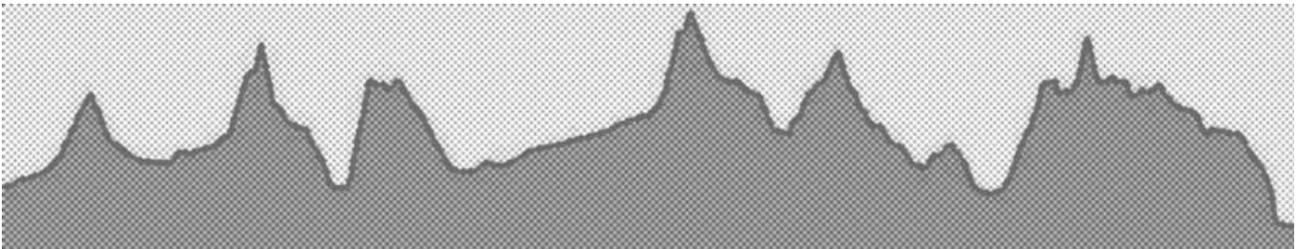


E5-Alpenüberquerung Oberstdorf – Bozen 2012

von

Reinhard Kockmann



Impressum:

Reinhard Kockmann, Sanddornweg 14, 33106 Paderborn
Copyright © 2012-2013 by R. Kockmann
Ausgabe Juli 2013
E-Mail: rkock@gmx.de
www.kockmann-paderborn.de

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

Vorwort

Die Idee

Eine Idee kommt irgendwann mal auf und fängt langsam an zu reifen. So auch bei der Alpenüberquerung, die ich schließlich im Jahre 2012 zusammen mit meinem Neffen Thorsten gemacht habe.

In diesem Internet-Auftritt möchte ich meine/unsere Erfahrungen und Erlebnisse beschreiben. Vielleicht kann ja jemand damit etwas anfangen und für die Vorbereitungen seiner/ihrer E5-Alpenüberquerung verwerten.

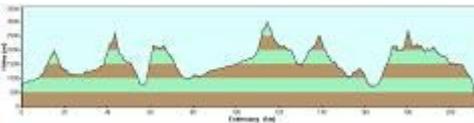
Der E5

Die Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran/Bozen über den E5 hat sich seit den Anfängen in der 1970er Jahren unter den alpinen Wanderern als Standard entwickelt, wiewohl dieser Abschnitt nur ein Teil des Europäischen Fernwanderweges E5 ist. Er führt von Konstanz (Bodensee) über ca. 600 km nach Verona. Der Vater des E5 ist der Sonthofener Hans Schmidt (verst. 2000), der seine Alpenüberquerung von 1969 von Sonthofen in neuen Tagen nach Bozen als Grundlage für die Route nahm. 1972 wurde die E5-Route offiziell in Konstanz eröffnet.

Mittlerweile sind dem ursprünglichen E5 einige Teile hinzugefügt worden, so dass da ca. 2400 km zusammen gekommen sind.



[Route Oberstdorf - Bozen](#)



[Profil der Alpenüberquerung](#)

Anforderungen

Der E5 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, Klettersteige muss man nicht bewältigen. 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 Etappe 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 chronologisch von der Vorbereitung, den Etappen und einigen Erfahrungen alles beschrieben, was man für die E5-Alpenüberquerung wissen sollte und einem nützlich sein könnte.

Hinweise willkommen

Sollte jemand selbst andere Erfahrungen auf seinem E5 gemacht haben (positiv oder negativ), so bin ich für eine **E-Mail** (rkock@gmx.de) dankbar.

Viel Spaß beim Lesen!

Inhalt

<i><u>Theoretische Vorbereitung</u></i>	<i><u>7</u></i>
<i><u>Praktische Vorbereitung</u></i>	<i><u>10</u></i>
<i><u>Kleidung</u></i>	<i><u>12</u></i>
<i><u>Ausrüstung</u></i>	<i><u>14</u></i>
<i><u>Packliste</u></i>	<i><u>16</u></i>
<i><u>Ernährung</u></i>	<i><u>18</u></i>
<i><u>Hinweise</u></i>	<i><u>21</u></i>
<i><u>Etappenübersicht</u></i>	<i><u>23</u></i>
<i><u>Etappe 1: Oberstdorf – Kemptner Hütte</u></i>	<i><u>37</u></i>
<i><u>Etappe 2: Kemptner Hütte – Memminger Hütte</u></i>	<i><u>39</u></i>
<i><u>Etappe 3: Memminger Hütte – Galflun Alm</u></i>	<i><u>41</u></i>
<i><u>Etappe 4: Galflun Alm – Braunschweiger Hütte</u></i>	<i><u>43</u></i>
<i><u>Etappe 5: Braunschweiger Hütte – Zwieselstein</u></i>	<i><u>45</u></i>
<i><u>Etappe 6: Zwieselstein - Moos</u></i>	<i><u>47</u></i>
<i><u>Etappe 7: Moos – Pfandler Alm</u></i>	<i><u>49</u></i>
<i><u>Etappe 8: Pfandler Alm – Hirzer Hütte</u></i>	<i><u>51</u></i>
<i><u>Etappe 9: Hirzer Hütte – Meraner Hütte</u></i>	<i><u>53</u></i>
<i><u>Etappe 10: Meraner Hütte – Bozen</u></i>	<i><u>55</u></i>
<i><u>Kosten</u></i>	<i><u>56</u></i>
<i><u>Literatur/Dokumente</u></i>	<i><u>59</u></i>

Theoretische Vorbereitung

Fragen über Fragen

"Theorie ist aller Praxis Anfang" heißt es und so sollte 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 10 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 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.

Unsere Entscheidung:

Wir haben uns für den Original-Weg und 9 bzw. 10 Etappen entschieden.

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 sind. Alle Hütten, die auf dem Zehn-Etappen-Weg liegen, öffnen ab Mitte Juni und haben mindestens bis Ende September geöffnet. Am Anfang der Saison (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.

Unsere Entscheidung:

Wir haben uns für die letzte Juni- / erste Juli-Woche entschieden.

An welchem Wochentag geht man los?

Scheint im ersten Anschein 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.

Unsere Entscheidung:

Wir haben am Mittwoch begonnen. Vielleicht wäre aber der Dienstag noch besser gewesen, denn dann erreicht man im normalen Zyklus die Braunschweiger Hütte am Ende der vierten Etappe an einem Freitag. Samstags ist diese oft mit Teilnehmern von alpinen Gletscher-Lehrgängen belegt. So war es bei uns. Alle Zimmer wurden von den Lehrgangsteilnehmern belegt. E5-Geher waren höchstens 1/3 der Wanderer auf der Hütte.

Mit wieviel Leuten 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 werden meistens minimal 4-Bett-Zimmer angeboten (Ausnahme: Hirzer Hütte).

Eins ist aber sicher: Wenn man will und ist ein bisschen kontaktfreudig, so findet man sehr schnell Zugang zu einer Gruppe oder tut sich mit anderen E5-Geher, die auf der gleichen Wellenlänge sind, zu einer Gruppe zusammen.

Unserer Entscheidung:

Wir sind zu zweit gegangen, da sich niemand in unserem Bekanntenkreis aus terminlichen Gründen der Tour

anschließen konnte/wollte. Aber auch wir hatten schon in der zweiten Etappe Mitwanderer gefunden. Teilweise war es eine Gruppe von sieben bis neun Wanderern.

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 haben wir 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 Hütten-Wirte wünschen sich, dass die Schlafplätze vorher reserviert werden, damit sie kalkulieren können.

Unserer Entscheidung:

Wir sind am Anfang der Saison gestartet, auch nicht am Freitag, Samstag, Sonntag oder Montag los gegangen (an diesen Tagen gehen die Oberstdorfer Alpenschulen mit ihren Gruppen los) und haben die beiden ersten Hüttenschlafplätze (Kemptner Hütte / Memminger Hütte) vorher per E-Mail reserviert. Weitere Hütten oder private Unterkünfte hatten wir vorher nicht gebucht.

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"**
- 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 und auch im Internet 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 bin ich vermehrt im Mittelgebirge (Teutoburger Wald / Egge-Gebirge) gewandert. 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 muss.

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 angewendet habe.

Welche Karten/Bücher braucht man während der Tour?

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

Unserer Entscheidung:

Wir hatten nur die "E5-Bibel" als Buch dabei. Zusätzlich hatte ich die Karten der Etappen im Computer gescannt und dann auf das A5-Format ausgedruckt. Diese hat dann der zweite Mann mitgenommen.

An-/Abreise vom Start- und Endpunkt?

Oberstdorf als Startpunkt ist gut mit dem Zug zu erreichen, so dass eine Anreise aus dem süddeutschen Raum 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 schön 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.

Unserer Entscheidung:

Wir sind am Morgen der ersten Etappe von München per Zug angereist und sind direkt nach der Ankunft in Oberstdorf in den letzten morgendlichen Bus (9:45 Uhr) nach "Spielmannsau" gestiegen.

Hilft einem die Mitgliedschaft im Alpenverein?

Kemptoner Hütte, Memminger Hütte, Braunschweiger Hütte, Talhütte Zwieselstein und Meraner Hütte sind von Alpenvereins-Sektionen bewirtschaftete Hütten. Hier erhält man eine Vergünstigung von jeweils 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 Alpine Sicherheits-Service bis 25.000 € (Kostenerstattung für Such-, Bergungs- und Rettungskosten bei Bergunfällen).

Unserer Entscheidung:

Wir hatten beide eine 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:

- der **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.
- die **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.
- der **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.
- die **Umgebungstemperatur**:
Sie sinkt pro 150 m Höhenanstieg um ca. 1 Grad Celsius.
- die **Strahlungsintensität**:
Sie wird mit zunehmender Höhe intensiver und bewirkt eine erhöhte Gefahr von Sonnenbrand.

All diese erhöhten Anforderungen fordern 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 - 8 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
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.

Schichtenmodell

Das Zauberwort ist "Schichtenmodell" und die modernen Fasern "Goretex", "Sympatex", Fleece, Microfaser etc.

Wenn vom „Schichtenmodell“ 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 locker 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 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.

Siehe auch unter ["Hinweise"](#).

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%).

Siehe auch unter ["Hinweise"](#).

Kopfbedeckung

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

Handschuhe

Winddichte Fleece-Handschuhe sind für Höhen bis 3000m (wie auf der Alpenüberquerung möglich) zu empfehlen.

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.

- 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 sein, 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 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, wo sie ihren guten Dienst tun, ist beim steilen Aufstieg und steilem Abstieg. Kaufen Sie möglichst solche Stöcke, die sehr leicht sind, die sich gut festklemmen lassen und dann auch das Körpergewicht beim Abstieg halten.

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, ≥ 30)

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

Ladegeräte und Akkus

Für Mobil-Telefon, Foto-Apparat und GPS-Gerät brauchen Sie 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. Wenn man Pech hat, 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,- €, 2012). 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 sind diese Dinger eine grauselige Erfindung, denn vernünftig schlafen kann man darin nicht und beim Rein- und Raussteigen hat sich die Hülle, die sich Schlafsack nennt, schon wieder der Decken entledigt. Schauen Sie nach einem vernünftigen Exemplar und probieren Sie aus. Zur Not schneiden Sie sich aus dünnem Stoff selber einen.

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.

Man sollte seine Ausrüstung aber mal nach folgenden Randbedingungen zusammenstellen:

- 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!

