man es nicht gewohnt, mit einem Rucksack von 10 - 12 kg Gewicht zu wandern, sollte man dies in mehreren Trainingswanderungen üben. Dafür sollte man sich langsam an das Endgewicht herantasten und die Dauer der Wanderungen langsam erhöhen. Bei den kurzen Trainingswanderungen kann man dann schon einige Probleme korrigieren.

Bei einer Abschluss-Wanderung mit dem Komplett-Gewicht und einer Dauer ca. 6 - 8 Std. sollten dann alle Probleme beseitigt sein.



# Kleidung

## Um was geht es hier?

Für das Thema *Kleidung* ist hier eine eigene Seite eingerichtet, denn diesem Thema ist in Bezug auf die Packliste und das Wetter besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Hier soll nicht nur die Rede von der Unterwäsche, von Hemd und Hose sein, sondern auch von den anderen Kleidungsstücken wie Socken, Schuhe, Handschuhe und Kopfbedeckung.

## Schichtenprinzip

Das Zauberwort ist "Schichtenprinzip" oder "Zwiebelprinzip" und die modernen Fasern "Goretex", "Sympatex", Fleece, Microfaser etc.

Wenn vom "Zwiebelprinzip" die Rede ist, dann ist damit gemeint, dass nicht jede Kleidung jede Funktion übernimmt, sondern nur eine bestimmte. Diese Kleidungsstücke mit den unterschiedlichen Funktionen werden dann je nach Wetterlage in den einzelnen Schichten getragen.

## Schicht 1: Das Körperklima

Der Körper soll trocken und warm bleiben und für diese Funktion ist die Unterwäsche zuständig. Diese muss den Körperschweiß nach außen - sprich auf die nächste Schicht - übertragen. Baumwoll-Unterwäsche ist dafür nicht geeignet. Moderne Funktionsunterwäsche besteht heute zu 100% aus Kunstfasern und wenn es gute Unterwäsche ist, dann ist das Gefühl auf der Haut auch gut. Bei Baumwoll-Unterwäsche entsteht Verdunstungskälte auf der Haut, was nicht so angenehm ist.

Unterwäsche mit Merino-Woll-Anteil ist die neueste Entwicklung auf diesem Sektor. Diese hat den Vorteil, dass sie nicht wie Kunstfaser-Unterwäsche so schnell unschöne Gerüche an die Außenwelt abgibt. Nachteil: Merino-Unterwäsche ist relativ teuer.

## Schicht 2: Isolationsschicht

Diese Schicht wird durch Hemd und Trekking-/Wanderhose realisiert. Diese Kleidungsstücke sollten nicht zu eng sitzen, aber aufgrund von Kunstfaser auch winddicht und atmungsaktiv sein und den Schweiß nach außen abgeben. Zu beachten ist: Wenn die Kleidung zu eng getragen wird, kann der Schweiß nicht von der Funktions-Unterwäsche an die zweite Schicht weiter gegeben werden.

Noch ein Wort zur Hose: Diese sollte ausreichend Bewegungsfreiheit garantieren, damit man auch mal einen weiten Schritt machen kann. Hosen mit Stretch-Elementen bieten diese Funktion. Man sollte auch darauf achten, dass die Taschen der Hosen durch Reisverschlüsse verschlossen werden können. Eine Seitentasche für ein kleines Wanderbuch oder eine Karte ist auch sehr sinnvoll.

## Schicht 3: Wärmeisolation

Diese Schicht soll dafür sorgen, dass der Körper seine Wärme nicht verliert. Dies wird durch eine Jacke oder einen Pullover gewährleistet. Am besten hat sich hier eine Fleece-Jacke bewährt. Manchmal sind diese auch noch winddicht und atmungsaktiv, was einem dann die nächste Schicht ersparen kann.

## Schicht 4: Wetterschicht

Wind und Regen sollen durch diese Bekleidungsschicht abgehalten werden, aber auch die Körperfeuchtigkeit soll noch nach außen transportiert werden. Diese Kleidung muss daher winddicht, regendicht und atmungsaktiv sein. Dies ist nicht so leicht und gut zu realisieren. Einfache und preiswerte Kleidung mit wundersamen Namen schaffen dies meistens nur unzureichend. Aus meiner Erfahrung erfüllen die Produkte mit Goretex-Membran die Anforderungen am besten (aber auch nicht 100%ig).

Als Jacke kann man sich hier eine Hardshell-Jacke zulegen, die auch den Regen abhält. Meistens ist diese aber schwerer und unhandlicher als eine Fleece-Jacke und zusätzlich eine dünne Regenjacke. Das gleiche gilt für die Hose. Auch hier gibt es solche, die auch Wasser abhalten (aber nicht dauerhaft). Besser ist meiner Ansicht nach zusätzlich zur leichten Wanderhose eine dünne, leichte und atmungsaktive Regenhose (z.B. Goretex Paclite Shell).

## Schuhe und Socken

Diese beiden Kleidungsstücke sind für jeden Wanderer wohl das wichtigste Utensil und hier scheiden sich auch sehr oft die Geister.

- **Trekking-Stiefel:** leicht, guter Sitz am Fuß, guter Bodenhalt, Material: Synthetik/Goretex, für leicht alpines Gelände.
- **Wanderstiefel:** mittel-schwer, sehr guter Sitz am Fuß, sehr guter Bodenhalt, Material: Leder/Goretex, alpines Gelände.
- **Bergstiefel:** schwer, sehr guter Sitz am Fuß, sehr guter Bodenhalt, Material: Leder, hochalpines Gelände.

### Anmerkungen:

Schuhe mit Goretex-Membran sind generell wasserdicht und atmungsaktiv; Lederschuhe sind für eine gewisse Zeit wasser-abweisend (wenn sie imprägniert sind).

Lederschuhe können mehr Schweiß aufnehmen als Synthetik-Schuhe, sie benötigen aber auch mehr Zeit, um die aufgenommene Feuchtigkeit wieder abzugeben, sprich zu trocknen. Dies kann bei Hütten-Trekking manchmal ein Nachteil sein, denn man benötigt täglich trockene Schuhe, sonst sind Blasen vorprogrammiert.

### Kauftipps für Schuhe:

- Schuhe im Fachgeschäft anprobieren und beraten lassen.
- Schuhe nachmittags kaufen, weil Füße dann dicker sind.
- Eigene Strümpfe zur Anprobe mitnehmen
- Füße brauchen in den Schuhen vorne ausreichend Platz, damit die Zehen nicht beim Abstieg vorne anstoßen.

## Socken

Viele Fußbeschwerden resultieren nicht von den Schuhen, sondern von den Socken. Man sollte an der Qualität der Socken nicht sparen. Für Mehrtageswanderungen mit viel Gepäck braucht man gepolsterte Socken, die den Schweiß gut transportieren. Auch hier geht der Trend zu Socken mit Merino-Woll-Anteil (35 - 70%).

Bei meiner zweiten Alpenüberquerung habe ich auch mal Sport-Kompressionsstrümpfe ausprobiert. Ich kann da nur positive Erfahrung berichten. Ein sehr angenehmes Tragegefühl an Füßen und Unterschenkeln. Die "Venen-Pumpe" in den Beinen wird unterstützt beim Rücktransport des Blutes zum Herzen. Ob die Leistungsfähigkeit am Berg auch verbessert wird, kann ich aus dieser subjektiven Erfahrung nicht sagen. Einfach mal ausprobieren.

## Kopfbedeckung

Sonnenhut mit Krempe und eine Mütze gegen Kälte sollte man nicht vergessen.

## Handschuhe

Winddichte Fleece-Handschuhe sind für Höhen bis 3000 m (wie auf der Alpenüberquerung möglich) zu empfehlen. ...denn auch mitten im Sommer kann es in den Alpen mal relativ kalt werden.

# Ausrüstung

## Rucksack

### Rucksacklänge

Kaufen Sie einen Rucksack, dessen Trageriemen sich einfach verstellen lassen und somit an die Rückenlänge angepasst werden kann. Das Gewicht des gepackten Rucksacks sollte sich zu 2/3 auf die Hüften und zu 1/3 auf die Schultern verteilen lassen. Dazu ist eine gute Passform des Rucksacks notwendig. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

### Rucksack-Kauf

Den Rucksack muss man beim Trekking täglich 6-8 Stunden tragen. Daher ist es besonders wichtig, den richtigen Rucksack zu kaufen. Manch einer bemerkt erst auf der Trekking-Tour, dass sein Rucksack viel zu groß ist und er zu viele Sachen dabei hat. Da hilft dann nur: Unterwegs in den nächsten Outdoor-Laden gehen, kleineren Rucksack kaufen und die überzähligen Sachen samt zu großem Rucksack nach Hause schicken.

