



## E5 Oberstdorf - Meran individuell - von Tal zu Tal 8-Tage

*Von Tal zu Tal in 8 Tagen - frei und unabhängig, komfortabel übernachten / ohne Bergführer*

Komfortabel übernachten, den Tag selber gestalten, grenzenlos unabhängig sein - das sind die Gründe einer **individuellen Alpenüberquerung** mit **Übernachtung in Hotels und Pensionen**. Sie trauen es sich zu, alleine zu wandern und möchten aber die Vorzüge einer Übernachtung im Tal genießen? Buchen Sie dann unsere **Alpenüberquerung individuell von Tal zu Tal in 8 Tagen**.

Genießen Sie Ihre persönlichen Freiräume während des Tages und die Annehmlichkeiten unserer Unterkünfte im Tal. Wie wäre es mit einem Cappuccino im Cafe, mit Sauna im Hotel und danach einem Abendspaziergang im Dorf?

Dieser abwechslungsreiche und alpine Teil des Fernwanderklassikers E5 führt Sie in 8 Tagen von Oberstdorf auf der Alpennordseite über Österreich nach Meran auf der Alpensüdseite. Die Anziehungskraft dieser Tour liegt am Wechsel und an der Gegensätzlichkeit der vielen Landschaften und Vegetationszonen, die in dieser Woche durchwandert werden.

Starten Sie die Tourenwoche bereits mit einem Highlight, der Wanderung von der Ortsmitte von Oberstdorf über den Hölltobel zum historischen Weiler Gerstruben. Entdecken Sie bunte Blumenwiesen und Grasberge in den Allgäuer Alpen, faszinierende Rundblicke auf die markanten Felszacken in den „Lechtalern“, die endlosen Gletscher und Bergriesen im Ötztal und schließlich das südliche Klima Merans, machen diese Wanderung so reizvoll und beliebt.

Bei einer **Buchung** erhalten Sie eine sehr **detaillierte Routenbeschreibung** mit sämtlichen wichtigen Telefonnummern, ausführliches Kartenmaterial sowie alle GPX-Daten für Ihr Smartphone. Wir bieten Ihnen zudem ein **persönliches Beratungsgespräch** vor Ort während unserer [Öffnungszeiten](#) an, in dem wir Ihnen aktuelle Informationen über die Verhältnisse auf Tour liefern können und gerne noch Ihre letzten Fragen beantworten werden.

### Konditionelle Voraussetzungen:

**Mittel:** Bis zu 1200 HM im Auf- und Abstieg oder Tagesetappen bis zu 9 Std. reine Gehzeit.  
Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.

### Technische Voraussetzungen:

**Mittel:** Schwindelfreiheit, [Trittsicherheit](#) und Bergerfahrung sind erforderlich.

---

<b>Region</b>	Allgäuer Alpen, Lechtaler Alpen, Ötztaler Alpen, Südtirol (Deutschland, Österreich, Italien)
<b>Reisedauer</b>	8 Tage
<b>Kategorie</b>	Fernwanderwege, Individuell
<b>Teilnehmer</b>	ab 1 Person
<b>Tourstart</b>	12.00 Uhr in Oberstdorf am Busbahnhof, gleich neben dem Bahnhof. Das OASE Büro befindet sich direkt am Gleis 1.

---

# Tagesverlauf

## 1. Tag

### Oberstdorf - Hölltobel - Gerstruben - Christlessee

Die Tourenwoche beginnt mit einer Wanderung vom Ortskern von Oberstdorf (813 m) über Gruben (876 m) zum Hölltobel mit seinem über 20 m hohen Wasserfall. Bald darauf erreichen Sie den Weiler Gerstruben (1.155 m, Einkehrmöglichkeit), der einst von Walser Siedlern um 890 n. Chr. gegründet wurde. Das heutige Ortsbild ist geprägt von 5, im Originalzustand erhaltenen Anwesen aus dem 15. und 16. Jahrhundert. Die Idylle in diesem einsamen Seitental darf nicht darüber hinweg täuschen dass das Leben für die Bergbauern hier in der Abgeschlossenheit kein leichtes war. Anschließend steigen Sie über den Rautweg zum Hotel Elements ab wo Sie Ihre erste Nacht verbringen. Hier am kristallklaren Christlessee (916 m), mit Blick auf die Trettach ist der Alltag schnell vergessen und die Alpenüberquerung kann beginnen.

Unterkunft: [Hotel Elements](#)

Gehzeit ca. 3,5 Stunden, Aufstieg 350 Höhenmeter, Abstieg 250 Höhenmeter, Länge ca. 9,5 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

## 2. Tag

### Christlessee - Spielmannsau - Kemptner Hütte - Holzgau

Der Tag beginnt gemütlich mit einer Wanderung durch das Trettachtal bis nach Spielmannsau (1.002 m). Dort beginnt der Aufstieg durch den wilden Sperrbachtobel zur Kemptner Hütte (1.846 m). Nach der verdienten Mittagsrast erreichen Sie auf einem guten Bergpfad die deutsch-österreichische Grenze am Mädelejoch (1.974 m). Steil bergab steigen Sie hinab zur Roßgumpenalm und weiter durch das Höhenbachtal nach Holzgau im Lechtal (1.070 m). Übernachtung im Gasthof.