Meine Packliste	
Was	Anmerkung
Tourenrucksack mit Regenhülle	maximales Gesamtgewicht sollte ca. 12/8 kg betragen (40-50 Liter, 20% bis 25% des Körpergewichts), Rucksack mit einem großen Müllbeutel auskleiden - schützt den Inhalt vor Nässe
Lange Wanderhose, abzipperbar,	Wasser-abweisend, am besten leichtes Material, schnell trocknend
Berghose gegen Kälte	bequem
¾-lange Hose	
Bergschuhe, Trekking-Schuhe	Bergstiefel mit fester Profilgummisohle (Knöchel hoher Schaft), schnell trocknend
1 T-Shirt,	Funktionell, schnell trocknend
2 Hemden mit ½-Arm	Funktionell, schnell trocknend
Hemd mit langen Ärmeln	Funktionell, schnell trocknend
3 x Unterwäsche, Reservewäsche, Wechselwäsche,	wasserdicht in Plastikbeutel verpackt, schnell trocknend nach dem Durchwaschen
Socken (dünn und dick!) Strümpfe für Bergstiefel, 3 Paar Wandersocken,	Wandersocken - schnell trocknend nach dem Durchwaschen, Merino-Wollanteil!
SoftShell Jacke,	eventl. abzipperbar als Weste
Regenjacke	möglichst GoreTex
Regenhose	möglichst GoreTex
Mütze, Handschuhe	dünn oder dick, je nach Jahreszeit
Badehose	

Waschzeug	Zahnbürste, Zahnpasta, kleines Duschgel
Handtuch	
leichte Schuhe (evtl. Sandalen), Leichte Freizeitschuhe	
Kleidung für Hütte, Gasthof	
Teleskop-Stöcke	Entlastet besonders beim Bergabgehen die Knie- Gelenke
Erste-Hilfe-Apotheke	Blasenpflaster (für alle Fälle), Fußbad/-Creme nicht vergessen.
Landkarten oder Wanderführer	
Hüttenschlafsack	Ist auf allen DAV-Hütten vorgeschrieben
Sonnencreme	LSF ≥ 30 , "Visola" (Apotheke)
Lippenschutz	
Waschmittel	Um Sachen auf der Hütte kurz durchzuwaschen
Sonnenbrille	Kategorie 3, d.h. 8 bis 18% Lichtdurchlässigkeit
Ausweis/e, Personalausweis / Reisepass	In Italien besteht Ausweispflicht!
Alpenvereins-Ausweis	
Mobil-Telefon	Ladegerät und Ersatz-Akku nicht vergessen!
DigiCam	Ladegerät und Ersatz-Akku nicht vergessen!
kleines Fernglas (?)	
Nähzeug (?)	Manchmal ganz praktisch
Taschenmesser	(Universal-Besteck)
Ohropax	für alle Fälle
Trinkflasche (mind. 1 Liter)	am besten mit Trinkschlauch-Aufsatz (gibt es z.B. von der Fa. Sigg)
Kleine Taschenlampe	wenn man nachts mal aufsteht, um zur Toilette zu gehen
Plastiktüte für Müll	
Tourenverpflegung	Trockenfrüchte, Nüsse, etc. als Notration, kann man unterwegs u.U. wieder kaufen

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 3,7 kcal./Std. je kg Körpergewicht.

Für einen **70 kg schwere Person**, die **7 Std. Bergauf** wandert, ergibt sich damit ein zusätzlicher Energiebedarf von $3,7 \times 7 \times 70 = 1813 \text{ kcal}$.

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) **Proteine (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, , Trocken-Obst., Energie-Riegel (nur als Reserve, wenn es mal eng wird, um einen „Hungerast“ zu vermeiden)

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 sie nur im Notfall herangezogen, was vermieden werden sollte, 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 gemahlenes) Vollkornbrot oder Graubrot, dazu fettarmer Aufschnitt wie Geflügelwurst oder Schinken.

Unterwegs sollte man besser kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen, dazu kleine Pausen einlegen. Dazu kann man Schnitten aus Grau- oder Mischbrot essen, ebenso geeignet sind Trockenobst, 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 (Natrium, 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.

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 Abwärtsgehen nicht vorne im Schuh anstoßen und damit am Abend schmerzen. Auch sollte darauf geachtet werden, dass keine scharfen Ecken vorhanden sind, die Verletzungen am Nachbarzehl 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").

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. Also Socken nach ein paar Tagen in jedem Fall waschen.

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).

Rucksack

Rucksack-Packen

Beim 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

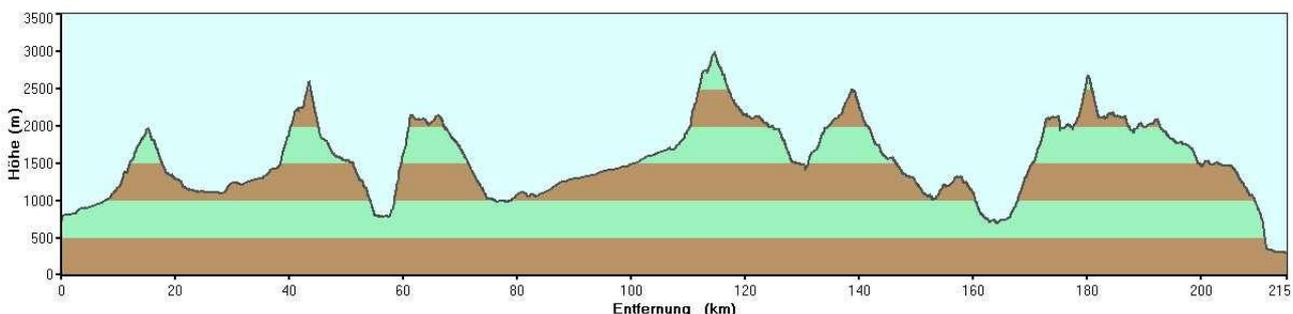
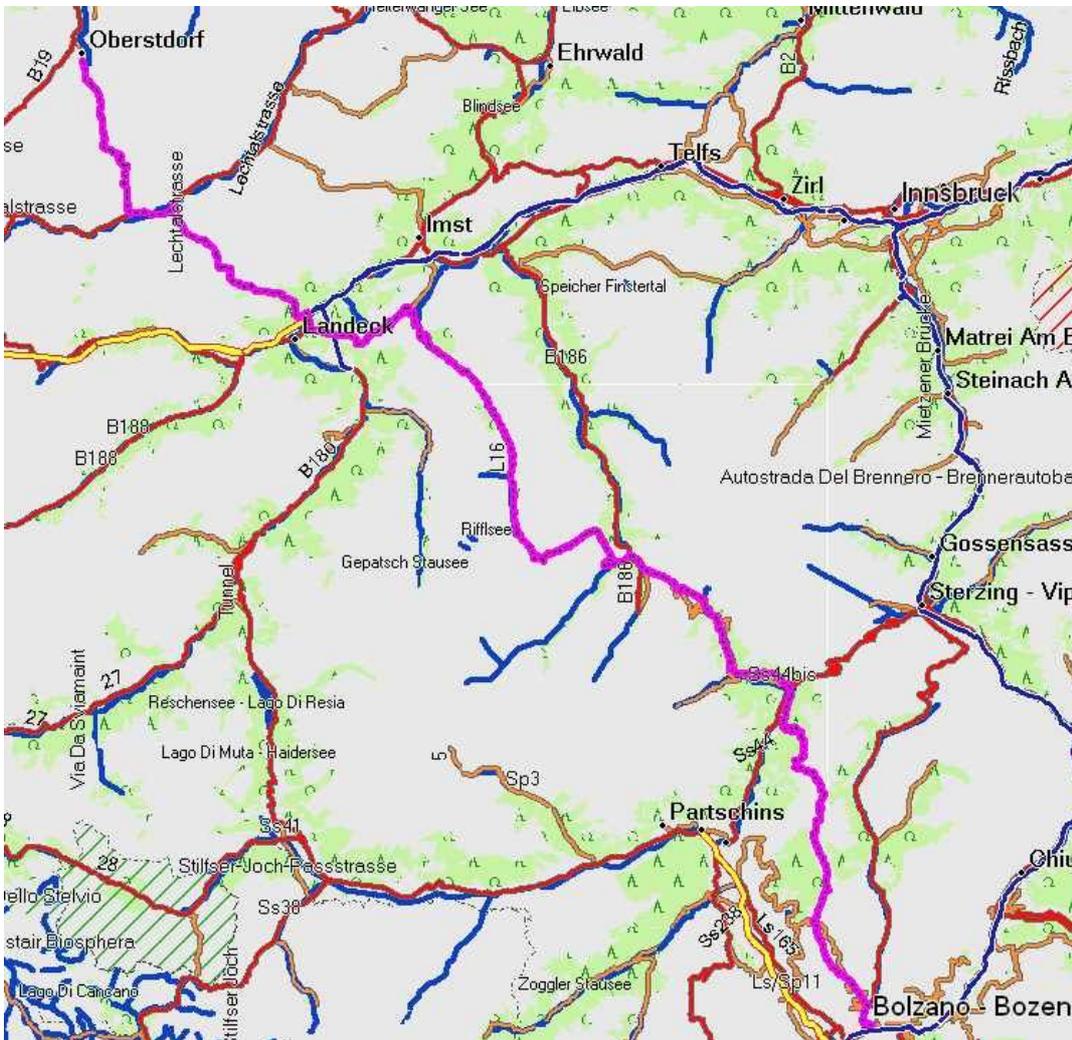
Man liest immer wieder, dass Mobil-Telefon heute auch in den Bergen als Standard-Ausrüstung angesehen wird. Man sollte sich aber nicht der Illusion hingeben, dass man dort jederzeit auch einen Netzempfang hat. Besonders auf den hoch gelegenen Hütten muss man damit rechnen, dass kein Empfang vorhanden 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, die vorne am Schulterriemen des Rucksacks eingeklinkt ist (mittels Karabiner-Haken), tut da gute Dienste.