Folgend ein paar Hinweise:

- Das Volumen des Rucksacks sollte so zwischen 40 bis 55 Liter betragen. Darin lassen sich dann so 8 - 12 kg Kleidung und Ausrüstung verstauen.
- Ein Rucksack sollte innen im Hauptfach unterteilbar sein. So kann man entweder den ganzen Innenbereich nutzen oder in zwei Kammern packen (trockene/ungebrauchte und nasse/gebrauchte Kleidung separat verpacken).
- Ein Rucksack sollte ein Deckfach haben und das sollte auch höhenverstellbar sein.
- Der Rückenteil des Rucksacks sollte gepolstert sein und/oder ein Tragesystem haben, das hinterlüftet ist.
- Die Riemen des Rucksacks müssen entsprechend der Körpergröße und dem gepackten Gewicht einstellbar sein.
- Es sollten ein paar Seitentaschen vorhanden sein, um Getränkeflaschen und Trekking-Stöcke außen anzubringen.
- Wünschenswert ist auch, dass der Rucksack einen integrierten Regenüberzug hat, der direkt in einer eigenen Tasche verstaut ist. Diese Tasche kann man dann auch noch zusätzlich für die Reise-Apotheke nutzen (so mache ich das immer).
- Ein paar Schlaufen sollten außen vorhanden, an die man etwas einhängen kann.

## Trinkflasche/-system

Unterwegs sollte man kontinuierlich Flüssigkeit zu sich nehmen. Ob man diese Flüssigkeit in einer Alu-, Plastikflasche oder einem Trinksystem hat, bleibt jedem selbst überlassen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es einfacher ist, wenn man mittels Trinksystem immer in der Lage ist, unterwegs zu trinken, ohne dass man sich die Trinkflasche hervor holen oder von einem Mitwanderer geben lassen muss.

Trinksäcke haben den Nachteil, dass man sie innen im Rucksack verstauen muss und dann meistens mit mehr als 1 Liter Flüssigkeit enthalten. Es gibt auch Trinksystem-Aufsätze für normale PET-Flaschen oder SIGG-Flaschen. Diese Lösung habe ich gewählt und bin damit gut gefahren.

## Trekking-Stöcke

Die Zeit, dass Trekking-Stöcke als "Opa-Wanderstöcke" abgestempelt wurden, ist mittlerweile vorbei. Heute hat man den Sinn dieser Wander-Utensilien erkannt. Im normalen, ebenen Gelände sind Trekkingstöcke nicht notwendig.

Gute Dienste tun diese beim steilen Aufstieg und Abstieg. Kaufen Sie möglichst solche Stöcke, die sehr leicht sind, die sich gut festklemmen lassen und dann auch das Körpergewicht beim Abstieg halten. Mittlerweile gibt es von mehreren Anbietern auch Stöcke aus Carbon-Material. Diese sind sehr leicht und haben sich bewährt.

## Waschzeug

Vergessen Sie nicht, sich mit dem Waschzeug auszurüsten, was Sie persönlich für notwendig und sinnvoll halten:

- Seife / Duschgel
- Zahnbürste, Zahncreme
- Kamm, Bürste
- Rasierzeug
- Gesichtscreme
- Sonnencreme (hoher Lichtschutz-Faktor,  $\geq 30$ )

Und immer daran denken: Auch hier kann man Gewicht einsparen. In den einschlägigen Drogeriemärkten gibt es Probepackungen, die u.U. für die Dauer der Alpentour ausreichend sind.

## Praktische Sachen für unterwegs

Es gibt immer ein paar nützliche Sachen für unterwegs. Hier eine Auswahl:

- Taschenmesser ("Schweizer Offiziersmesser")
- Taschenlampe, Stirnlampe
- Schuhbänder
- Sonnenbrille
- Ein paar kleine wasserdichte Plastikbeutel (mit Zipp-Verschluss)

## Ladegeräte und Akkus

Für Mobil-Telefon, Foto-Apparat und GPS-Gerät braucht man u.U. ein Ladegerät und einen Ersatz-Akku. Hat man Telefon und Digi-Cam vom gleichen Hersteller, so könnte man Glück haben, wenn man dafür ein Aufladegerät benutzen kann, ansonsten muss man für jedes elektronische Gerät ein eigenes Ladegerät mitnehmen.

Geht man in einer Gruppe von mehreren Leuten, so kann man sich absprechen, wer einen Foto-Apparat mitnimmt, ein Zweiter nimmt dann das Ladegerät dazu mit.

Hat man ein Gerät, das mit Standard AAA- oder AA-Batterien/Akkus betrieben wird, so kann es sinnvoll sein, diese auf der Tour nicht mit Akkus, sondern mit Batterien zu betreiben. Das spart zumindest dieses Ladegerät. Batterien kann man unterwegs in den Talorten kaufen, verbrauchte Batterien dort auch entsorgen.

## Hüttenschlafsack

Bei der Übernachtung auf den Hütten ist aus hygienischen Gründen ein Hüttenschlafsack vorgeschrieben. Diesen kann man teilweise auf den Hütten auch direkt käuflich erwerben (ca. 15,- €, 2014). Dieser Hüttenschlafsack ist meistens nur als Außenhülle für die Decken der Lager und Matratzen gedacht, und genau das ist das große Problem. Meiner Meinung nach haben diese Dinger den großen Nachteil, dass sie sich beim Rein- und Raussteigen schon wieder der Decke entledigt haben.

Schauen Sie nach einem vernünftigen Exemplar und probieren Sie aus. Zur Not schneiden Sie sich aus dünnem Stoff selber einen. Exemplare aus Baumwolle kosten ca. 15 - 20,- EUR, solche aus Seide (und die sind meiner Meinung nach vorzuziehen) kosten ca. 50,- EUR.

Wer einen leichten und sehr klein zusammenfaltbaren normalen Schlafsack hat, kann auch diesen mitnehmen und benutzen (sofern er sauber ist).

# Packliste

Eine Packliste ist eigentlich eine sehr persönliche Angelegenheit, denn jeder hat so seine Sachen, von denen er meint, dass er sie unbedingt auf so einer Alpenüberquerung/Hüttentour braucht.

Es ist sinnvoll seine Ausrüstung mal nach folgenden Randbedingungen zusammenzustellen:

- Wie schwer darf mein Rucksack sein?
- Was kann man unterwegs eventuell waschen?
- Wo kann man unterwegs etwas von den Verbrauchsmaterialien kaufen?
- Wie ist das Wetter im allgemeinen zur Tourzeit zu erwarten?
- Kann man Ausrüstungsgegenstände auch auf verschiedenen Personen aufteilen?

## Vorgehen:

Alle Sachen, die man meint, mitnehmen zu müssen, mal ausbreiten, in den Rucksack stopfen und dann diesen wiegen.

Und dann ... **aussortieren, auch wenn es schwer fällt!**

Das maximale Gewicht des Rucksacks mit Inhalt sollte meiner Erfahrung nach bei **Männern 12 kg** und bei **Frauen 8 kg** nicht übersteigen. Ausnahmen und persönliche Präferenzen mal außen vor gelassen.

**Je weniger Gewicht der Rucksack hat, desto mehr entlastet man den Rücken, die Kniegelenke und die Füße!**

<b>Meine Packliste</b>	
<b>Was</b>	<b>Anmerkung</b>
<b>Zum Anziehen:</b>	
Funktionelle Wanderhose / Berghose	Bequem, GoreTex
Funktionsshirt (evtl. mit Merinowolle) / Hemd mit langen Ärmeln	Guter Schweißtransport, schnell trocknend
Funktionelle Unterwäsche	Guter Schweißtransport, schnell trocknend
Funktionelle Wandersocken (Merinowoll-Anteil)	Guter Schweißtransport, schnell trocknend
Funktionelle Jacke	Winddicht, atmungsaktiv, schnell trocknend
Wanderschuhe / Trekkingschuhe	Knöchelhoch, evtl. GoreTex
<b>Im Rucksack:</b>	
Tourenrucksack mit Regenhülle	Max. Gesamtgewicht sollte ca. 8-12 Kilo betragen (40-50 Liter, 20% bis 25% des Körpergewichts),  Rucksack mit einem großen Müllbeutel auskleiden - schützt den Inhalt vor Nässe, Ersatz-Müllbeutel mitnehmen
Kurze Wanderhose	wasserabweisend, leichtes Material, schnell trocknend
2 Paar Wandersocken, (Merino-Mischgewebe)	Wandersocken - schnell trocknend
2 x WanderShirts mit ½-Arm	Schnell trocknend
2 x Funktions-Unterwäsche,	Schnell trocknend, wasserdicht in Plastikbeutel verpackt

Alpenüberquerung Oberstdorf – Vernagt - Meraner Höhenweg – Meran (2014)