Unterkunft: [Hotel Bären](#)

Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 1100 Höhenmeter, Abstieg 950 Höhenmeter, Länge ca. 16 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ● ●

## 3. Tag

### Holzgau - Kaiserjoch - Pettneu - Zams

Mit dem Taxi fahren Sie nach Kaisers (1.518 m) und wandern durch das malerische Kaisertal zur Kaiseralpe. Nun wird es anspruchsvoll. Ein teilweise ausgesetzter Pfad führt zum Kaiserjoch auf 2.310 Meter. In der gleichnamigen Hütte genießen Sie original Tiroler Spezialitäten und steigen frisch gestärkt über einen zunächst steilen Bergpfad nach Pettneu (1.222 m) am Arlberg ab. Anschließend fahren Sie mit dem Linienbus nach Zams. Genießen Sie am Nachmittag den hoteleigenen Wellnessbereich.

Unterkunft: [Hotel Jägerhof - Zams](#)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 850 Höhenmeter, Abstieg 1100 Höhenmeter, Länge ca. 10 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ● ●

## 4. Tag

### Zams - Venet Gipfelhütte - Wennis - Pitztal

Der Tag beginnt mit einer Seilbahnfahrt auf den Venet (2.200 m). Der Panoramablick ist überwältigend. Der Abstieg nach Wennis im Pitztal (976 m) ist ein wahrer Genuss. Die Wege führen durch schöne Wälder und Alpwiesen, die nach traditioneller Art bewirtschaftet werden. Gemütliche Hütten laden immer wieder zu einer Rast ein. Zeit ist genug. Ab Wennis Ortsmitte fährt ein Linienbus durch das Pitztal nach Mandarfen (1.675 m). Erholen Sie Sich am späten Nachmittag im Wellnessbereich Ihres Hotels.

Unterkunft: [Hotel Mittagkogel](#)

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 150 Höhenmeter, Abstieg 1350 Höhenmeter, Länge ca. 13 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ● ●

## 5. Tag

### Pitztal - Braunschweiger Hütte – Rettenbachferner - Zwieselstein

Dieser alpine Abschnitt beginnt mit einer gemütlichen Wanderung von Mandarfen (1.675 m) zur Gletscherstube (1.915 m). Vorbei an einem großartigen Wasserfall und der beeindruckenden Gletscherzunge des Mittelbergferners führt der Aufstieg auf einem, teilweise mit Seilen versichertem Steig zur Braunschweiger Hütte (2.760 m). Nach der Mittagspause steigen Sie in östlicher Richtung, je nach Verhältnissen über das Rettenbach- (2.988 m) oder Pitztaler-Jöchel (2.998 m) zum Rettenbachferner ab. Hier eröffnet sich Ihnen eine herrliche Aussicht auf die Öztaler und Stubai Bergwelt. Nach einer kurzen Einkehr im Bergrestaurant fahren Sie mit dem Gletscherbus hinunter nach Zwieselstein (1.472 m) im Ötztal. In der hoteleigenen Sauna und dem Dampfbad erholen Sie sich von den Anstrengungen des Tages.

**Unterkunft:** [Hotel Neue Post, Zwieselstein](#)

**Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1350 Höhenmeter, Abstieg 350 Höhenmeter, Länge ca. 9 km**

**Wegekategorie:** ● ● ● ● ● ●

## 6. Tag

### Zwieselstein - Pfelders

Der heutige Tag beginnt mit einer Wanderung in das Gurgler Tal. Dort, wo der Timmelsbach in das Gurgler Tal einmündet passieren Sie auf einem Steg einen Gischt sprühenden Wasserfall und erreichen bei der „Steinernen Finanzwache“ (1.990 m) den Timmelsbach. Immer dem Bachufer entlang wandern Sie durch das Timmelstal zum Timmelsjoch (2.509 m). Direkt auf der Passhöhe verläuft die Grenze zu Italien (Einkehrmöglichkeit). Nach einem aussichtsreichen Abstieg hinunter zum Gasthaus Hochfirst (1.820 m) im Passeier Timmelstal fahren Sie mit dem Taxi oder mit dem Linienbus über Moos nach Pfelders (1.628 m). Vor dem Abendessen lohnt sich in jedem Fall ein Besuch im Alpin Spa Ihres Hotels, dem Pfelderer Hof \*\*\*\*.