Etappenübersicht

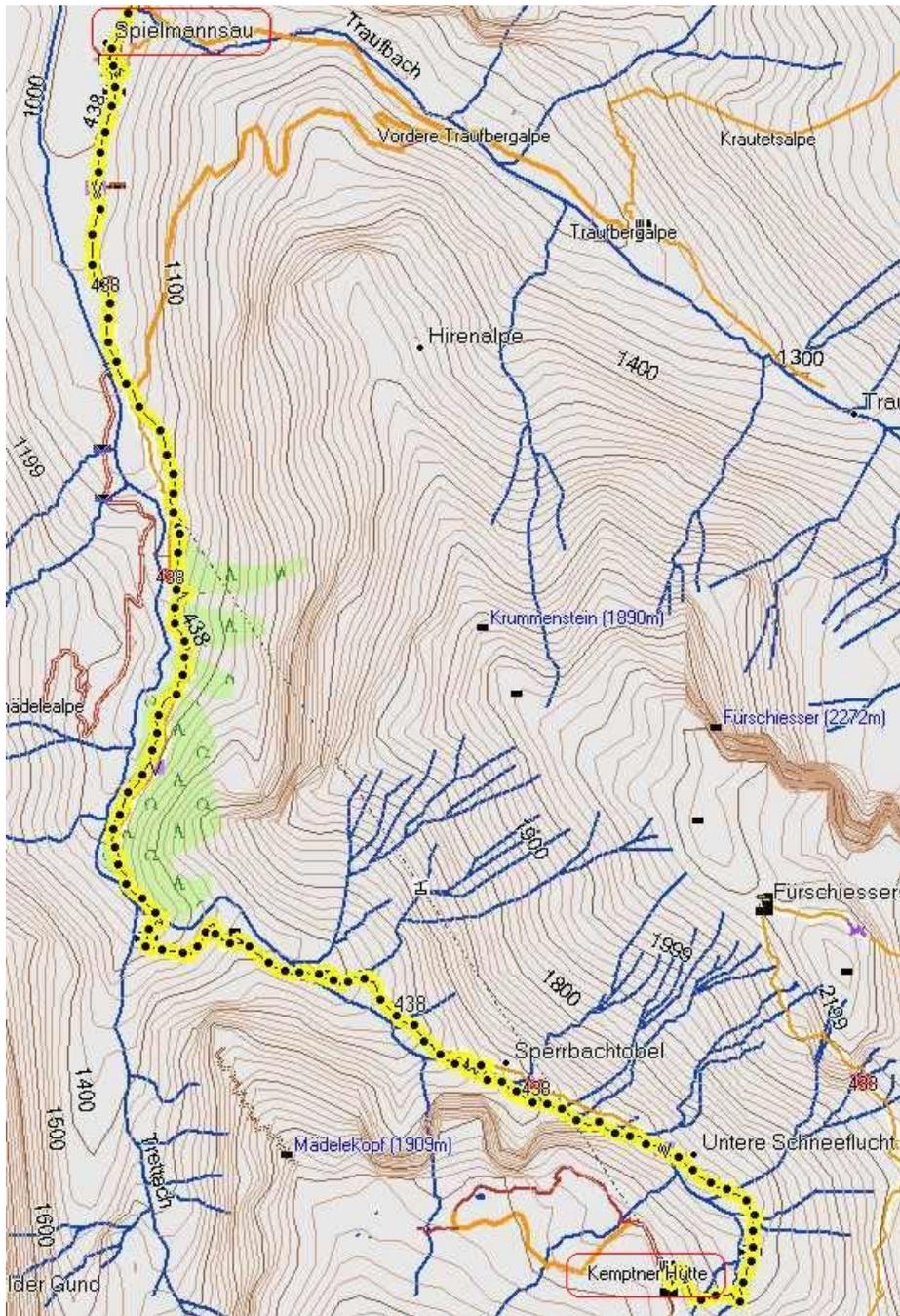
Gesamtstrecke: Oberstdorf – Bozen

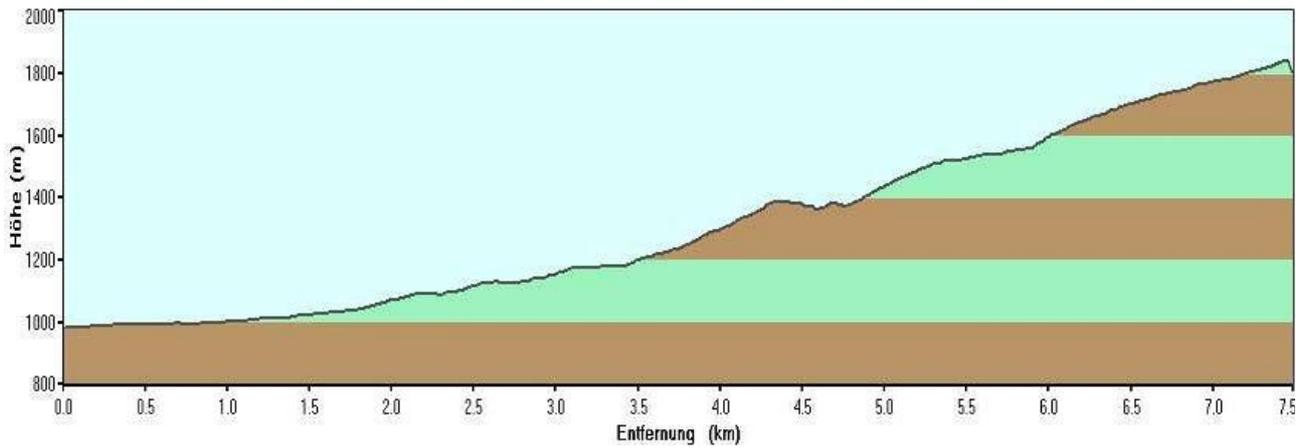


Die hier aufgeführte Etappenübersicht entspricht fast genau der Aufteilung, wie sie in der E5-Bibel vorgeschlagen ist.

Der Weg weicht ein Mal von der normalen Route ab: Auf der dritten Etappe ab der Bergstation der Venetbahn auf dem Kraiberg sind wir nicht dem Weg über das Wannenjöchel und das Kreuzjoch gefolgt, sondern sind über den Panoramaweg zur Galfunalm gegangen.

Etappe 1: **Oberstdorf - Kemptner Hütte**



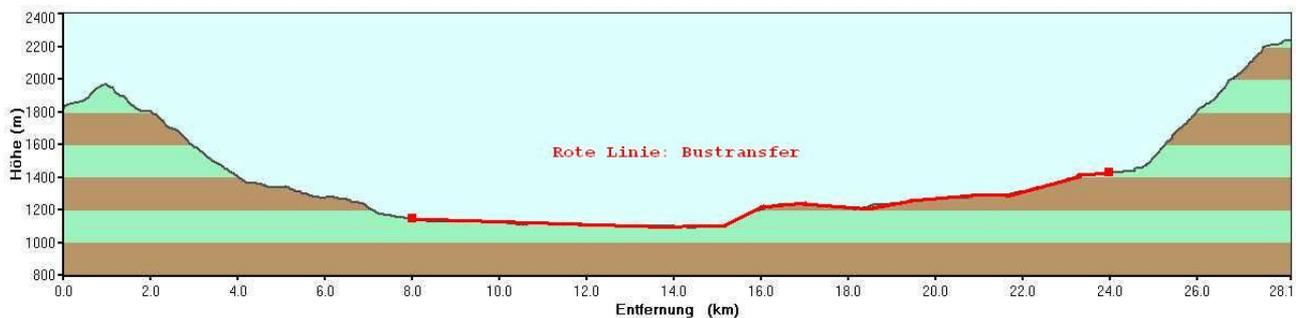
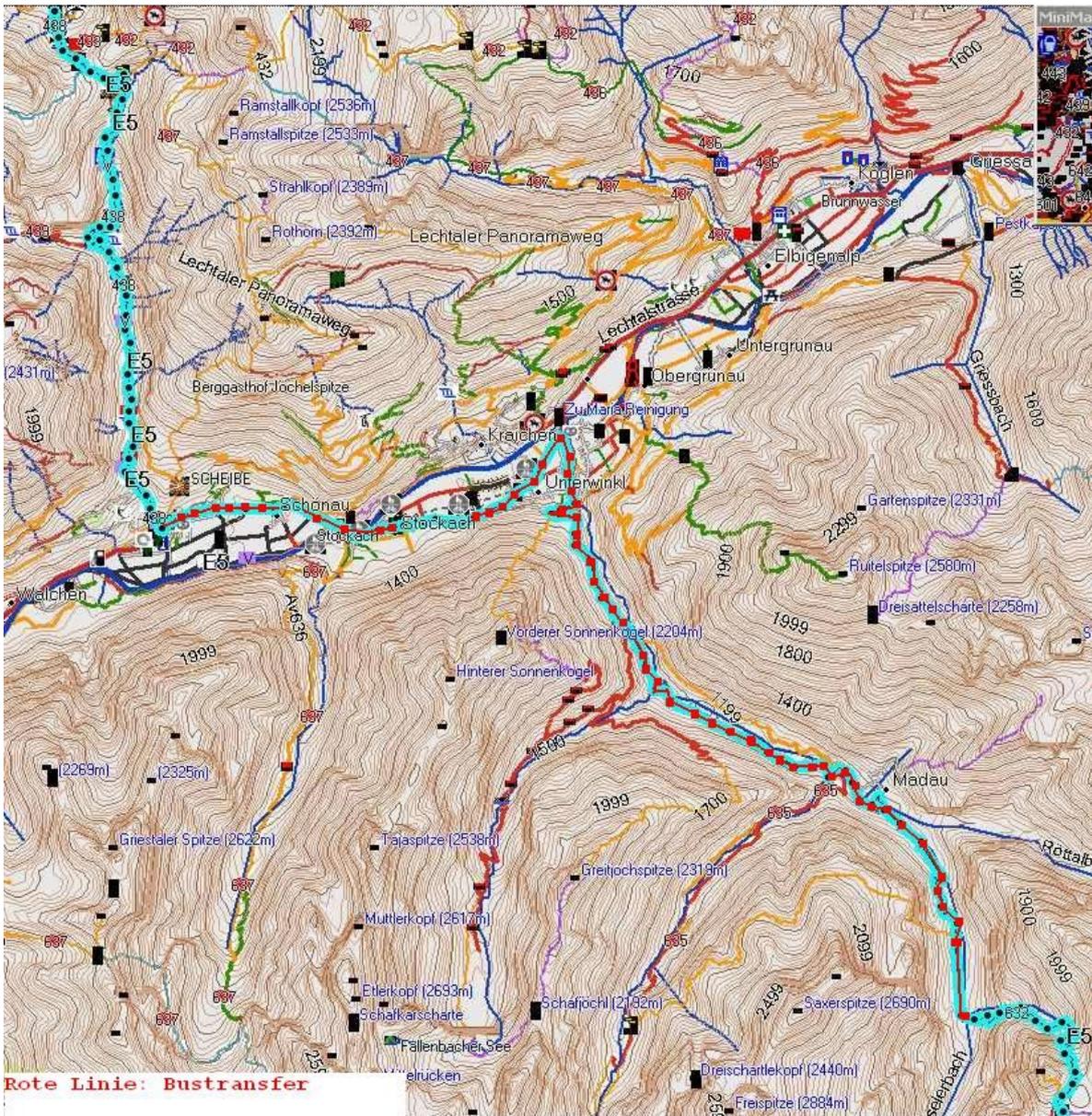


Route und Profil zeigen den Weg von "Spielmannsau" zur Kemptner Hütte

Gehzeit: ca. 2 3/4 Std.

Höhenmeter: ca. 800

Etappe 2: **Kemptner Hütte - Memminger Hütte**



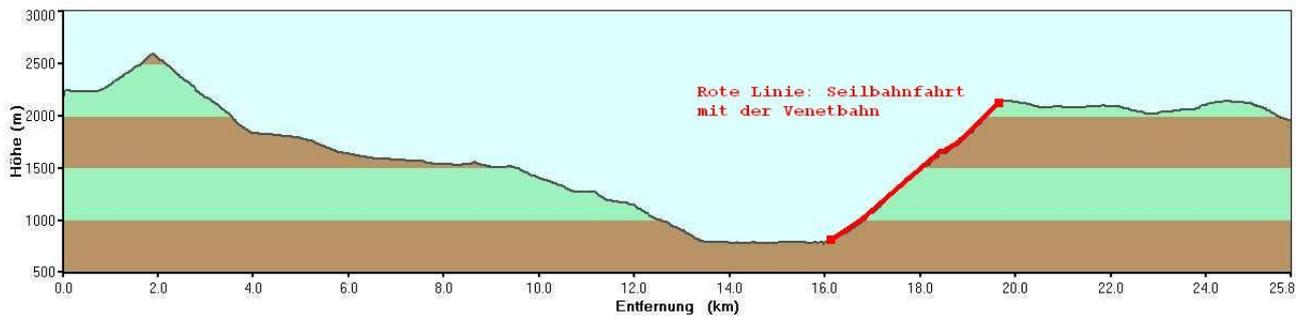
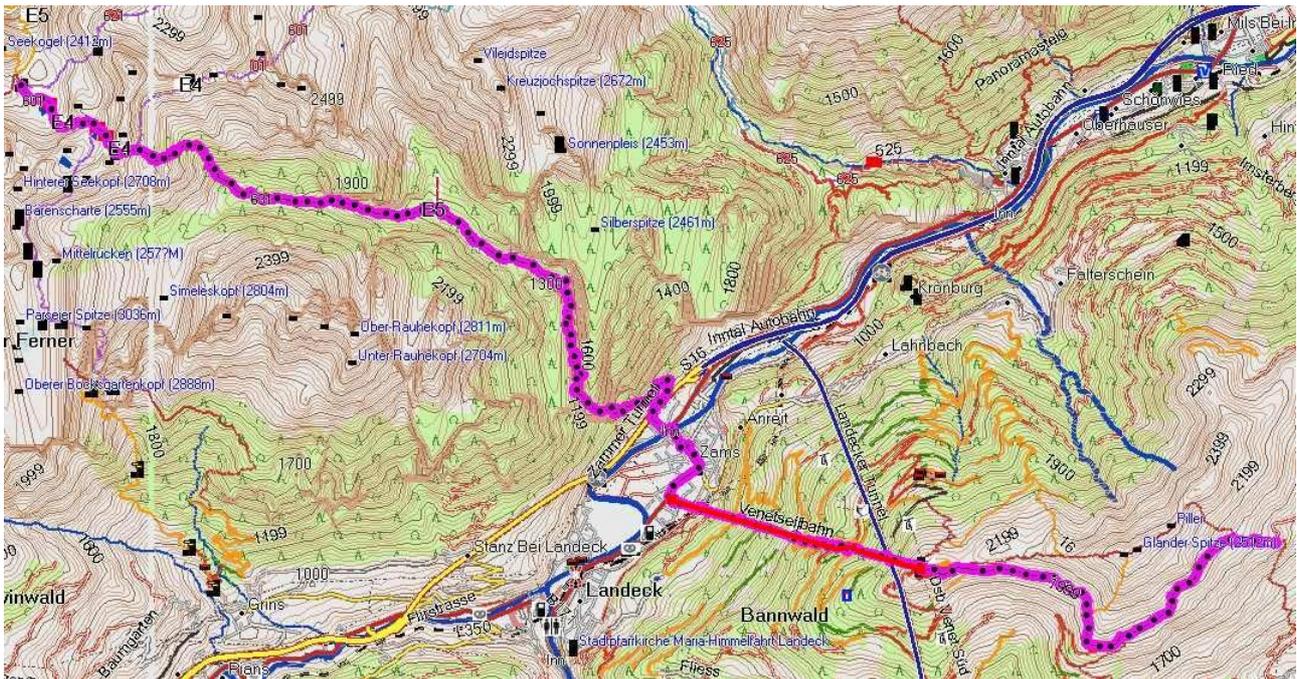
Route und Profil zeigen den Weg von *Kemptner Hütte* zur *Memminger Hütte*

Gehzeiten:

Kemptner Hütte -> Holzgau: ca. 3 ½ Std.