---

Regenjacke, Regenhose	Atmungsaktiv
Mütze, Handschuhe	beides dünn
Waschzeug	Zahnbürste, Zahnpasta, kleines Duschgel, Mundspülung
Handtuch	Kein großes Duschtuch!
Leichte Schuhe für die Hütte	Sandalen / leichte Freizeitschuhe
Hüttenschlafsack	Baumwolle / Seide
Erste-Hilfe-Apotheke	Pflaster, Blasenpflaster, Sprüh-Pflaster, Fußbad-Salz, Kopfschmerztabletten, Lippenchutz
Sonnenhut / Kappe	
Sonnenbrille	Kategorie 3, d.h. 8 bis 18% Lichtdurchlässigkeit
Sonnencreme	LSF >= 30
Waschmittel	„REI in der Tube“
Personalausweis oder Reisepass	(in Italien besteht Ausweispflicht!)
EC-/Kredit-Karte	
Krankenkassenkarte	
Handy + Ladestecker	
Ohropax	(Für alle Fälle)
Trinkflasche (1 Liter)	Mit Trinkschlauch-Aufsatz
Kleine (leichte) Taschenlampe	
Landkarten / Wanderführer	z.B. „E5-Bibel“
Tourenverpflegung	Trockenfrüchte, Nüsse, Mineral-Tabletten, etc.
<b>Empfehlenswert:</b>	
Teleskope-Wanderstöcke	
Badehose	
Taschenmesser / Plastik-Löffel (Universal-Besteck)	
Alpenvereins-Ausweis	
Schreibzeug und kleiner Block	Für Aufzeichnungen unterwegs
<b>Optional:</b>	
¾-lange Hose	Wasserabweisend, leichtes Material, schnell trocknend
Kleines Schweiß-Handtuch	
Thermosflasche	Für Heiss-Getränke
Fernglas	Für die Beobachtung von Tieren
GPS-Gerät	Wer die Tour aufzeichnen will oder nach verfügbaren Tracks laufen will
Nähzeug	Manchmal ganz praktisch
Ersatzschuhbänder	

# Ernährung

## Ernährungsempfehlungen allgemein

- Damit man alle notwendigen Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) zu sich nimmt, ist eine gesunde Mischkost notwendig.
- Den Anteil der Fette in der Nahrung auf 30% beschränken und Nahrung bevorzugen, die viele ungesättigte Fette enthält (1-fach, mehrfach ungesättigte Fettsäuren)
- Lebensmittel mit viel Ballaststoffen bevorzugen
- Zuckeranteil verringern, Nahrungsmittel mit weniger Salz essen.
- Wenig Alkohol trinken; Der Kalorienanteil von Alkohol ist fast so hoch wie der von Fett.

## Energiebedarf beim Bergwandern

Der Tagesenergie-Bedarf eines erwachsenen Menschen setzt sich zusammen aus

- Grundumsatz
- Leistungsumsatz

Der **Grundumsatz** ist (Faustformel):

1 Kilokalorie pro Stunde je Kilogramm Körpergewicht, und hier spielt insbesondere die vorhandene Muskelmasse als Energie-Bedarfsträger eine große Rolle.

Damit ergibt sich der Tagesumsatz aus **Körpergewicht (kg) x 24 Stunden**.

Für einen **70kg schweren Mann** ergibt das einen **Grundumsatz von ca. 1680 kcal**.

**Frauen mit 60 kg Körpergewicht** haben einen **Grundumsatz von ca.  $0,8 \times 1440 \text{ kcal} = 1150 \text{ kcal}$**  (der Faktor 0,8 ergibt sich aus der geringeren Muskelmasse der Frauen).

Der **Leistungsumsatz** beim Bergwandern

Der Leistungsumsatz ist der Energieverbrauch, der sich durch die körperliche Aktivität ergibt.

Beim Bergaufgehen rechnet man mit einem zusätzlichen Energiebedarf von 4 kcal./Std. je kg Körpergewicht.

Für einen **70 kg schwere Person**, die **7 Std. bergauf** wandert, ergibt sich damit ein zusätzlicher Energiebedarf von  $4 \times 7 \times 70 = 1960 \text{ kcal}$ .

Bei einer 7-stündigen Tageswanderung ist ein Energiebedarf von **ca. 3500 kcal** anzusetzen.

Dieser Wert ist aber sicherlich niedrig angesetzt, denn auf einer Hüttentour muss noch zusätzlich das Rucksack-Gewicht (8 - 12 kg) getragen werden. Man kann also damit rechnen, dass ein Energiebedarf von **ca. 4500 kcal/Tag** notwendig ist.

## Unsere Ernährung

Die Energie liefernden Nährstoffe sind **Kohlenhydrate, Fette und (zum kleinen Teil) Protein (Eiweiß)**. Die täglich auf einer Bergtour benötigte Energie sollte hauptsächlich aus Kohlenhydraten gewonnen werden, da man hierdurch einen schnellen Energielieferanten zur Verfügung hat. Die Speicherkapazität von Kohlenhydraten in Muskeln und Leber ist aber begrenzt (ca. 400 gr. + 150 gr.) und muss daher täglich neu aufgefüllt werden.

Im Gegensatz dazu die Fettreserven, die lange Energie liefern können, aber für die Energie-Lieferung ausreichend Sauerstoff benötigen. Dieser steht auf Bergtouren manchmal nicht ausreichend zur Verfügung. Daher sollte man während einer Bergtour möglichst viele Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Faustregel für die **tägliche Aufnahme von Kohlenhydraten**:

7 gr. Kohlenhydrate / kg Körpergewicht.

Das ergibt bei 70 kg Körpergewicht: ca. **500 gr. Kohlenhydrate/Tag**.

Viele Kohlenhydrate liefern z.B. Knäckebrot, Zwieback, Kartoffeln, Nudeln, Bananen, Brot, Getreideflocken, Energie-Riegel, Trocken-Obst.

Die **tägliche Aufnahme von Fett** sollte beschränkt sein auf 1,5 gr. Fett / Kilogramm Körpergewicht.

Das ergibt bei 70 kg Körpergewicht: **110 gr. Fett/Tag**.

In der Alpenregion wird relativ fettreich gegessen. Man ist gut beraten, lieber Nudelgerichte und Salate zu bevorzugen.

**Proteine (Eiweiß)** sind die Grundbausteine unseres Lebens und wir benötigen davon ca. 1 gr./Kilogramm Körpergewicht. Das ergibt bei 70 kg Körpergewicht: **70 gr. Protein/Tag**.

Als Energielieferant werden die Proteine nur im Notfall herangezogen. Dies sollte vermieden werden, da in solchen Fällen u.U. die Muskulatur angegriffen wird..

Gute Protein-Lieferanten sind: Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Kartoffeln und Teigwaren.

### **Ernährung während der Bergtour**

Das Frühstück sollte aus vielen Kohlenhydraten und Eiweiß (Protein) bestehen. Gut dazu eignet sich Haferflocken mit Milch, dazu eine Banane, ein paar Früchte und Nüsse, ebenso (fein gemahlene) Vollkornbrot oder Graubrot, dazu fettarmer Aufschnitt wie Geflügelwurst oder Schinken.

Unterwegs sollte man besser kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Dazu kann man Schnitten aus Grau- oder Mischbrot essen, ebenso geeignet sind Trockenobst und Müesli-Riegel.

In Reserve kann man sich einen Energie-Riegel mit viel Kohlenhydraten und Eiweiß mitnehmen. Sonstige Spezialnahrung ist nicht erforderlich!

### **Trinken**

Der tägliche Wasserbedarf eines Erwachsenen liegt bei ca. 2,5 Liter. Damit kann der Wasserverlust, der durch Harn, Stuhl, Haut und Atmung entsteht, ersetzt werden.

Besonders im Sommer entsteht durch den erhöhten Wasserverlust infolge von Schwitzen auch ein höherer Bedarf an Flüssigkeit. Der Verlust an Mineralsalzen durch Schwitzen sollte ebenfalls ersetzt werden. Dies kann durch entsprechende Brausetabletten (Kalium, Kalzium, Magnesium), die man im Trinkwasser auflöst, geschehen. Die meisten Mineralverluste über den Schweiß hat man bei Natrium (700-1500 mg/l) und Kalium (200-430 mg/l). Vorteilhaft ist es daher, wenn das Getränk ca. 1-2 gr./Liter Natriumchlorid (Kochsalz) enthält. Kochsalz-Tabletten kann man in der Apotheke kaufen.

**Achtung:** Zu viele Brausetabletten in Wasser aufgelöst erzeugen u.U. Durchfall.

### **Trinken während der Tour**

Während einer Bergtour ist die Atemfrequenz bereits ab einer Höhe von 1500 m erhöht, wodurch sich ein größerer Wasserverlust ergibt. Eine gute Alternative als Durstlöcher für die Pause auf der Hütte ist die altbewährte Apfelsaft-Schorle (Mischungsverhältnis: Mineralwasser / Apfelsaft = 3:1). Dieses Getränk liefert neben einigen Kohlenhydraten auch noch Mineralien, besonders Kalium und Magnesium.