**Unterkunft:** [Hotel Pfelderer Hof](#)

**Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1050 Höhenmeter, Abstieg 750 Höhenmeter, Länge ca. 13 km**

**Wegekategorie:** ● ● ● ● ● ●

## 7. Tag

### Pfelders - Meran

Die krönende Schlussetappe führt Sie durch die Texelgruppe. Sie wandern auf dem Tiroler Höhenweg zum Spronser Joch (2.581 m). Über einen steilen Steig gelangt man bald darauf zu den Spronser Seen. Insgesamt zehn hochalpine, klare Bergseen laden zum Baden ein, bevor man über die Oberkaseralm (2.131 m, Einkehrmöglichkeit) und den Jägersteig zur Hochmuthseilbahn (1.400m) kommt. Nach der Talfahrt erreichen Sie das bekannte Dorf Tirol. Mit dem Linienbus fahren Sie nach Töll einem Vorort von Meran. Dort können Sie diese erlebnisreiche Woche bei einem Glas Südtiroler Wein ausklingen lassen. Übernachtung im Hotel.

**Unterkunft:** [Hotel Botango](#)

**Gehzeit ca. 7,5 Stunden, Aufstieg 1100 Höhenmeter, Abstieg 1350 Höhenmeter, Länge ca. 17 km**

**Wegekategorie:** ● ● ● ● ● ●

## 8. Tag

Nach dem Frühstück beginnt die Reise zurück nach Oberstdorf. Entweder Sie fahren mit dem [Bus Prenner](#) durch das Etschtal zum Reschenpass und über Landeck nach Oberstdorf oder mit dem Zug über Bozen und Innsbruck nach München. Von dort gibt es sehr gute Verbindungen in alle deutschen Städte.

## Unterbringung

Gasthöfe und Hotels im Doppelzimmer

## Leistungen

6x Übernachtung mit Halbpension in Hotels und Gasthöfen

1x Übernachtung mit Frühstück im Hotel in Meran - Töll

1x Gutschein über € 15,- für das Abendessen im Hotel in Meran - Töll

detaillierte Routenbeschreibung und Kartenmaterial

GPX Daten für das GPS oder Smartphone

persönliches Beratungsgespräch am Startort, während unserer [Öffnungszeiten](#)

## Zusatzkosten

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 35.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, Fahrt mit der Venet Seilbahn (ca. € 15,- / Person), Taxi und Busfahrten.

Rückfahrt nach Oberstdorf (ca. € 50.- / Person).

Einzelzimmerzuschlag € 330.-

## Landkartenempfehlung

Kompasskarte Nr. 24 Lechtaler Alpen (1:50.000)

Kompasskarte Nr. 042 Inneres Ötztal und Pitztal (1:25.000)

Kompasskarte Nr. 043 Naturpark Texelgruppe (1:25.000)

## Ausrüstungsempfehlung

Eine genaue Ausrüstungsempfehlung mit Packliste bekommen Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung zugeschickt.

## Anreise zum Treffpunkt

### Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Nutzen Sie die guten Bahnverbindungen nach Oberstdorf. Unser Büro befindet sich direkt am Gleis 1. Die Rückreise von Meran über Bozen und Innsbruck nach Deutschland funktioniert sehr gut. Man spart sich somit den Umweg über Oberstdorf.

### Mit dem PKW

Parkplätze in Oberstdorf sind sehr begrenzt. Daher empfehlen wir die Parkplätze P1 und P2 am Ortseingang. Dort können Sie Ihr Fahrzeug, auch für mehrere Tage, kostenpflichtig abstellen. Von dort nehmen Sie bequem den kostenfreien Ortsbus Richtung Ortsmitte, unser Büro befindet sich am Bahnhof, direkt am Gleis 1. Zu Fuß benötigen Sie ca. 10 Minuten.

Informationen finden Sie unter [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)

## Fahrgemeinschaft

Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, klicken sie [hier](#).

## Übernachtungsempfehlung

Sollten Sie vor der Tour eine Unterkunft in Oberstdorf benötigen empfehlen wir das Hotel Elements Christlesee. Telefon 08322 606690, [www.hotel-elements-oberstdorf.com](http://www.hotel-elements-oberstdorf.com)

Außerdem ist Ihnen die Zimmervermittlung gerne behilflich. Telefon 0 83 22 - 700 – 0, [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)

Für Zusatznächte in Meran empfehlen wir das [Hotel Botango in Töll](#), einem Vorort von Meran.

## OASE AlpinCenter

Unser Büro, Bahnhofplatz 5 befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1. Das Büro ist eine Stunde vor Tourenbeginn besetzt.

### Information und Anmeldung

Bei weiteren Fragen zur Tour erreichen Sie uns persönlich von:

**Juni - September:** Montag - Freitag von **8 - 18 Uhr**

**Oktober - Mai:** Montag - Freitag von **8- 13 Uhr**

Sie können auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

**Tel.:** +49 8322 8000 980

**Online:** [www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)

**Notfall Tel.:** +49 151 61309123

**E-Mail:** [bergschule@oase-alpin.de](mailto:bergschule@oase-alpin.de)

## Platz für Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---