Materialseilbahn -> Memminger Hütte: ca. 2 ¾ Std.

Etappe 3: Memminger Hütte - Galflun Alm



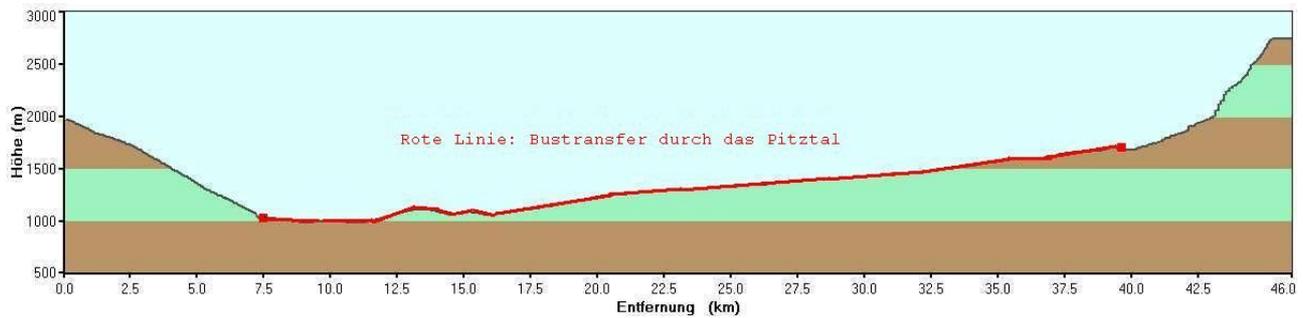
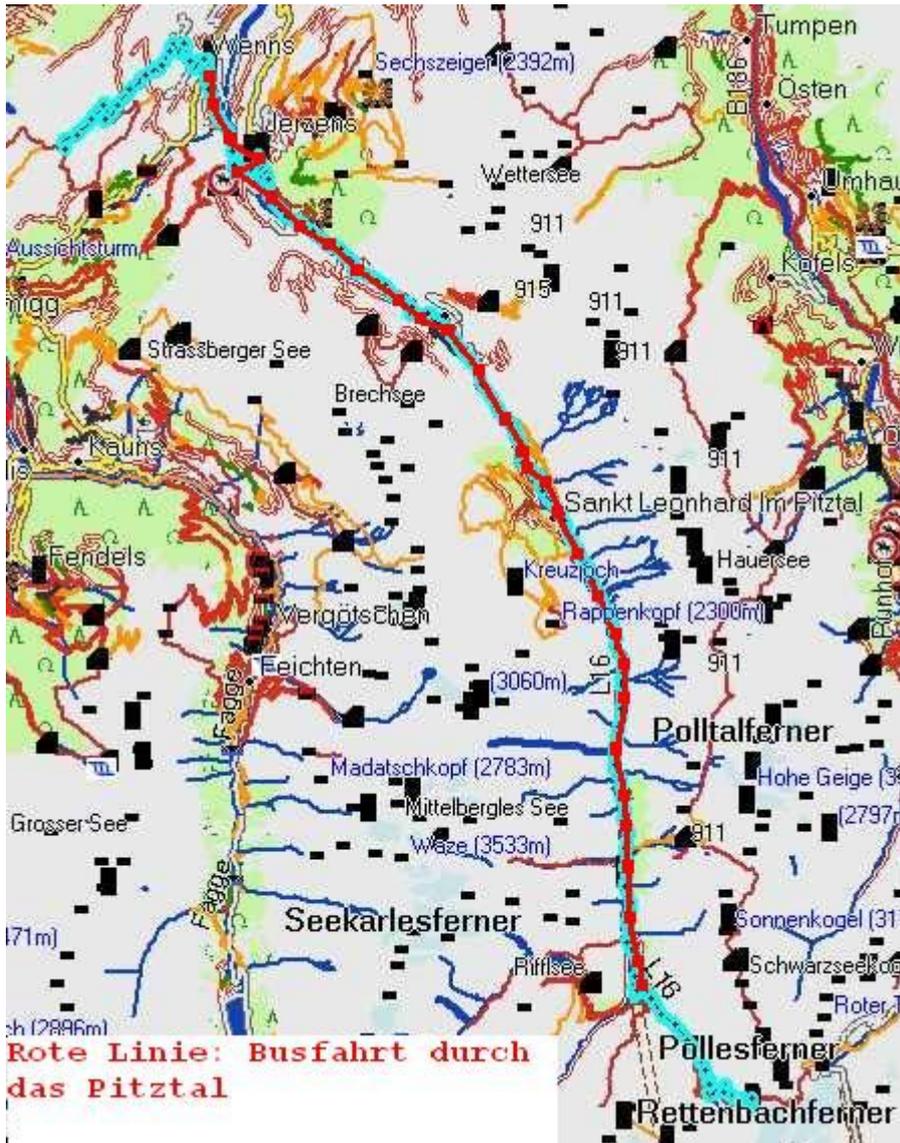
Route und Profil zeigen den Weg von der Memminger Hütte zur Galflun Alm

Gehzeiten:

Memminger Hütte - Zams: ca. 7 ½ Std.

Venetbahn – Galflun-Alm: ca. 2 Std.

Etappe 4: Galflun Alm - Braunschweiger Hütte



Route und Profil zeigen den Weg von der Galflun Alm zur Braunschweiger Hütte

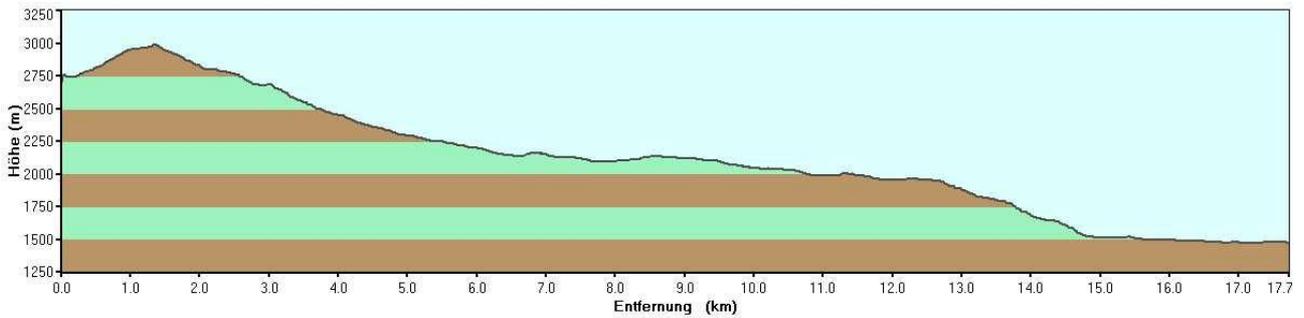
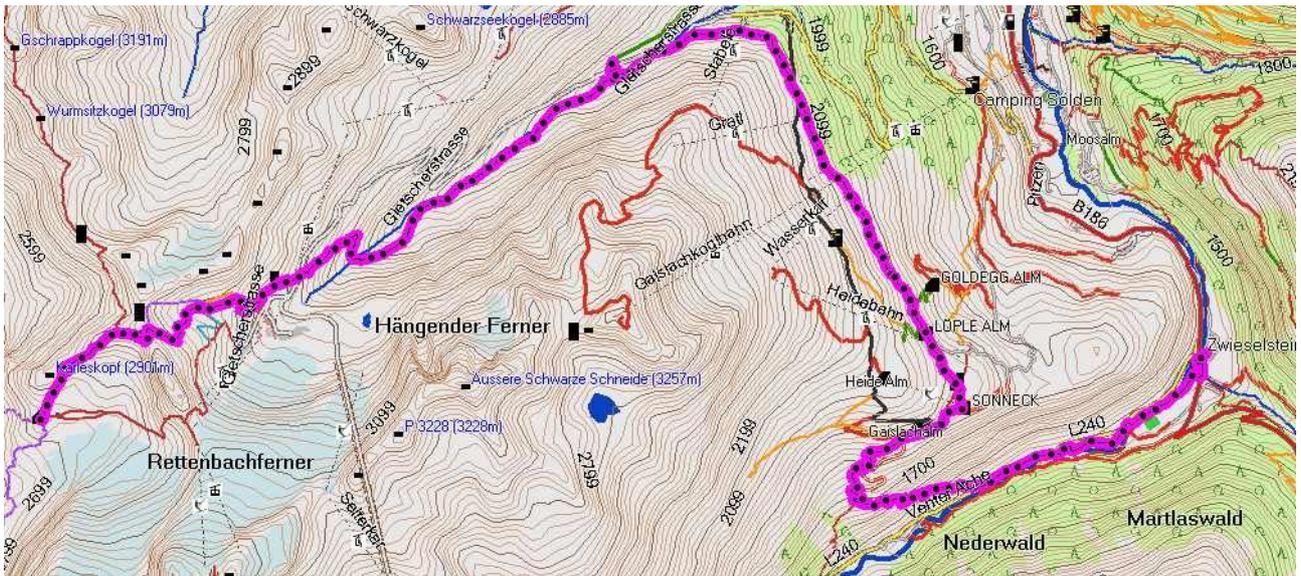
Gehzeiten:

Zams - Wenns: ca. 6 Std. bzw. Galflun-Alm – Wenns: 1 ½ Std.

Bus-Transfer Wenns - Mittelberg: 1 Std.

Mittelberg - Braunschweiger Hütte: 3 Std.