Alkohol während einer Bergtour ist nicht zu empfehlen, da hierdurch über die Niere mehr Flüssigkeit ausgeschieden wird (der Hopfen macht's) und damit auch der Verlust an Mineralsalzen erhöht wird.

#### **Hinweis:**

In der Höhe verliert man schnell das Durstgefühl, so dass man u. U. zu spät anfängt zu trinken. Das mindert die Leistungsfähigkeit. Daher von Anfang an regelmäßig trinken.

Ein Trinksystem mit Schlauch bietet Vorteile, da man zu jeder Zeit - ohne extra die Flasche aus der Halterung zu nehmen - trinken kann.

### **Literatur:**

- H. K. Biesalskie, P. Grimm: "**Taschenatlas Ernährung**", Thieme Verlag, ISBN: 978-3-13-115355-5
- Ch. Raschka, St. Rau; „**Sport und Ernährung**“, Thieme Verlag, ISBN 978-3-13-167151-6



# Hinweise

## Füße

- Mag zwar etwas komisch klingen, aber eine ordentliche Fußnagel-Pflege ist unerlässlich für das Trekking. Man sollte darauf achten, dass die Fußnägel kurz geschnitten sind, damit diese beim Abwärts-Gehen vorne im Schuh nicht anstoßen und damit am Abend schmerzen. Auch sollte darauf geachtet werden, dass an den Zehnägeln keine scharfen Ecken vorhanden sind, die Verletzungen am Nachbarzeh hervorrufen könnten.
- Hat man Probleme mit Blasen an immer gleichen Zehen/Stellen am Fuß, so sollte man diese Stellen vor der Wanderung mit Pflaster abdecken ("Tapen").
- Morgens vor der Etappe die Füße mit Hirschtalgfett einreiben, etwas einziehen lassen und dann die Strümpfe darüber ziehen. Mit dieser Prozedur habe ich sehr gute Erfahrung gemacht, was die Blasenfreiheit der Füße betrifft.

## Socken

- Nicht mehrere Socken übereinander tragen. Diese schlagen meistens Falten und machen sich dann unter dem Fuß bemerkbar. Trotzdem hört man immer wieder, dass einige darauf "schwören", mehrere Socken übereinander zu tragen.
- Zu dünne Socken sind beim Trekking nicht gut. Diese sollten gepolstert sein, damit die Nähte in den Schuhen sich nicht durchdrücken auf die Füße.
- Baumwollsocken speichern die Feuchtigkeit und sorgen so für nasse Füße. Das gibt über kurz oder lang Blasen an den Füßen. Socken mit Merino-Woll-Anteil (35 - 70%) ausprobieren. Viele haben damit gute Erfahrung gemacht.
- Vollgeschwitzte Socken können keinen Schweiß mehr aufnehmen und weiter transportieren. Dann bleiben die Füße nass -> es gibt Blasen an den Füßen. Socken daher nach ein paar Tagen in jedem Fall waschen.
- Auf einer langen Etappe und vielleicht auch noch Regenwetter kann es sinnvoll sein, bei Zeiten die Socken zu wechseln, damit man nicht in nassen Socken laufen muß.

## Schuhkauf

- Wander-/Trekking-Schuhe sollte man immer im Fachgeschäft kaufen.
- Schuhanprobe immer am Nachmittag, da die Füße nachmittags dicker (Wasser) sind als morgens.
- Am besten nimmt man seine eigenen Socken mit zur Anprobe.
- Man sollte sich vor dem Beratungsgespräch genau überlegen, für welches Gelände man die Schuhe einsetzen will.
- Nur dort anprobieren, wo auch eine schiefe Ebene vorhanden ist, damit man auch mal abwärts gehen kann. Wenn der Schuh dabei vorne anstößt, ist sein Sitz zu überprüfen, notfalls einen anderen Schuh probieren.
- Schuhe beim Kauf immer ausgiebig anprobieren (nicht nur mal eben fünf Minuten).

## Schuhreinigung und -Pflege

Der Schuhhersteller Meindl gibt für seine Schuhe einige nützliche Tipps.

### Reinigung - innen:

- Das Fußbett herausnehmen und an der frischen Luft trocknen
- Schuhe können innen mit lauwarmem Wasser gewaschen werden. Ledergefütterte Schuhe kann man innen mit Hautcreme einreiben.

## **Reinigung - außen:**

- Grobe Verschmutzung unter lauwarmem Wasser abbürsten, Schmutz und Steine aus den Sohlen entfernen.
- Schuhe nicht in der Sonne oder auf Heizkörpern trocknen, das Leder wird dadurch spröde und rissig.
- Schuhe niemals in der Waschmaschine reinigen.

## **Pflege:**

- Schuhe am besten einsprayen, wenn diese noch nicht ganz trocken und die Poren noch geöffnet sind.
- Lederschuhe brauchen regelmäßige Pflege mit Lederfett, Schuhe aus Textilmaterialien nur einsprayen.

## **Rucksack**

### **Rucksack-Packen**

Für das Packen des Rucksacks sollten einige Punkte beachtet werden:

- Schwere Gegenstände nah am Körper und in der oberen Hälfte des Rucksacks einpacken.
- Das Gewicht des Rucksacks muss symmetrisch verteilt sein.
- Alle Bekleidungsstücke sollten in Plastikbeutel verpackt werden, damit auch nach mehreren Schlechtwetter-Tagen die Kleidung noch einigermaßen trocken ist. Zusammengehörige Sachen in eigene Beutel packen.
- Sachen, die man schnell im Zugriff haben will (z.B. Tages-Verpflegung), sollte man in Außentaschen/-fächern verstauen.
- Trekkingstöcke, Fernglas, Foto-Apparat, GPS-Gerät etc. sollten außen angebracht werden.
- Wertsachen sollten immer innen in schwer zugänglichen Fächern verstaut oder direkt am Körper getragen werden (Diebstahl-Schutz)

### **Rucksack-Tragen**

Ein Rucksack mit viel Gewicht wird nur dann zur Plage, wenn er nicht richtig getragen wird. Daher sollten einige Punkte beachtet werden:

- Die Höhe der Trageriemen sollte der Rückenlänge entsprechend eingestellt werden.
- Nachdem der Rucksack auf dem Rücken geschnallt ist und auf den Schultern liegt, sollte der Hüftgurt so eingestellt werden, dass der Rucksack mit seinem Gewicht hauptsächlich auf den Hüften liegt. Dabei muss man auch darauf achten, dass es keine Scheuerstellen an den Hüften gibt.
- Ist der Rucksack richtig eingestellt, so sorgen die Schulterriemen dann nur noch dafür, dass der Rucksack eng am Körper anliegt und nicht hin- und herpendelt.

## **Trekking-Stöcke**

Die Zeit, dass Trekking-Stöcke als "Opa-Wanderstöcke" abgestempelt wurden, ist mittlerweile vorbei.

Beim steilen Aufstieg kann man damit durch das Abdrücken mit den Armen die Beine entlasten, man bedenke den schweren Rucksack. Beim Abstieg werden besonders die Knie entlastet.

Bei Kletterpassagen sollte man die Trekkingstöcke nicht an den Händen haben, denn hier können sie hinderlich sein.

## **Mobil-Telefon in den Bergen**

Man liest immer wieder, dass das Mobil-Telefon heute auch in den Bergen als Standard-Ausrüstung angesehen wird. Man sollte sich aber nicht der Illusion hingeben, dass man dort jederzeit auch einen Netzempfang hat. Besonders auf den hoch gelegenen Hütten muss man damit rechnen, dass kein Empfang vorhanden ist.

Zusätzlich kommt noch das Problem hinzu, dass man u.U. seine elektronischen Geräte auf einer Hütte nicht aufladen kann, weil keine Steckdose im Zimmer vorhanden ist (z.B. in der Kemptner Hütte). Die Mitnahme eines Ersatzakkus ist also sinnvoll.

### **Foto-Apparat**

Wollen Sie unterwegs ausgiebig fotografieren (was sich ja anbietet, denn man macht ja nicht jeden Tag eine solche Tour), so sollte der Fotoapparat möglichst klein und leicht sein. Verstauen Sie diesen **nicht im Rucksack**, sondern so, dass er jederzeit schnell im Zugriff ist. Eine kleine Schutzhülle (möglichst wasserdicht), die vorne am Schulterriemen des Rucksacks eingeklinkt ist (mittels Karabiner-Haken), tut da gute Dienste.

# **Etappe 1:**

## **Oberstdorf - Kemptner Hütte**

### **Der Weg**

Vom Oberstdorfer Bahnhof geht es per Bus weiter Richtung *Spielmannsau*. Nach ca. ½ Std. Busfahrt erreicht man dann das Gasthaus „*Spielmannsau*“. Dieses ist sowohl Einkehr- als auch Unterkunftsmöglichkeit. Am Mittwoch hat dieser Gasthof nur einige Stunden am Morgen geöffnet.