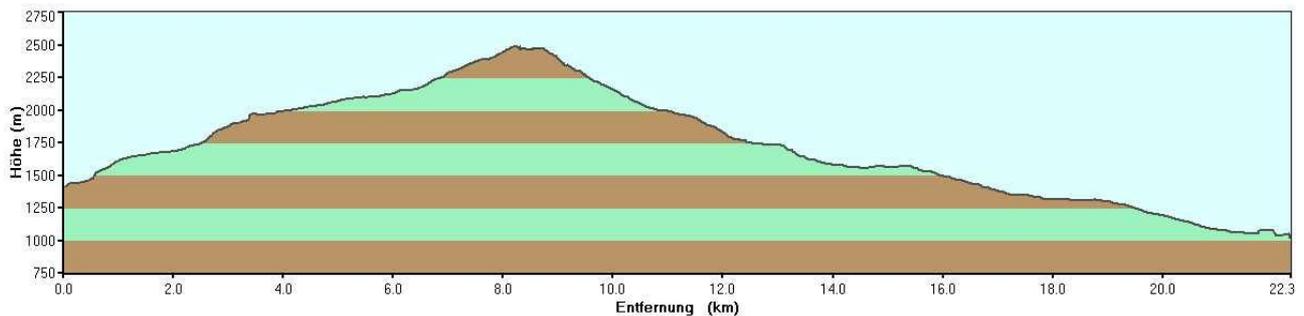
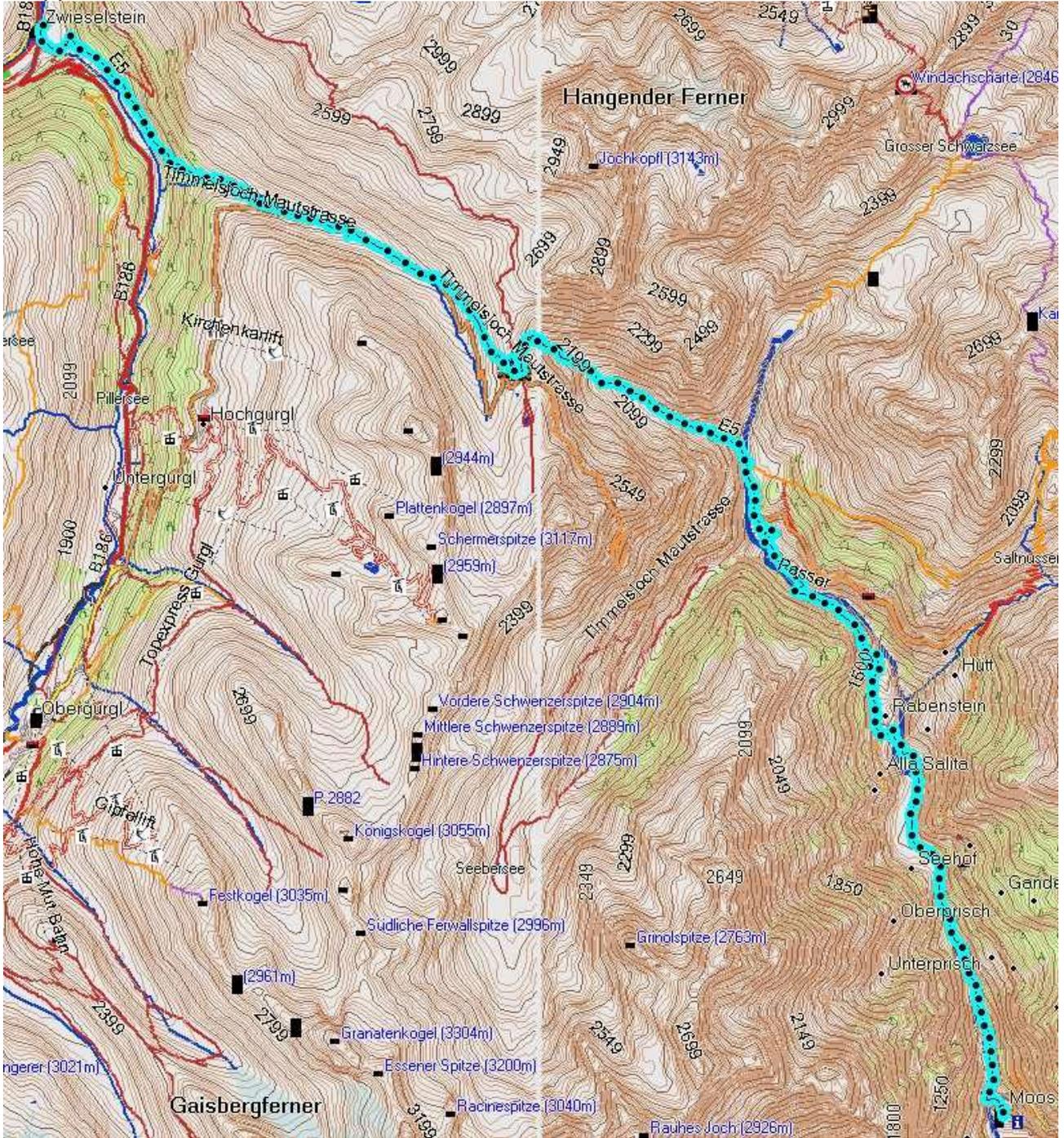
Etappe 5: Braunschweiger Hütte – Zwieselstein



Route und Profil zeigen den Weg von der Braunschweiger Hütte nach Zwieselstein

Gezeit:
ca. 8 Std.

Etappe 6: Zwieselstein – Moos

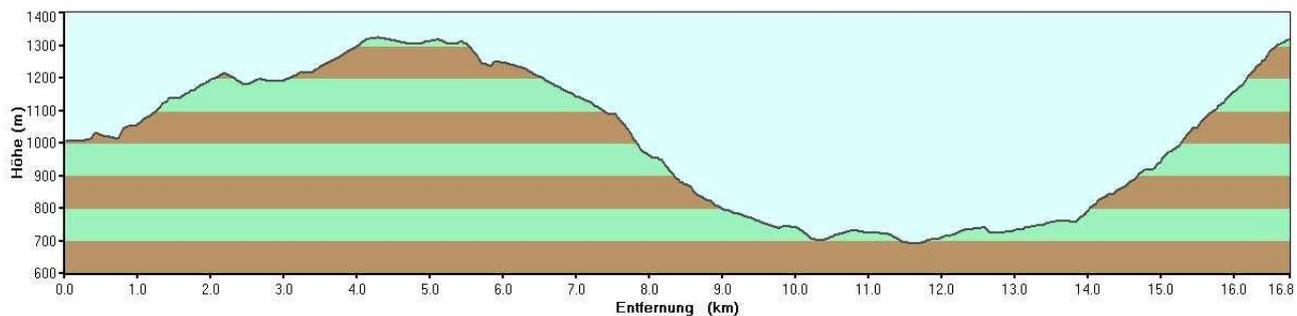
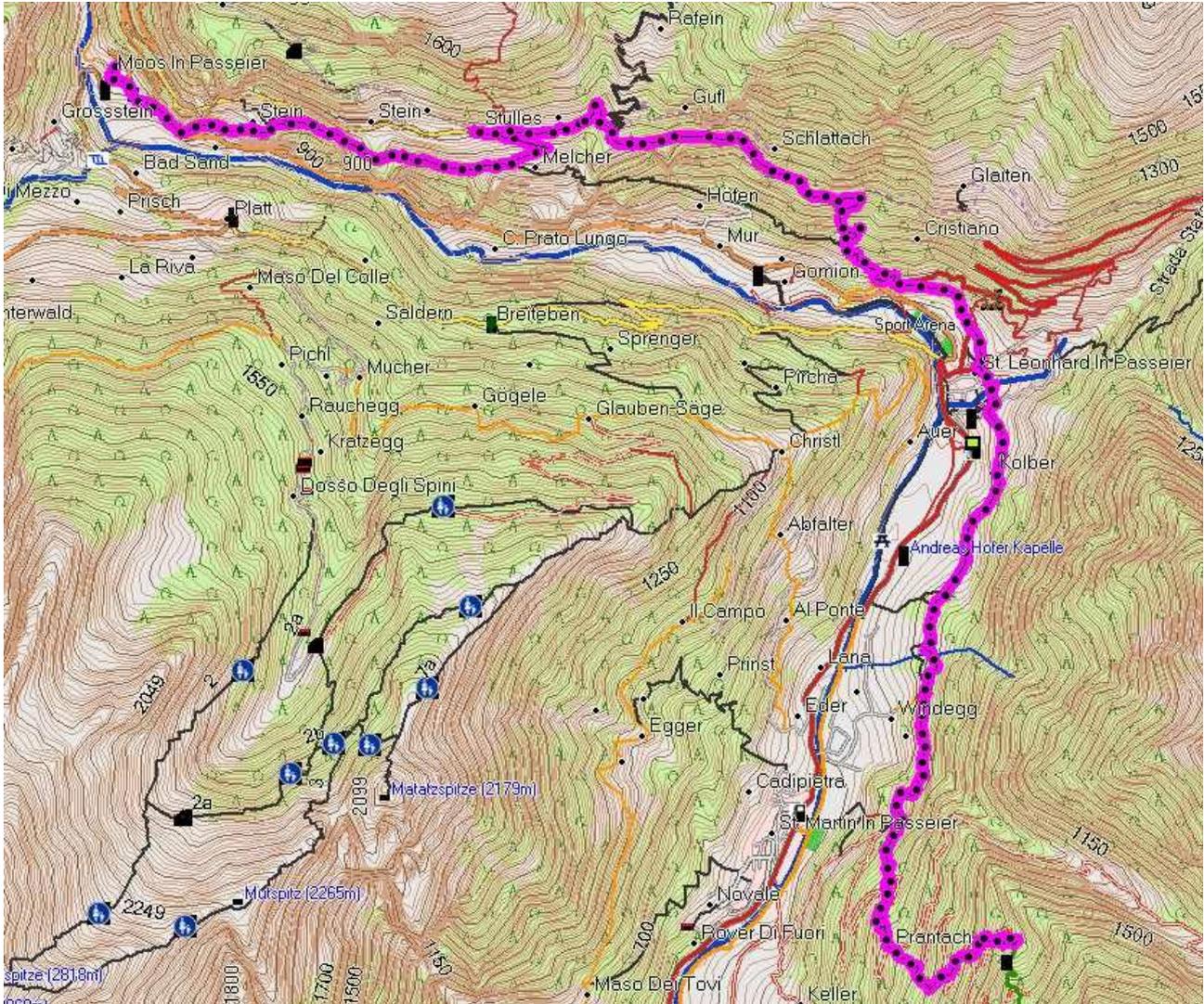


Route und Profil zeigen den Weg von Zwieselstein nach Moos

Gehzeiten:

Zwieselstein - Timmelsjoch: ca. 4 Std.
insgesamt: ca. 8-9 Std.

Etappe 7: Moos - Pfandler Alm



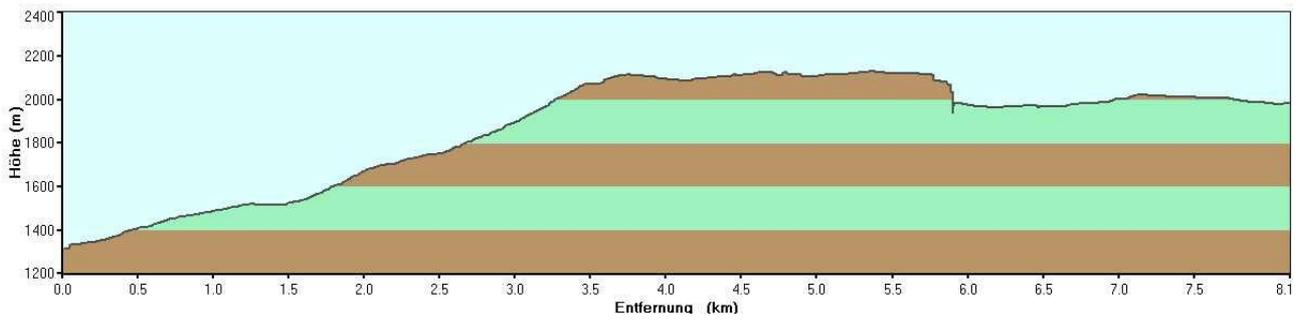
Route und Profil zeigen den Weg von Moos zur Pfandler Alm

Gehzeit:

ca. 8 Std. (inkl. Pausen)