Man kann den Weg von Oberstdorf bis *Spielmannsau* auch zu Fuß gehen. Dann läuft man ca. 2 Std. auf einer Asphaltstraße.

### **Die Alpenüberquerung per Pedes beginnt also eigentlich erst in Spielmannsau.**

Durch die *Spielmannsau* hindurch geht es auf einem breiten **Weg (Nr. 438)** weiter ins Tal hinein. Kurz nach dem Gasthaus gibt es eine weitere urige Einkehrmöglichkeit. Einige E5-Geher sind von dieser Einkehr ganz angetan.

Nach ca. 20 Minuten erreicht man die Materialseilbahn zur Kemptner Hütte. Eine Rucksackbeförderung ist **nicht möglich!**

Es beginnt dann langsam der Aufstieg zur Hütte am Fluss *Trettach* vorbei, ebenso am *Mädelekopf* (1909 m). Im Frühsommer (Ende Juni / Anfang Juli) muss man noch einige Schnee- und Lawinenfelder überqueren. Nach ca. 3 Stunden ab *Spielmannsau* erreicht man die Kemptner Hütte (1844 m).

### **Fahrzeit mit Bus:**

Bahnhof -> „*Spielmannsau*“: ca. ½ Stunde

(Bus fährt ab Bahnhof Oberstdorf, Busteig E: 7:45h, 8:45h, 9:45h, 10:45h, 13:45h, 14:45h, 15:45h, 16:45h, 17:45h)

### **Distanz/Gehzeit:**

Bahnhof -> „*Spielmannsau*“: ca. 2 Stunden

7,5 km / „*Spielmannsau*“ -> Kemptner Hütte: ca. 3 Stunden

### **Sehenswertes:**

Ca. eine Stunde vor der Kemptner Hütte liegt fast direkt neben dem Weg eine kleine Kapelle, die zu einer kurzen Pause einlädt.

### **Höhenunterschiede:**

Oberstdorf liegt auf 814 m, „*Spielmannsau*“ auf ca. 1000 m und die Kemptner Hütte auf 1844 m.

Aufstieg von „*Spielmannsau*“: ca. 840 m.

### **Kemptner Hütte:**

- Höhe: 1844 m, 285 Plätze, geöffnet Mitte Juni bis Mitte Oktober, Tel.: 0049 (0) 8322/700152 (nur Hotline über die Begehbarkeit der Wege).
- Informationen zur Hütte: [www.kemptner-huette.de](http://www.kemptner-huette.de).  
Reservierung: über [info@kemptner-huette.de](mailto:info@kemptner-huette.de)  
(Achtung: Keine positive Bestätigung der Reservierung, nur Nachricht, wenn Reservierung NICHT möglich ist).  
**Leider keine warmen Duschen und der Trockenraum war auch nicht ausreichend beheizt!**

## **Etappe 2:**

# **Kemptner Hütte - Memminger Hütte**

### **Der Weg:**

Der beschriebene Weg führt zunächst hoch zum *Mädelejoch* (1862 m). Das Joch ist der Grenzübergang nach Österreich.

Weiter den Pfad entlang durch das *Höhenbachtal*, der teilweise recht steil abwärts führt in Richtung Holzgau (ins Lechtal). Auf der *Roßgumpenalm* kann man einkehren (ca. 1 Std. nach Aufbruch). Nach ca. 1½ Stunden erreicht man die Jausenstation „Cafe Uta“, die renoviert ist. Imposant dann der *Simms-Wasserfall*.

Man kann ab Cafe Uta alternativ in Richtung einer neu errichteten Hängebrücke gehen und kommt dann oberhalb der Kirche in Holzgau an.

Ca. 3½ Stunden nach dem Aufbruch von der Kemptner Hütte und teilweise steilem Abstieg taucht im Lechtal Holzgau auf. Hier kann man direkt an der Kirche im Gasthof „Zum Bären“ eine Pause einlegen.

Meistens wartet dort auch schon das Taxi-Unternehmen „Feuerstein“, um willige E5-Wanderer über Stockach, Bach und Madau zur Material-Seilbahn der Memminger Hütte zu bringen. Damit überbrückt man den langen Weg auf einer Asphaltstrasse durch das Lechtal.

Andere Möglichkeit: Man nimmt den Postbus bis Bach und läuft weiter durchs *Madautal* bis zur Materialseilbahn der Memminger Hütte.

Oder man macht alles zu Fuß, indem man ab Holzgau dem E5 am Lech entlang folgt. Man geht dabei Richtung Schönau, Stockach nach Bach-Unterkirch. Hier biegt man in das Madautal und folgt dem E5 bis zur Talstation der Materialseilbahn der Memminger Hütte. Zwischenzeitlich kann man auch noch dem Schotterweg durch das Madautal ausweichen, indem man über den Höhenweg bis zum Gasthaus Hermine (Mittwoch Ruhetag) geht.

Will man das eigene Gepäck nicht hochschleppen, so kann man es mit der Materialseilbahn bis zur Hütte befördern lassen, pro Rucksack 4,- €. Man muss von der Talstation bei der Hütte vorher anrufen.

An der Materialseilbahn geht es linker Hand über den Parseier-Bach und um den Seekogel (2412 m) in ca. 2¾ Stunden zur Memminger Hütte (auf 2242 m), insgesamt ca. 1292 Höhenmeter.

Manchmal muss man ein wenig darauf achten, wo der E5 verläuft. Auch in diesem Abschnitt begegnet einem ein imposanter Wasserfall.

### **Distanz / Gehzeiten:**

28 km / 9:15 h

Kemptner Hütte - Holzgau: ca. 3 ½ Stunden

Holzgau - Materialseilbahn: 2 ¾ Stunden (per Pedes)

Materialseilbahn - Memminger Hütte: ca. 2 ¾ Stunden

### **Sehenswertes:**

Auf dem Weg von der Kemptner Hütte nach Holzgau gibt es einige Wasserfälle. Der größte ist der "Simms-Wasserfall".

Der Berg südlich der Memminger Hütte heißt Seekogel (2412m). Von dort oben hat man einen sehr schönen Rundblick, der auf jeden Fall zu empfehlen ist. Von der Memminger Hütte läuft man ca. 1/2 Stunde.

### **Memminger Hütte:**

Höhe: 2242 m, 140 Plätze, geöffnet Mitte Juni bis Mitte Oktober,

**Die Hütte ist telefonisch nicht erreichbar,**

- Informationen zur Hütte: [www.memminger-huette.at](http://www.memminger-huette.at).  
Reservierung: Nur über [manuel@memminger-huette.at](mailto:manuel@memminger-huette.at)

(Zuteilung der Zimmer/Lager erfolgt vor Ort, Reservierung von Zimmer wirkungslos!)

Kein warmes Wasser, wenn keine Sonne. Trockenraum nicht ausreichend beheizt!

## **Etappe 3:**

# **Memminger Hütte – Zams**

### **Der Weg:**

Am dritten Tag führt der Weg zuerst steil bergan zur Seescharte auf 2599 m. Im Juni kann hier noch Restschnee liegen und den Aufstieg etwas erschweren. Teilweise muss man hier über Felsen klettern. Hat man das Joch (die Seescharte) durchschritten, geht es erst relativ steil bergab, dann gemäßigt weiter. Steil hinunter geht es dann bis man nach ca. 1 Stunde eine kleine Hütte mit einer gemütlichen Bank erreicht. Weiter durch einen sehr schönen Wald am Bach entlang Richtung Zams.

Man passiert die Oberloch- und Unterlochalm. Diese sind ab Juli abwechselnd geöffnet. Man kann hier die Bänke zu einer Rast nutzen (was auch ratsam ist, denn es kommt noch ein langer Abstieg durch das "Zammer Loch" ins Tal).

Der Weg verläuft jetzt fast auf einer Ebene immer weiter auf Zams zu. Nur leider ist man immer noch gut 1800 m oberhalb von Zams!

In diesem „Zammer Loch“ kann man sich so manche Blase anlaufen. Das Gewicht des Rucksacks drückt auf die Zehen, eventuell brennt die Sonne von oben und der Weg ist steinig und will einfach nicht enden.

Die letzte  $\frac{3}{4}$  Stunde geht es in Serpentina hinunter nach Zams. Unten an der Straße braucht man dann noch ca. 20 Minuten, um nach Zams hinein zu gelangen. Will man hier übernachten, so ist es ratsam, die Tourist-Information anzusteuern.

Oder man fährt mit der Venetbahn (am Ortsausgang) noch bis zur Mittelstation hoch und übernachtet in der Skihütte Zams (**privat, keine DAV-Hütte**). Fahrkarte für Bergstation kaufen (13,- €)!