Etappe 8: **Pfandler Alm - Hirzer Hütte**



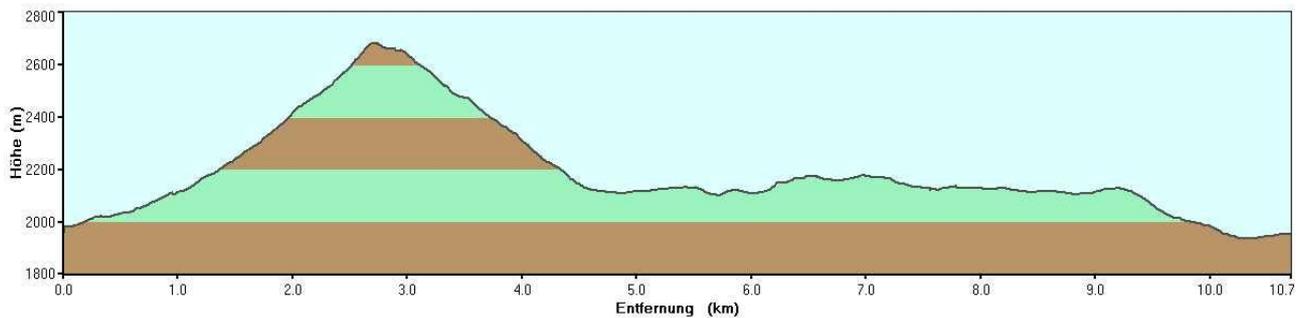
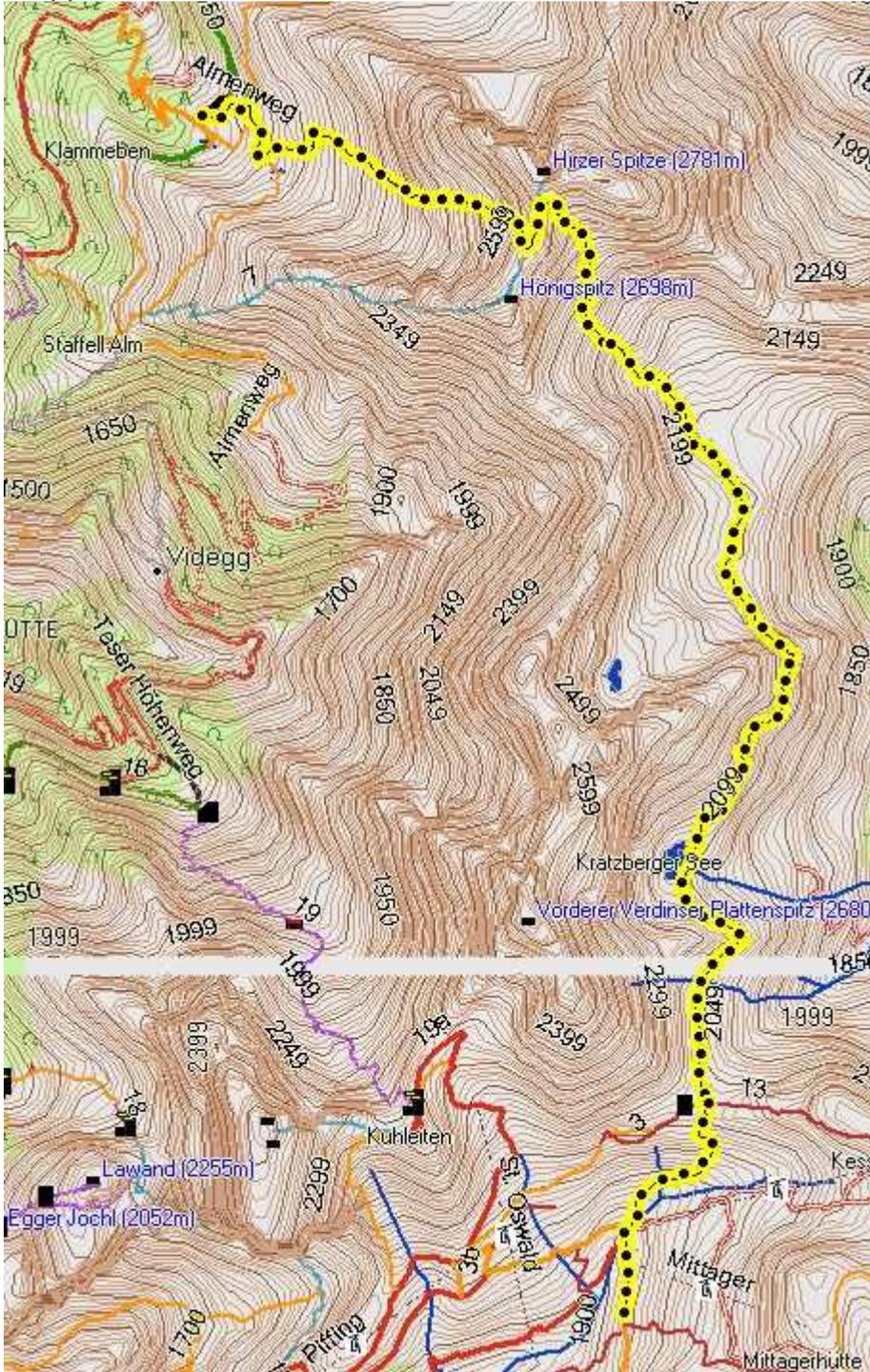


Route und Profil zeigen den Weg von der *Pfandler Alm* zur *Hirzer Hütte*

Gehzeit:

ca. 4 $\frac{3}{4}$ Stunden

Etappe 9: Hirzer Hütte - Meraner Hütte



Route und Profil für die Etappe *Hirzer Hütte - Meraner Hütte*

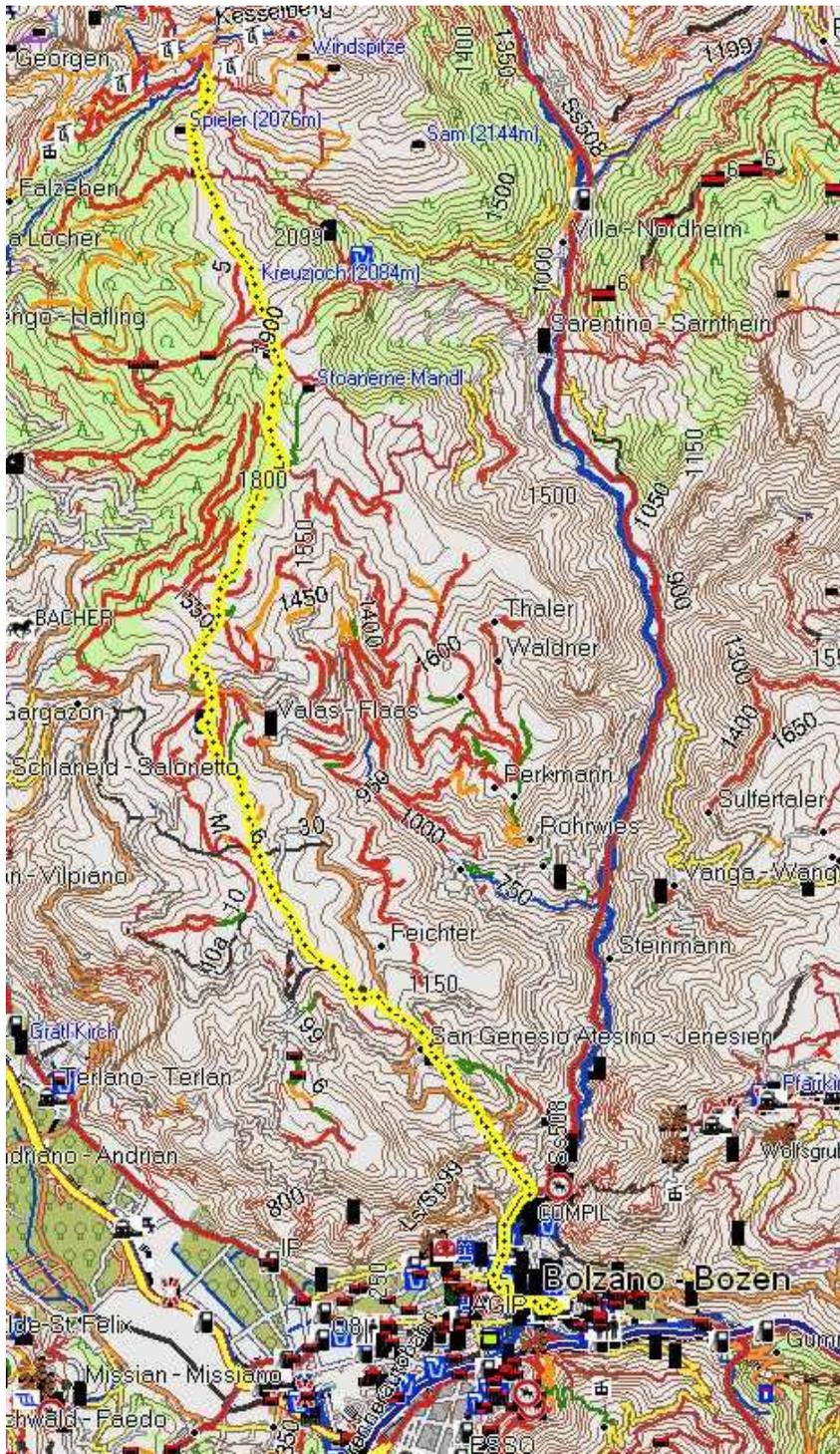
Gehzeit:

ca. 5 ½ Stunden

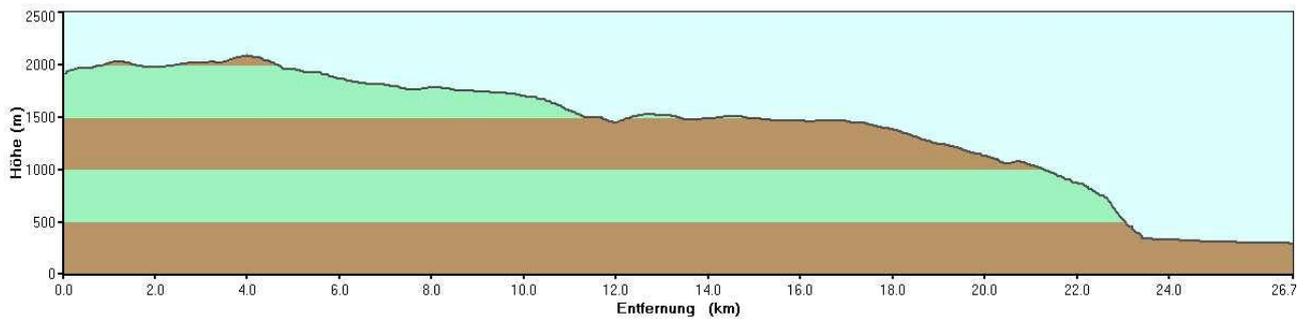
Höhenunterschiede:

Insgesamt ca. 950m Aufstieg

Etappe 10: **Meraner Hütte – Bozen**



E5-Alpenüberquerung Oberstdorf – Bozen 2012



Route und Profil der Etappe *Meraner Hütte - Bozen*

Gehzeit:

ca. 6 Stunden

Höhenunterschiede:

Insgesamt ca. 250m Aufstieg, ca. 1000m seichter Abstieg

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.

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 (1846 m).



Fahrzeit mit Bus:

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

(Bus fährt ab Bahnhof, Busteig E: 8:45h, 9:45h, 14:45h, 15:45h)

Gehzeit:

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

„*Spielmannsau*“ -> Kemptner Hütte: ca. 3 Stunden

Sehenswertes:

Oberstdorf : Wallfahrtskapelle St. Loretto.

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

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

Kemptner Hütte (Juni 2012):

- Höhe: 1844m, 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.
Reservierung: über info@kemptner-huette.de
(Achtung: Keine Bestätigung der Reservierung).
- Waschräume: renoviert, nur 1 Dusche im Etagen-Waschraum verfügbar, 2,50 € für 4 min. warmes Wasser, am Waschbecken nur kaltes Wasser,
- Möglichkeit zum Waschen/Trocknen von Kleidung:
Nur im Waschraum mit kaltem Wasser möglich; Aufhängen von Kleidung im Trockenraum (wird aber nicht richtig trocken über Nacht).
- Trockenraum: leicht warm
- Schuhraum: feucht
- **Kein** Handy-Empfang direkt an der Hütte
- **Keine** Steckdosen für Handy-Aufladung vorhanden
- Lager: 9,- € (für AV-Mitglieder), 4-Bett-Zimmer: 12,- € (für AV-Mitglieder)
- Frühstück: 4,50 / 6,- € (zusätzlicher Kaffee/Tee kostet extra!)

Etappe 2: Kemptner Hütte – Memminger Hütte

Der Weg:

Der beschriebene Weg führt zunächst hoch zum *Mädelejoch* (1862m). Das Joch ist der Grenzübergang nach Österreich. Weiter dem Pfad entlang durch das *Höhenbachtal*, das 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 frisch renoviert ist. Imposant dann der *Simms-Wasserfall*.

Ca. 3½ Stunden nach dem Aufbruch an 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 *Madau*-Tal bis zur Materialseilbahn der Memminger Hütte. Aber die Taxifahrt ist aber durchaus zu empfehlen, da der Weg ins *Madau*-Tal zuerst ein ganzes Stück auf Asphaltstraßen verläuft und die Strecke insgesamt knapp 16 km lang sein dürfte! Das Taxi kostet bis zu drei Personen 45,- €, ab 4 Personen pro Person 15,- €. Man kann sich in Holzgau aber ganz leicht mit anderen E5-Wanderern zusammentun.

Die Materialseilbahn befördert Gepäck bis zur Hütte, pro Rucksack 4,- €. Man muss dort vorher anrufen.

Vom Platz 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 2242m), insgesamt ca. 1292 Höhenmeter.