### **Distanz / Gehzeit:**

15,5 km / Memminger Hütte - Zams: ca. 7½ Std.

### **Sehenswertes:**

Landschaftlich ist das eine sehr schöne Etappe. Zudem sehenswert ist die Parseierspitze, die mit ihren 3036 m der höchste Gipfel in den Lechtaler-Alpen ist.

### **Höhenunterschiede:**

Memminger Hütte -> Zams: ca. 400 m Aufstieg, ca. 1800 m Abstieg

### **Hütten:**

Hütten gibt es keine in Zams, aber dafür eine große Zahl von Pensionen und Gasthäusern, die in ihren Preisen auch recht annehmbar sind. An der Kirche steht eine Art Touristen-Info-Automat. Dort sind alle Übernachtungsmöglichkeiten aufgelistet und man kann gleich kostenlos anrufen!

Fährt man bis zur Mittelstation der Venet-Bergbahn, so kann man in der Ski-Hütte Zams (Privathütte) übernachten.

### **Ski-Hütte Zams:**

- [www.skihuette-zams.at](http://www.skihuette-zams.at) ,
- E-Mail: [info@skihuette-zams.at](mailto:info@skihuette-zams.at)

## **Etappe 4:**

# **Zams - Braunschweiger Hütte**

### **Der Weg:**

Hat man in Zams übernachtet, so beginnt der Tag relativ locker mit der Seilbahnfahrt auf den Krahberg (2208m). Hochlaufen geht natürlich auch.

Hat man in der Skihütte Zams (auf Höhe der Mittelstation der Seilbahn) übernachtet, so fährt man jetzt zuerst mit der Bahn zur Bergstation hoch. Hier geht es dann über das Wannejöchl (2497m) und Kreuzjoch (2464m) weiter hinab nach Wenns. Oder man geht über den Panoramaweg an der Gogles Alm und der Galflun Alm vorbei nach Wenns hinab. Das spart eine Stunde Gehzeit.

Hat man in der Galflun Alm übernachtet, so trifft man bei der Larcher Alm wieder auf den E5.

Auch wenn der Weg auf der Karte nicht wirklich so lang aussieht, es sind doch 1400m Abstieg. Der letzte Teil des Abstiegs ist auf einer Asphaltstraße.

Ab der Larcher Alm führt der gut ausgebaute Weg durch den Wald Richtung Wenns. Die Bushaltestelle für den nächsten Tag liegt vor dem "Pitztaler Hof". Hier kommt man zwangsläufig auf dem Weg zur Tourist-Info vorbei (falls man beabsichtigt, in Wenns zu übernachten).

**In jedem Fall kann man in Wenns einkaufen und am Geldautomaten seine Geldvorräte aufbessern.**

Von Wenns nach Mittelberg fährt man ungefähr eine Stunde mit dem Bus (ca. 32 km, kostet 6,90 € (2012)). Die Busfahrt geht durch das ganze Pitztal bis zur Endhaltestelle Mittelberg.

Die Sektion Mainz des DAV hat eine Beschreibung einer

[Kaunergrat-Variante](#) (anstatt Busfahrt durch das Pitztal) veröffentlicht. Für diese Variante braucht man ca. drei Tage. Man sollte sich vorher informieren, ob der Kaunergrat schneefrei ist!

Bei schlechtem Wetter ist eine Überquerung des Kaunergrats nicht zu empfehlen!

Weitere Infos unter dem Menü "Alternativstrecke : Zams - Kaunergrad . Braunschweiger Hütte"

Direkt an der letzten Bushaltestelle bei Mittelberg beginnt der Weg zur Braunschweiger Hütte. Ca. ½ Stunde nach der Bushaltestelle kann man sich nochmals im "Gletscher-Stüberl" (1890 m) stärken, bevor der steile Aufstieg zur Braunschweiger Hütte beginnt.

Kurz nach dem "Gletscher-Stüberl" erreicht man die Materialseilbahn der Braunschweiger Hütte. Hier kann man, falls noch Platz in der Bahn ist, für 4,- € seinen Rucksack zur Hütte befördern lassen. Direkt bei der Seilbahn ist ein Telefon, mit dem man bei der Hütte anrufen kann.

Dann beginnt einer der anstrengenden Aufstiege des E5. Über den neuen Gletscherweg führt der Weg immer weiter auf den Mittelbergferner zu. Der Pfad ist sehr steil und felsig, manchmal muss man schon klettern. Trittsicherheit ist von Vorteil. Ein unvergesslicher Eindruck erwartet uns, wenn die ersten Ausläufer des Gletschers erreicht werden.

### **Gehzeiten:**

Zams - Wenns: ca. 6 Std. bzw. Galflun-Alm – Wenns: 1½ Std.

Wenns - Mittelberg (mit Bus): 1 Std.

Mittelberg - Braunschweiger Hütte: 3 Std.

### **Sehenswertes:**

Bei schönem Wetter hat man auf dem Krahberg eine wunderschöne Rundumsicht. Man sieht in nördlicher Richtung bis in die Lechtaler Alpen und in südlicher Richtung die beeindruckenden Gipfel der Ortler-Gruppe. Sehenswert ist der Gletscher unterhalb der Braunschweiger Hütte.

### **Höhenunterschiede:**

ca. 450 m Aufstieg und 1000 m Abstieg nach Wennis

Von der Bushaltestelle bis zur Braunschweiger Hütte: ca. 1150 m Aufstieg

### **Braunschweiger Hütte:**

DAV-Hütte der Sektion Braunschweig, Höhe: 2758 m;

- Info: [www.braunschweiger-huette.at](http://www.braunschweiger-huette.at);
- E-Mail: [office@braunschweiger-huette.at](mailto:office@braunschweiger-huette.at)
- 2009 - 2011 komplett renovierte Hütte;
- ca. 120 Plätze (Zimmer + Lager)
- warme Duschen: 3,00 € (3 Minuten); warmes Waschwasser;
- Frühstücks-Büffet; Steckdosen für Handy-Aufladung vorhanden;
- Handy-Empfang schwierig;
- Tel.: 0043 (0) 664-5353722 (Reservierung per Telefon **NICHT** möglich);

## ***Etappe 5: Braunschweiger Hütte - Martin-Busch- Hütte***

### **Der Weg:**

Von der Braunschweiger Hütte geht es zuerst steil hoch zum Pitztaler Jöchel (2996 m) oder bei schlechtem Wetter zum Rettenbach-Joch. Danach der Abstieg zum Rettenbachferner (2684 m). Hier gehen wir zum Restaurant Rettenbachgletscher. Jetzt haben wir den E5 verlassen und fahren entweder mit dem Bus oder einem Taxi durch den "Rosi-Mittermeier-Tunnel" zum Parkplatz am Tiefenbachferner (2793 m).

Am Parkplatz gehen wir dann auf den Panoramaweg in Richtung Weißkarsee (2658 m). Der Weg führt uns dann in ca. 4 Stunden weiter in den Talort Vent (1896 m).

In Vent kann man in einem kleinen Supermarkt einkaufen und auch seinen Geldvorrat auffüllen (Geldautomat). In Vent bietet sich auch die Möglichkeit zur Übernachtung (Verkehrsamt an der Kirche).

Am "Hotel Vent" geht es rechts weiter und man folgt dem Hinweisschild zur Martin-Busch-Hütte auf dem "Hermann-Kärchling-Weg". Unterwegs passiert man die Schäferhütte (2230 m). Diese ist nicht bewirtschaftet und dient nur dem Schäfer als Schutzhütte (abgeschlossen).

Nach ca. 2:15 Std. (nach Aufbruch in Vent) hat man die "Martin-Busch-Hütte" (2500 m) erreicht.

### **Distanz / Gehzeit:**

24 km / 7:45 Std.

### **Höhenunterschiede:**

330 Hm

### **Hütten:**

Martin-Busch-Hütte (DAV-Sektion Berlin):



Info: [DAV-Sektion-Berlin/Martin-Busch-Hütte](#)

E-Mail: [info@hotel-vent.at](mailto:info@hotel-vent.at)

- Teils renovierte Hütte, insbesondere die Sanitär-Anlagen
- warme Duschen
- Handy aufladbar
- Handy-Empfang kritisch
- **am besten beheizter Trockenraum auf der Tour!**

## ***Etappe 6: Martin-Busch-Hütte – Vernagt***

### **Der Weg:**

Von der "Martin-Busch-Hütte" verläuft der **Weg Nr.16** durch das Niederjochtal auf das Niederjoch, wo auch die Similaunhütte (3019 m) ist.

### **Aufstieg zur "Ötzi"-Fundstelle**

Von der Similaunhütte ist ein gut ausgeschilderter Weg zur "Ötzi"-Fundstelle am Hauslabjoch (3210 m). Aufstieg ca. 190 Hm und 1,5 Stunden. Eine vier Meter hohe Steinpyramide kennzeichnet die Fundstelle.

Ab der Similaunhütte geht es steil über Felsen und Geröllfelder in Serpentina talabwärts durch das Tisental, vorbei am Tisenhof (1814 m). Kurz vor dem Tisenhof überschreitet man die Grenze nach Südtirol (Italien). Kurz danach ist der Vernagt-Stausee erreicht. Im Tisenhof kann man einkehren und auch übernachten.

### **Damit ist die Alpenüberquerung praktisch beendet.**

In ca. 30 Minuten ab dem Tisenhof erreicht man die Bushaltestelle im Ort Vernagt (direkt am Stausee). Der übliche Postbus (**Linie 261**) bringt einen dann in ca. 1,5 Stunden nach Meran zum Bahnhof. Von hier hat man internationale Zugverbindungen oder man besorgt sich eine Busverbindung nach Oberstdorf, z.B. "Probst Reiseservice" ([www.probst-reisen.de](http://www.probst-reisen.de)).

Man kann aber auch in Vernagt oder dem Folgeort "Unser Frau" in einem Hotel oder einer Pension übernachten und erst am nächsten Tag seine Tour entweder mit dem Bus (siehe oben) oder zu Fuß mit Anschluss an den Meraner Höhenweg fortsetzen.

### **Distanz / Gehzeit:**

10 km / 4:45 Std.

### **Höhenunterschiede:**

560 Hm

### **Hütten:**

Similaunhütte (3019 m, privat):

Info: [www.vent-hotel-post.com](http://www.vent-hotel-post.com)

Pension Gurschler in Vernagt:

Reservierung über: 0039 0473 967 566 oder E-Mail: [garni.gurschler@rolmail.net](mailto:garni.gurschler@rolmail.net)

## **Etappe 7:** **Vernagt – Katharinaberg**

### **Der Weg**

Start in Vernagt an der Kirche (Kapelle) direkt am Stausee. Weiter die Straße hinab in Richtung "Unser Frau". Auf der Höhe des Mitterhofes links ab in den Wanderweg 18 (Ausschilderung Schröfwand, Arzboden). Weiter am Gfallhof vorbei, dann über Wanderweg 27a und 27b in Richtung Azboden (Atzboden / Atsboden).

Abstieg vom Azboden dann auf Wanderweg 27 zur Graf-Alpe (1892 m) und weiter Richtung Vorderkaser. Dort kann man Rast machen im Gasthaus Jägerrast. Danach geht es weiter auf dem Meraner Höhenweg (Nr. 24) in Richtung Katharinaberg. Die Höfe mit Übernachtungsmöglichkeit liegen direkt am Weg 24 oberhalb von Katharinaberg: Montferthof und Untervernatschhof.

In Katharinaberg gibt es ebenfalls ein paar Übernachtungsmöglichkeiten, dazu muß man den Meraner Höhenweg aber kurz verlassen und nach Katharinaberg absteigen.

### **Distanz/Gehzeit:**

22,4 km / 6:24 Std. (Pause: 3:06 Std.)

### **Höhenunterschiede:**

Hm: 1064

### **Monferthof:**

- Liegt oberhalb von Katharinaberg am Meraner Höhenweg auf 1471 m  
Informationen über: [www.montferthof.it](http://www.montferthof.it)
- Reservierung: über +39 0473 679236 oder [info@montferthof.it](mailto:info@montferthof.it)

### **Untervernatschhof:**

- Liegt oberhalb von Katharinaberg am Meraner Höhenweg auf 1506 m
- Informationen über: [www.untervernatschhof.com](http://www.untervernatschhof.com)
- Reservierung: über 0039 - 0473 - 679241 oder [info@untervernatsch.com](mailto:info@untervernatsch.com)

## **Etappe 8: Katharinaberg – Giggelberg**

### **Der Weg**

Der Meraner Höhenweg ist immer mit der Nr. 24 ausgeschildert. Trotzdem sollte man immer darauf achten, ob man dieser Wegweisung noch folgt. Denn in diesem Bereich oberhalb von Katharinaberg führt der Weg sehr lang auf einer Asphaltstraße. Im Bereich Unterperfl verläßt er diese und führt weiter über normale Wanderwege. Das Schloss Juval (von Reinhold Messner) kann man im Bereich "Innere Unterstell" (oberhalb des Schnalstals) sehr gut sehen.

Auf dem Weg liegen mehrere Gasthäuser, in denen man eine Pause einlegen kann. Der Weg ist teilweise schon alpin. Oberhalb von Rabland erreicht man das Gasthaus Giggelberg, von wo man auch mit der Texelbahn nach Rabland runterfahren könnte.

### **Distanz/Gehzeit:**

ca. 21 km, ca. 8 Stunden (2 1/2 Std. Pause)

### **Höhenunterschiede:**

1134 Hm

### **Gasthaus Giggelberg:**

- Informationen zum Gasthaus Giggelberg: [www.giggelberg.com](http://www.giggelberg.com)
- Reservierung: über +39 0473 967 566 oder [info@giggelberg.it](mailto:info@giggelberg.it)

## **Etappe 9: Giggelberg – Meran**

### **Der Weg**

Ab dem Gasthaus Giggelberg geht es nach Norden weiter auf dem Meraner Höhenweg (Nr. 24) bis zur Nassereith-Hütte. Dann biegt der Weg ab in Richtung Tablander Alm / Hohe Wiege. Nächste Station ist das Hochganghaus, das in den Jahren 2008/2009 komplett neu errichtet worden ist. Hier kann man auch übernachten. Ab dem Hochganghaus verläßt man den Meraner Höhenweg und geht auf Weg 7 bzw. 26 Richtung Oberplatzer in Richtung Algund. Dem Weg 26 folgt man bis Vellau, dann wechselt man auf den Weg Nr. 25. Diesem folgt man bis zum Algunder Waalweg und steigt mit diesem ab bis zum Cafe Unterweger. Ab hier geht es nach Meran hinein über den Tappeinerweg.

### **Distanz/Gehzeit:**

ca. 20 km / 9 Std. (4 Std. Pausen).

### **Höhenunterschiede:**

671 Hm

### **Hotel:** "Siegler im Thurm", Meran

- Informationen zum Hotel: [www.thurm.it](http://www.thurm.it)
- Reservierung: über 0039-0473-231133 oder [info@thurm.it](mailto:info@thurm.it)

## **Alternativstrecke Kaunergrat: Etappe: Zams – Piller**

### **Der Weg:**

Hat man in Zams übernachtet, so beginnt der Tag relativ locker mit der Seilbahnfahrt auf den Krahberg (2208 m). Hochlaufen geht natürlich auch.

Hat man in der Skihütte Zams (auf Höhe der Mittelstation der Seilbahn) übernachtet, so fährt man jetzt zuerst mit der Bahn zur Bergstation hoch.

Ab der Bergstation geht man nicht zum Wannenjochl in Richtung Wenns, sondern verläßt den E5 und geht über den Panoramaweg in Richtung Goglesalm. Der Weg dauert ca. eine Stunde. An der Goglesalm orientieren wir uns Richtung Piller. Man kann auch bis zur Galfun Alm gehen und dort in Richtung Piller abbiegen.

Wir wollen die Variante über den Kaunergrat nehmen, die landschaftlich sehr schön sein soll. Diese Strecke nimmt zusätzlich drei Tage in Anspruch.

Die Sektion Mainz des DAV hat eine Beschreibung einer [Kaunergrat-Variante](#) (anstatt Busfahrt durch das Pitztal) veröffentlicht. Man sollte sich vorher informieren, ob der Kaunergrat schneefrei ist!

**Bei schlechtem Wetter ist die Variante über den Kaunergrat nicht zu empfehlen!**

### **Distanz / Gehzeit:**

13 km / 3:45 Std.

### **Unterkunft in Piller:**

- Pferderanch "Neu-Amerika" (10 Minuten außerhalb von Piller), 13 Schlafplätze;  
Info: [www.neu-amerika.at](http://www.neu-amerika.at)
- Gasthaus Sonne, 26 Schlafplätze,  
Info: [www.sonne-piller.com](http://www.sonne-piller.com)

## **Alternativstrecke Kaunergrat: Etappe: Piller – Verpeilhütte**

### **Der Weg:**

Von Piller geht es hinauf zur bewirtschafteten **Aifner Alm (1980 m)**, direkt an dem dort beginnenden Kaunertaler Panoramaweg.

### **Alternativer Weg über das Informationszentrum:**

Wer die neun bis zehn Stunden der Etappe „Piller – Verpeilhütte“ in etwa der Hälfte der Strecke zur Verpeilhütte unterbrechen will, wählt zur Aifner Alm einen etwas anderen Weg.