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



Gehzeiten:

Kemptner Hütte -> Holzgau: ca. 3 ½ Stunden

Materialseilbahn -> Memminger Hütte: ca. 2 ¾ Stunden

Sehenswertes:

Auf dem Weg von der Kemptner Hütte nach Holzgau gibt es einige sehr schöne 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 (Juni 2012):

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

Die Hütte ist telefonisch nicht erreichbar,



- Informationen zur Hütte: www.memminger-huette.at.
Reservierung: nur über manuel@memminger-huette.at
(Zuteilung der Zimmer/Lager erfolgt vor Ort)
- Waschräume: renoviert, 1 Dusche, 2,50 € für 4 min warmes Wasser, am Waschbecken nur kaltes Wasser,
- Möglichkeit zum Waschen/Trocknen von Kleidung:
nur im Waschraum mit kaltem Wasser möglich; Aufhängen von Kleidung im Trockenraum (wird aber nicht richtig trocken über Nacht).
- Trockenraum: nicht warm
- Schuhraum: sauber, normale Temperatur
- **Kein** Handy-Empfang direkt an der Hütte
- Steckdosen für Handy-Aufladung sind im Zimmer vorhanden
- Lager: 9,- € (für AV-Mitglieder), 4-Bett-Zimmer: 12,- € (für AV-Mitglieder)
- Frühstück: 7,50,- €, Zusätzlicher Kaffee/Tee kostet extra

Etappe 3: Memminger Hütte – Galfun Alm

Der Weg:

Am dritten Tag führt der Weg zuerst steil bergan zur Seescharte auf 2599m. Teilweise muss hier über Schneefelder gelaufen und über Felsen geklettert werden. Danach 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.

Oberloch- und Unterloch-Alm sind im Juni noch geschlossen, danach abwechselnd geöffnet. Trotzdem kann man 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 1800m 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 (12,- €)! Man kann aber auch weitergehen über den Panoramaweg bis zur Galfun-Alm (ca. 2 Std.). Das verkürzt die lange und schwere Tour des folgenden Tages zur Braunschweiger Hütte (2758m). Der Panoramaweg dorthin verläuft fast immer auf gleicher Höhe, manchmal ist es ein bisschen schlammig und nass. Unterwegs kann man noch in der Jausenstation "Gogles Alm" eine Pause einlegen.



Gehzeit:

Memminger Hütte - Zams: ca. 7 $\frac{1}{2}$ Std.

Venetbahn – Galfun-Alm: ca. 2 Std.

Sehenswertes:

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

Höhenunterschiede:

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

Venetbahn: Zams -> Krahberg (2200m): ca. 1460m Auffahrt

Hütten:

Hütten gibt es hier zwar 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!

- **Ski-Hütte Zams:** www.skihuette-zams.at , E-Mail: info@skihuette-zams.at
- **Galflun-Alm:**
Info: www.galflun.at
E-Mail: pizapart@utanet.at
Tel: 0043 (0) 5412-630510



Privat geführte Hütte; einfach, aber herzliche Bewirtung.

Nur Lager (30 in drei Zimmern), 2 Duschen (warm), kein warmes Wasser am Wasserhahn; Handy-Aufladung möglich (wenn der Diesel-Generator eingeschaltet ist). Handy-Empfang möglich; Wäsche waschen nur kalt möglich.

Übernachtung + Halbpension: 34,- € Man sollte die „Kaas-Spatzen“ probieren.

Frühstück reichlich und gut.

Etappe 4: Galflun Alm – 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!

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 uns, wenn die ersten Ausläufer des Gletschers erreicht werden.



Gehzeiten:

Zams - Wenns: ca. 6 Std. bzw. Galflun-Alm – Wenns: 1 ½ 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. 450m Aufstieg und 1000m Abstieg

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

Braunschweiger Hütte:

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



- Info: www.braunschweiger-huette.at;
- E-Mail: office@braunschweiger-huette.at
- 2009 - 2011 komplett renovierte Hütte;
- ca. 120 Plätze (Zimmer + Lager)
- warme Duschen: 2,50 € (1 ½ 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 – Zwieselstein

Der Weg:

Ab der Braunschweiger Hütte beginnt die Etappe auf dem Weg Nr. 918 mit einem recht steilen Aufstieg zum Pitztaler Jöchel (knapp 3000m), in der frühen Jahreszeit meistens erst über ein Schneefeld. Damit erreicht man den höchsten Punkt dieser Tour auf dem E5.

Vom Pitztaler Jöchel geht es über ein permanentes Schneefeld hinab zum Parkplatz eines großen Tal-Ski-Gebietes. Auf diesem Schneefeld muss man sich die Spuren eventueller Vor-Wanderer suchen, ansonsten ist Vorsicht geboten. Man kann auch schon mal einsacken.

Anstatt über das Pitztaler Jöchel zu klettern, kann man auch über das etwas einfachere Rettenbachjoch gehen (spart ca. 1 Std.).

Auf dieser Etappe sind noch einige Einkehrmöglichkeiten, z.B. als erstes im Rettenbachtal die Rettenbachalm. Man kommt durch unterschiedliche Vegetationen und schöne Wege, Weitere Möglichkeiten zur Einkehr: Gasthof Gaislachalm, Sonneck.

Nach ca. 19 km Weg und 5 1/4 Std. Gehzeit erreicht man Zwieselstein und die DAV-Talhütte Zwieselstein, eine Selbstversorgerhütte der Sektion Regensburg.

Für 15,- € (Lager für AV-Mitglieder) kann man hier übernachten, Frühstück muss man sich in einer anderen Gaststätte besorgen, z.B. im gegenüberliegende „Gasthaus Neue Post“. Oder man übernachtet gleich im "Gasthaus zur Post" oder in der "Pension zur Post", 26,50 € inkl. Frühstück im DZ.



Gehzeit:

Braunschweiger Hütte - Zwieselstein: ca. 8 Stunden

Sehenswertes:

Eine sehr schöne Etappe des E5. Es ist einfach alles dabei. Angefangen bei der Gletschergegend um die Braunschweiger Hütte über das wunderbar bewachsene Ötztal bis zum Abstieg nach Zwieselstein ist die ganze Etappe sehr schön.

Höhenunterschiede:

Braunschweiger Hütte - Zwieselstein: ca. 500m Aufstieg und ca. 1600m Abstieg.

Pension "Zur Post" (Gasthaus "Neue Post"):



- Sehr einfache Zimmer, saubere Duschen (soviel warmes Wasser, wie man will!); Möglichkeit zum Waschen und Aufhängen von Wander-Kleidung.
- Gutes und reichhaltiges Frühstücks-Büffet im Gasthaus "Neue Post".
- Info: www.post-soelden.at
- E-Mail: info@post-soelden.at
- Tel.: 0043 (0) 5254-2910

Etappe 6: Zwieselstein - Moos

Der Weg:

Mitten in Zwieselstein führt der Wegweiser zum Timmelsjoch auf den richtigen Weg. Durch Wald und über Wiesen geht der Weg, bis wir nach ca. 2 Stunden die Timmelsjoch-Straße erreichen. An der Timmelsjoch-Brücke gibt es ein kleines Museum zur Geschichte der Alpenüberquerung über das Timmesjoch. Man kann einfach in den Beton-Quader eintreten. Nach Überquerung der Timmelsjoch-Brücke geht es links der Straße weiter bergauf bis zum Timmelsjoch (2509m). Direkt an der Grenze nach Italien steht das Rasthaus Timmelsjoch. Hier ist die erste Möglichkeit der Einkehr.

Bei schönem Wetter hat man hier einen wunderschönen Rundblick (leider hatten wir ihn nicht). Man sollte nicht versäumen, sich die Kunstobjekte an der Grenze Österreich/Italien anzuschauen.

Ein Foto mit Sitz auf den überdimensionalen Stühlen ist obligatorisch für jeden E5-Wanderer.

Danach geht es ein kurzes Stück auf der Teerstraße abwärts, bevor man links auf einen steilen, felsigen Fußweg einbiegen. Nach ca. einer ½ Stunde trifft man auf ein verfallenes Steinhaus.

Man geht dann eine lange Zeit "relaxed" bergab und kommt nach einiger Zeit wieder auf die Timmelsjoch-Straße. Hier überquert man die Brücke und geht auf der Straße ca. 500m abwärts. Dann biegt der Weg rechts von der Straße ab und es geht hinab nach Schönau.

Dem Weg weiter steil abwärts folgend trifft man auf den Ort Rabenstein. Im dortigen gleichnamigen Gasthof besteht Einkehr- und Unterkunftsmöglichkeit.

Danach geht es auf der Straße ca. eine ½ Stunde weiter bergab, bis man den Fluss Passer auf einer breiten Holz-Brücke überqueren muss.

An diesem Fluss geht es ca. 1 ½ Stunden weiter bergab und man erreicht schließlich Moos im Passeiertal (1017m).



Gehzeit:

Zwieselstein - Timmelsjoch: ca. 4 Stunden

insgesamt: ca. 8-9 Stunden.

Strecke: knapp 24 km

Aufstieg: 1174 m / 8,2 km

Abstieg: 1500 m / 14 km

Einkehr/Übernachtung beim „Mooserwirt“:



- Großes Bettenlager in einer separaten Wohnung, 25,- € (inkl. Frühstück);
- warme Duschen; Wäsche waschen möglich;
- Handy-Aufladung möglich; Handy-Empfang vorhanden;
- Reguläre Zimmer: 30,- € p.P. (inkl. Frühstück);
- Internet: www.mooserwirt.it
- E-Mail: info@mooserwirt.it
- **Besonders zu empfehlen:**
Hier gibt es den besten Cappuccino auf dem E5 zwischen Oberstdorf und Bozen! Essen-Portionen sind groß und schmecken sehr gut!

Etappe 7: Moos – Pfandler Alm

Der Weg:

In Moos geht es zunächst auf der normalen Autostraße Richtung St. Leonhard weiter. Nachdem man den Tunnel passiert hat, geht links eine steile Treppe hinauf.

Weiter durch Wald und Wiesen erreicht man nach ca. 1½ Stunden den Bergort Stuls. Nach weiteren 2½ Stunden bergab den Ort St. Leonhard. Mitten in St. Leonhard laden einige Cafes und Restaurants zum Rasten ein. **Letzte Möglichkeit zum Auffrischen seiner Vorräte und sich am Geldautomaten mit Bargeld zu versorgen.**

Danach folgt man rechts vom Gasthof Strobel der steilen Teerstraße bergauf. Unterwegs kommt man an einem Wasserlauf vorbei, der relativ warmes Wasser führt. Hier kann man sich bei warmem Wetter nochmals erfrischen. Man passiert die Jausenstation Pfeital. Nach 1½ Stunden erreicht man die Jausenstation Pfandlerhof mit einem schönen Biergarten. Von der Terrasse führt der Weg nochmals steil bergauf, bis man nach einer weiteren Stunde die Pfandler Alm erreicht. Die Unterkunft für die Wanderer ist wohl komplett renoviert. Alles ist sehr sauber.



Gehzeit:

Moos – Pfandler Alm: ca. 8 Std. (inkl. Pausen)

Sehenswertes:

Der Aufstieg zur Pfandler Alm ist eine Art Infoweg zur Geschichte des Andreas Hofer.

In der Nähe der Pfandler Alm befindet sich die Hütte, in der Andreas Hofer von den Franzosen festgenommen wurde. Ein großes Bild von Andreas Hofer hängt im Schankraum der Pfandler Alm.

Höhenunterschiede:

Insgesamt ca. 1050m Aufstieg

Pfandler Alm:



- Die Pfandler Alm ist eine sehr schöne, aber leider nicht sehr große Privathütte. Es gibt nur Lager (in drei Zimmern). Hier gibt's es auch eine kostenlose warme Dusche.
- Übernachtung + Frühstück: 19,- € (Frühstück ab 7:30 h).
- Steckdosen für Handy-Aufladung in den Lager-Zimmern.
- Handy-Empfang etwas kritisch.
- Warmes Wasser am normalen Wasserhahn; Waschen von Kleidung möglich;
- Wäscheleine zum Trocknen vorhanden (hinter der Hütte).
- Die Telefonnummer: 0039 (0) 473/641841

In der Hauptsaison ist man gut beraten, wenn man entweder relativ früh da ist oder reserviert hat.

Etappe 8: Pfandler Alm – Hirzer Hütte

Der Weg:

Diese Etappe kann man relativ locker beginnen, wenn man „nur“ bis zur Hirzer-Hütte gehen will. Manche E5-Wanderer hängen diese - vermeintlich - kurze Etappe aber auch an die vorherige Etappe oder gehen weiter zur Meraner Hütte. Soll dies eine Doppel-Etappe werden, so ist man gut beraten, früh aufzubrechen.