Dieser führt unmittelbar an der Goglesalm zusammen mit dem Weg nach Piller leicht bergab. Immer auf diesem Hauptweg bleibend, mündet man nach knapp einer Stunde auf den zum Informationszentrum des Naturparks Kaunergrat (1569 m) gekennzeichneten Weg ein, dem man bis dorthin folgt.

Auf keinen Fall an einigen Stellen unterwegs den nach links zeigenden Hinweisschildern nach Piller folgen, denn das ist ein Umweg!

Das Informationszentrum bietet Sehenswertes und ist auch mit einer Gastronomie ausgestattet. Vom Informationszentrum führt ein gut markierter Weg zur bewirtschafteten Aifner Alm (1980 m).

Unmittelbar vor der Aifner-Alm zweigt der Weg in südöstliche Richtung auf den „**Kaunertaler Panoramaweg**“ zur Falkaunsalm ab. Hoch über dem grünen Talboden schlängelt er sich durch steile, von Alpenrosen gesprenkelte Hänge. Das Panorama ist überwältigend! Es gibt den Blick weiter frei auf den wild gezackten felsigen Kaunergrat mit Aifner Spitze (2558 m), Hohen Aifner Spitze (2779 m), Stupfarrköpfe (2808 m) bis hin zur viel beschriebenen **Watzespitze (3533 m)**, den höchsten Gipfel des Kaunergrates.

Die **Falkaunsalm (1980 m)** ist bewirtschaftet, bietet allerdings ebenfalls keine Übernachtungsmöglichkeiten an.

Von der Falkaunsalm führt der Panoramaweg – er heißt jetzt "**Dr.-Angerer-Höhenweg**" - unter Beibehaltung der schönen und weiten Aussicht geht es ohne Schwierigkeiten weiter zur **Gallruttalm (1980 m)**.

Ab der bewirtschafteten Gallruttalm (keine Übernachtungsmöglichkeit) wird nach einer lang gezogenen Querung das "**Lückle**", ein enger Felsdurchschlupf, sowie nach einigem Auf und Ab eine Bachüberquerung, die durch ein stabiles Drahtseil entschärft ist, nach ca. 2 Std. die **Gsallalm (1980 m)** erreicht. Die Gsallalm ist nicht bewirtschaftet.

Der "Dr.-Angerer-Höhenweg" führt von hier weiter zur **Verpeilalm (1804 m)**. Von dort beträgt die Gehzeit zur **Verpeilhütte (2024 m)** ungefähr eine halbe Stunde.

### **Distanz / Gehzeit:**

20 km / 9:45 Std.

### **Hütten:**

Verpeilhütte:

Info: [www.verpeilhuette.at](http://www.verpeilhuette.at)

## **Alternativstrecke Kaunergrat: Etappe: Verpeilhütte – Kaunergrathütte**

### **Der Weg:**

Die Etappe von der Verpeilhütte zur Kaunergrathütte **ist alpin** und verläuft auf dem AV-Weg 926.

Unter bizarren Felstürmen hindurch, am schwindenden **Madatschferner** vorbei, überragt von der stotzigsteilen Watzespitze, hinauf zur Schlüsselstelle des Weges, zum **Madatschjoch (3020 m)**.

Der Übergang wurde in den letzten Jahren von den DAV-Sektionen Frankfurt und Mainz zu einer nunmehr **nahezu durchgängig mit Drahtseilen, Trittstufen und Leitern versicherten Steiganlage** ausgebaut.

**Das Madschachjoch sollte nur bei gutem Wetter durchstiegen werden!**

Vom Madatschjoch erreicht man über eine Hochfläche inmitten der Kaunergratriesen Watzespitze (3533 m), Verpeilspitze (3425 m) und Schwabenkopf (3379 m) in knapp einer Stunde die **Kaunergrathütte (2817 m)**, eine urige Berghütte mit ursprünglichem Charakter.

### **Distanz / Gehzeit:**

5 km / 4:30 Std.

### **Strecke:**

Höhenmeter: 1220

### **Einkehr/Übernachtung:**

Kaunergrathütte (DAV-Sektion Mainz):

Info: [www.kaunergrathuette.at](http://www.kaunergrathuette.at)

## **Alternativstrecke Kaunergrat:**

### **Etappe:**

## **Kaunergrathütte - Braunschweiger Hütte**

### **Der Weg:**

Die folgende Etappe von der Kaunergrathütte zur Braunschweiger Hütte lässt erholen und genießen. Das Wegstück ist in einer durchschnittlichen Tagestour zu bewältigen. Zunächst geht es weiter auf dem **AV- Weg Nr. 926** auf einer sehenswerten Moräne ungefähr 40 Minuten hinab zum Karlesegg (2452 m).

Hier zweigt nach rechts der teils gesicherte **Cottbuser Höhenweg** ab. Der an etlichen Stellen ausgesetzte Steig bietet hoch über dem Lußbachtal und Pitztal zwischen Plangeroß und Mandarfen - mit Blick in die Öztaler Eismwelt - ein weiteres herrliches Panorama.

**Er sollte aber nur von erfahrenen Wanderern, die über Trittsicherheit und Schwindelfreiheit verfügen, benutzt werden!**

Kurz nach dem Einbiegen in die westliche Flanke des Pitztals muß eine steile, aber gut versicherte Rinne gequert werden. Bei normalem Wandertempo erreicht man in etwa 4 Stunden die Bergstation der Riffelsee-Seilbahn. Die nur ca. 10 Min. entfernte Riffelseehütte (2300 m) lädt zur Mittagsrast ein.

Über die Taschachalm hinab geht es nach Mittelberg (1740 m), wo man endgültig Anschluss an die Standardroute zur Braunschweiger Hütte findet – mit dem Bewusstsein, nicht nur sportlich die bessere Wahl getroffen zu haben. An der Talstation der Riffelseeseilbahn stößt man in Mandarfen (1675 m) auf die klassische E5-Route.

Direkt an der letzten Bushaltestelle bei Mittelberg beginnt der Weg zur Braunschweiger Hütte. Ca. ½ Stunde nach der Bushaltestelle kann man sich nochmals im "Gletscher-Stüberl" (1890 m) stärken, bevor der steile Aufstieg zur Braunschweiger Hütte beginnt.

Kurz nach dem "Gletscher-Stüberl" erreicht man die Materialseilbahn der Braunschweiger Hütte. Hier kann man, falls noch Platz in der Bahn ist, für 4,- € seinen Rucksack zur Hütte befördern lassen. Direkt bei der Seilbahn ist ein Telefon, mit dem man an der Hütte anrufen kann.

Dann beginnt einer der anstrengenden Aufstiege des E5. Über den neuen Gletscherweg führt der Weg immer weiter auf den Mittelbergferner zu. Der Pfad ist sehr steil und felsig, manchmal muss man schon klettern. Trittsicherheit ist von Vorteil. Ein unvergesslicher Eindruck erwartet einen, wenn die ersten Ausläufer des Gletschers erreicht werden.

## **Kosten**

### **Gesamt-Kosten:**

Etappe 1:	29,60 €
Etappe 2:	44,20 €
Etappe 3:	74,05 €
Etappe 4:	81,50 €
Etappe 5:	67,10 €
Etappe 6:	69,20 €
Etappe 7:	54,00 €
Etappe 8:	65,50 €
Etappe 9:	90,50 €
<b>Etappenkosten:</b>	<b>494,55 €</b> $\phi$ <b>55,00 €</b>
An-/Abreise	177,00 €
<b>Gesamt-Kosten:</b>	<b>671,55 €</b>

## **Literatur / Dokumente**

### **Für die Vorbereitung (Auswahl):**

- **Stephan Baur, Dirk Steuerwald: "Fernwanderweg E5"**, Bergverlag Rother, München, ISBN 9-783763-343577
- **Gunter Schramm: "Trekking Handbuch"**, Reise-Know-How-Verlag, Bielefeld, ISBN 3-8317-1227-1
- **Alexander Römer: "Fit Am Berg"**, Am-Berg-Verlag, ISBN 3-9807101-4-9
- **Alpin-Lehrplan Band 1: Karl Schrag: "Bergwandern, Trekking"**, blv-Verlagsgesellschaft, München, ISBN 3-405-16226-2
- **Alpin-Lehrplan Band 7: Paul Bernet / Fritz Zintl: "Bergmedizin, Ernährung, Training"**, blv-Verlagsgesellschaft, München, ISBN 3-405-12287-2
- [DAV-Broschüre "Erlebnis Bergwandern"](#)

### **Für unterwegs (Auswahl):**

**Stephan Baur, Dirk Steuerwald: "Fernwanderweg E5"**, Bergverlag Rother, München, ISBN 9-783763-343577

**"Fernwanderweg E5"**, Wanderführer von Bruckmann

Kompass-Karte: **"Europäischer Wanderweg E5, Nordteil"**

**Rüdiger Nehberg: "Survival-Lexikon für die Hosentasche"**, Piper-Verlag, ISBN 9-783492-300049