Kurz nach der Pfandler Alm kommt man an der Andreas-Hofer-Hütte vorbei, wo dieser von den Franzosen verhaftet wurde (dies scheint für die Süd-Tiroler so eine Art Wallfahrts-Ort zu sein).

Sobald man die bald folgende Asphaltstraße überquert hat, geht es auf dem normalen E5-Weg nicht weiter.

Man wird anstatt rechts um die Riffelspitze (2063m) jetzt links um diese geführt, und der Weg ist sehr steil.

Ist man auf der Höhe angelangt, trifft man wieder auf den normalen E5. Ohne große Höhenunterschiede geht man den Steig auf der Höhe und steigt dann wieder leicht zur Mahdalm ab. Hier ist meistens reger Betrieb und man kann eine kleine Pause einlegen. Grund für diesen regen Touristen-Zuspruch: Von Saltaus kann man mit der Seilbahn auf den Berg fahren.

Kurz danach folgt noch die Hintereggalm, die vor einigen Jahren komplett renoviert worden ist. Nach nochmaligen 30 Minuten taucht die Hirzer-Hütte auf.



Gehzeit:

Pfandler Alm - Hirzer-Hütte: ca. 4 $\frac{3}{4}$ Stunden

Sehenswertes:

Auf fast der gesamten Etappe hat man einen schönen Blick über das Paiseiertal. Wenn man Glück hat, kann man von der Hirzer-Hütte aus einen Blick auf die Hirzer Spitze (2781m) werfen.

Höhenunterschiede:

Insgesamt ca. 850m Aufstieg

Hütten:

An der **Mahdalm** (Tel: 0039 339/4687804) und Hintereggalm (Tel: 0039 336/451670) besteht Einkehr- und Unterkunftsmöglichkeit. Allerdings nur für 6 Personen.

Die **Hinteregg-alm** ist komplett renoviert, hat aber auch nur wenige Betten für die Übernachtung.

Die **Hirzer Hütte** war zwar früher im Besitz der Alpenvereins-Sektion Meran, ist aber heute ebenfalls eine Privathütte mit ca. 30 Plätzen. Für alle drei Hütten sollte man in der Hauptsaison reservieren.

Informationen zur Hirzer Hütte (Gasthaus Tallner Alm, keine AV-Hütte):



- Recht enge und veraltete Hütte; 2-Bett-Zimmer vorhanden;
Tel.: 0039 330/515900
- Handy-Aufladung möglich; Handy-Empfang kritisch;
- Wäsche kann im Zimmer (warmes Wasser) oder draußen neben der Hütte gewaschen werden (kaltes Wasser).
- Trocknung der Wäsche auf Leine möglich;
- Zimmerlager + Frühstück: 23,- € (warme Duschen inkl.);
- Kaffee + Kuchen: 5,- €;
- Kaiserschmarrn: 8,- €

Etappe 9: Hirzer Hütte – Meraner Hütte

Der Weg:

Die vorletzte Etappe beginnt mit einem steilen Aufstieg über den "Gebirgsjägersteig" zur Hirzer Scharte. Nach ca. 2 – 2½ Std. hat man diese Scharte über Geröllfelder und Felsen erklommen. Bis auf die letzten 100 m ist der Steig nicht anspruchsvoll. Dann muss man aber schon ein bisschen klettern, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sollte man auf diesem Abschnitt haben. Wenn die Sicht gut ist, lohnt sich auch ein ½-stündiger Aufstieg zur Hirzer Spitze (2670m).

An der Ostseite des Hirzer geht es abwärts. Hier folgt man dem "Gebirgsjägersteig" bis zum Ski-Gebiet „Meran 2000“. Der Pfad bleibt fast immer so auf einer Höhe von ca. 2100 m und folgt den Bergen. Der Weg führt an dem Kratzberger See vorbei (2119m), ein idealer Rastplatz für müde E5-Wanderer. Der See soll einer der tiefsten der Alpen sein.

Nach weiteren 1½ Std. erreicht man das Ski-Gebiet „Meran 2000“ (mit unberührter Natur hat das nicht mehr viel zu tun) und die Meraner Hütte (1960m, AVS Meran).



Gehzeit:

Insgesamt ca. 5 ½ Stunden.

Höhenunterschiede:

Insgesamt ca. 950m Aufstieg.

Hütten:

Meraner Hütte (AVS-Hütte, ganzjährig geöffnet)



- 70 Plätze, warme Duschen (2,50€),
- warmes Wasser am Waschbecken,
- Wäsche waschen möglich, Wäscheleine vorhanden;
- Steckdosen für Handy-Aufladung vorhanden;
- Handy-Empfang teilweise möglich;
- Eine gut geführte Hütte, mit schönen Zimmern, fairen Preisen und einer freundlichen Hütten-Mannschaft.

- Halbpension (für AV-Mitglieder): 34,- € (4-Gänge-Abend-Menü),
- Tel.: +39 / 473 / 279405.
- Info: www.meranerhuetten.it
- E-Mail: info@meranerhuetten.it

Etappe 10: Meraner Hütte – Bozen

Der Weg:

Die letzte Etappe auf dem E5 mit dem Ziel Bozen ist eigentlich nur noch ein ausgedehnter Höhenspaziergang.

Über das Kreuzjoch (2084m) und das Auenjoch (1924m) erreicht man nach ca. 2½ Stunden die Almhütte "Möltern Kaser" (Einkehrmöglichkeit). Der Weg führt durch einen schönen Lärchenwald, nach weiteren 1½ Stunden nach Langfenn mit der Kirche St. Jakob. Ins Wirthaus Langfenn kann man einkehren.

Nach Langfenn ist der weitere Weg nach Jenesien gar nicht mehr zu verfehlen. Auf einem breiten Kiesweg, der öfters zwischen Pferdekoppeln verläuft, trifft man nach dem Wald kurz vor Jenesien auf den Gasthof "Edelweiß". Gegenüber diesem Gasthof folgt man dem Weg in Serpentina nach Jenesien (1087m) hinab. Landschaftlich ist diese Etappe sehr schön, aber auf Grund ihrer Länge (gute 20 km) wird das sehr leicht zu einem nicht enden wollenden „Spaziergang“.

Will man noch am gleichen Tag mit dem Zug von Bozen die Heimreise antreten, so kann man mit der Seilbahn nach Bozen runterfahren (3,- €, letzte Talfahrt 18:00 h). Direkt an der Seilbahn hält auch ein Bus, der einen bis zum Bahnhof bringt (1,50 €).

Ist eine Stadtbekichtigung von Bozen und die Heimfahrt für den nächsten Tag geplant, so bleibt man besser im Ort Jenesien, denn hier sind die Unterkünfte preiswerter.



Gehzeit:

Meraner Hütte - Jenesien: ca. 6 Stunden

Sehenswertes:

Die verfallene Kirche "St. Jakob auf dem Langfenn" mit angeschlossenen Gasthaus lädt zum Verweilen ein. Ab dem Gasthaus Langfenn säumen einige „Kunstwerke“ den Weg.

Bozen: Ötzi-Museum

Höhenunterschiede:

Insgesamt ca. 250m Aufstieg, ca. 1000m seichter Abstieg

Hütten:

Möltern Kaser:

Einkehr und Notunterkunft bei schlechtem Wetter.

Langfenn:

Einkehr und Unterkunft.

Internet: www.langfenn.it

E-Mail: info@langfenn.it

In Jenesien selbst gibt es einige Pensionen und private Unterkünfte. Die Tourist-Info in der Nähe der Kirche gibt darüber Auskunft.

Kosten

Geplante Kosten (im Jahre 2012):

Folgende durchschnittlichen Kosten pro Tag waren von mir geplant worden:

55,- €/Tag. Bei 10 Etappen also 550,- €.

Reale Kosten (im Jahre 2012):

An- und Abreise mit dem Zug:

Paderborn - München:	63, -- €
München - Oberstdorf:	40,60 €
München - Paderborn:	53, -- €
Zug-/Bustransfer Bozen - München	45,40 €
An-/Abreisekosten:	202, -- €

Etappe 1:

Bus Oberstdorf - Spielmannsau:	3,60 €
Pause Spielmannsau:	11, -- €
Zimmerlager Kemptner Hütte:	12, -- €
Duschmarke:	2,50 €
Speisen/Getränke:	21,20 €
Frühstück:	6, -- €
Etappenkosten:	56,30 €

Etappe 2:

Pause Roßgumpenalm	3, -- €
Pause Holzgau	7,50 €
Taxitransfer Holzgau - Materialseilbahn Memminger Hütte	15, -- €
Zimmerlager Memminger Hütte	12, -- €
Dusche	3, -- €
Kaffee/Kuchen	6,50 €
Getränke (Apfel-/Rote Schorle)	8,80 €
Kaiserschmarren	8, -- €
Frühstück - groß	7,50 €
Etappenkosten:	71,30 €

Etappe 3:

Pause in Zams	7, -- €
Venet-Bergbahn	12, -- €
Pause Vent-Bergbahn	3, -- €
Übernachtung HP + Frühstück Galflun Alm	34, -- €

Getränke	7, -- €
Etappenkosten:	63, -- €

Etappe 4:

Busfahrt Wenns - Mittelberg	6, 90 €
Pause Gletscherstube (Getränk)	3, 40 €
Lager + Frühstück Braunschweiger Hütte	18, -- €
Kaffee/Kuchen + Getränke + Abendessen	27, -- €
Etappenkosten:	55, 30 €

Etappe 5:

Pause Rettenbachalm (Suppe + Getränk)	8, 60 €
Pause Zwieselstein (Kaffe/Kuchen + Getränk)	8, 90 €
Abendessen "Gasthof Neue Post", Zwieselstein	19, -- €
Unterkunft + Frühstück im DZ, "Pension zur Post", Zwieselstein	26, 50 €
Etappenkosten:	63, -- €

Etappe 6:

Pause Gasthaus Timmelsjoch (Getränke + Suppe)	8, 30 €
Abendessen + Getränke beim "Moserwirt"	20, 50 €
Übernachtung + Frühstück beim "Moserwirt"	25, -- €
Etappenkosten	53, 80 €

Etappe 7:

Pause St. Leonhard	9, 60 €
Pause Pfandler Hof	3, 60 €
Abendessen + Getränke Pfandler Alm	16, -- €
Zimmerlager + Frühstück Pfandler Alm	19, -- €
Etappenkosten:	48, 20 €

Etappe 8:

Pause Mahdalm (Getränk + Suppe)	9, 50 €
Kaffee / Kuchen Hirzer Hütte	5, -- €
Abendessen + Getränke	14, 60 €
Zimmer + Frühstück Hirzer Hütte	23, -- €
Etappenkosten:	52, 10 €

Etappe 9:

Cappucino / Apfelstrudel Meraner Hütte	4, 80 €
Getränke (2 x gr. Apfelschorle)	6, -- €

Zimmer + HP (inkl. Frühstück + Abendessen) 34, -- €

Etappenkosten: 44,80 €

Etappe 10:

Pause Langfenn 3,20 €

Seilbahn Jenesien 2, -- €

Bus -> Bahnhof Bozen 1,50 €

Getränke Bozen 4, -- €

Kaffee / Kuchen Bozen 4, -- €

Etappenkosten: 14,70 €

Gesamt-Kosten:

Etappe 1: 56,30 €

Etappe 2: 71,30 €

Etappe 3: 63, -- €

Etappe 4: 55,30 €

Etappe 5: 63, -- €

Etappe 6: 53,80 €

Etappe 7: 48,20 €

Etappe 8: 52,10 €

Etappe 9: 44,80 €

Etappe 10: 14,70 €

Etappenkosten: 522,50 €

An-/Abreise 202, -- €

Gesamt-Kosten: 724,50€

Literatur/Dokumente

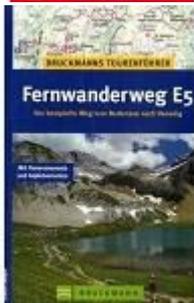
Für die Vorbereitung (Auswahl):

- **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

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"**



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

- Wer etwas für unterwegs zum Lesen braucht:
Rüdiger Nehberg: "Survival-Lexikon für die Hosentasche", Piper-Verlag, ISBN 9-783492-300049

Links

Informationen zur Ernährung im Sport (Eidgenössische Technische Hochschule Zürich):
[Swiss Forum For Sport Nutrition](#)