



WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

BERGWANDERN · HOCHTOUREN · KLETTERSTEIGE · KLETTERN · KURSE · SKITOUREN · SCHNEESCHUH-TOUREN

OASE
ALPINCENTER



Reisedauer: 7 Tage
Kategorie: Komfort-Bergwanderung
Anforderung: Technik: **Mittel** - Kondition: **Mittel**

Alpenüberquerung ohne Talabstieg

Sportlich ambitionierte Tour für Menschen mit Gelenkproblemen

In Kooperation mit dem Medizinischen Versorgungszentrum Oberstdorf können wir Ihnen eine Alpenüberquerung anbieten, bei der wir die meist sehr gelenkbelastenden Abstiege vermeiden. Sind Sie sportlich, trittsicher und scheuen nicht die steten Anstiege am Berg, sondern bergab wird jeder Schritt für Sie schmerzhaft oder belastend? Schließen Sie sich einer unserer Well-Fit-Gruppen an und verzichten Sie nicht mehr auf intensive Bergerlebnisse im Wechsel der Naturlandschaften „über die Alpen“. Unsere Bergführer haben gemeinsam mit den Ärzten der Orthopädischen Spezialklinik in Oberstdorf eine Tour ausgearbeitet, bei der Sie bergab in Seilbahnen schweben oder längere Abwärtspassagen im Allradtaxi genießen können.

Pausentage bzw. Tourunterbrechungen sind täglich möglich.

Region:

Allgäuer Alpen, Lechtaler Alpen, Öztaler Alpen, Südtirol (Deutschland, Österreich, Italien)

1. Tag

Treffpunkt 9.00 Uhr, OASE AlpinCenter. Taxifahrt zum Gasthof Auenhütte (1.273 m) im Kleinwalsertal. Ab hier wandern wir entlang dem Naturlehrpfad Schwarzwassertal zur Melköde (1.346 m) und Schwarzwasserhütte (1.620 m, Einkehrmöglichkeit). Weiter führt unsere Route über den Gerachsattel (1.752 m), auf dem Bregenzer-Wald-Rundweg zum Kreuzle am Diedamsattel (1.800 m) und weiter zum Diedamskopf (2.090 m). Talfahrt mit der Seilbahn nach Schoppernau und weiter mit dem Bus nach Schröcken / Neßlegg (1.496 m) am Hochtannbergpaß. Zu Fuß gelangen wir zum idyllisch gelegenen Körbersee (1.600 m). Übernachtung im Hotel Körbersee ***.

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 1000 m, Abstieg 100 m, Länge 12,5 km

Wegekategorie ●●●●●●●●

2. Tag

Nach einem reichhaltigen Frühstück wandern wir entlang der jungen Bregenzer Ache zum Auenfeldsattel (1.709 m) und gelangen über den Geißbühel nach Oberlech (1.780 m). Nach einer gemütlichen Einkehr fahren wir mit dem Taxi über Lech und Zürs zur Alpe Rauz (1.620 m) am Arlberg. Zu Fuß geht es entlang dem Valfagehrbach zur Ulmer Hütte (2.279 m), unserem heutigen Etappenziel.

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 850 m, Abstieg 150 m, Länge 10 km

Wegekategorie ●●●●●●

3. Tag

Heute beginnt unser Tag mit einem steilen Aufstieg über das Valfagehrjoch (2.539 m) zur Valluga (2.808 m). Auf dem aussichtsreichen Gipfel erwartet uns eine 360 Grad Panoramaaussicht von Vorarlberg über Tirol bis nach Deutschland, Liechtenstein und die Schweiz. Mit der Valluga-Panoramabahn geht es anschließend hinunter in den weltberühmten Skiort St. Anton am Arlberg (1.286 m). Anschließend fahren wir mit dem Taxi nach Landeck (817 m) in Tirol und wandern von dort auf der Via Claudia nach Flies (1.071 m). Übernachtung im Gasthof.

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 850 m, Abstieg 100 m, Länge 8 km

Wegekategorie ●●●●●●

4. Tag

Mit dem Taxi gelangen wir auf die Pillerhöhe (1.559 m). Nach einem kurzen Stopp am Naturparkhaus Kaunergrat fahren wir weiter nach Mittelberg im Pitztal. Die heutige Tagesetappe führt uns zur gemütlichen Gletscherstube (1.915 m, Einkehrmöglichkeit). Vorbei an einem großartigen Wasserfall und der beeindruckenden Gletscherzunge des Mittelbergferners führt der weitere Aufstieg zur Braunschweiger Hütte (2.760 m). Nach der wohlverdienten Mittagspause steigen wir in östlicher Richtung zum Rettenbach Joch (2.988 m) auf. Hier eröffnet sich uns eine herrliche Aussicht auf die Öztaler und Stubai Bergwelt. Mit der Schwarzen Schneid Seilbahn gelangen wir hinunter zum Rettenbachferner und von dort mit dem Bus auf der Öztaler Gletscherstraße nach Sölden (1.368 m) im Ötztal. Übernachtung im Gasthof.

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1.300 m, Länge 8 km

Wegekategorie ●●●●●●

5. Tag

Unser heutiger Tag beginnt mit einer Wanderung durch die Kühtrainschlucht. Bereits nach einer Stunde erreichen wir die kleine Ortschaft Zwieselstein (1.470 m). Hier zweigen wir vom Ötztal in das Gurgler Tal ab. Dort, wo der Timmelsbach in das Gurgler Tal einmündet, passieren wir auf einem Steg einen gischtprühenden Wasserfall und erreichen bei der „Steinernen Finanzwache“ (1.990 m) den Timmelsbach. Immer dem Bachufer entlang wandern wir durch das Timmelstal zum Timmelsjoch (2.509 m). Direkt auf der Passhöhe verläuft die Grenze zu Italien (Einkehrmöglichkeit). Mit dem Bus fahren wir die steile Passstraße hinunter nach St. Leonhardt im Passeiertal. Übernachtung in einem Gasthof.

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 1.100 m, Abstieg 50 m, Länge 10,5 km

Wegekategorie ●●●●●●

6. Tag

Der letzte Wandertag beginnt mit einem kurzen Transfer zum Pfandlerhof. Von hier beginnt der Anstieg zur Pfandleralm (Einkehrmöglichkeit). Kurz danach erreichen wir auf einer Waldlichtung die Hütte von Andreas Hofer. Hier an diesem Ort wurde der Südtiroler Freiheitsheld in seiner Hütte umzingelt und gefangen genommen. Als er sich weigerte mit den Franzosen zu kollaborieren wurde er am 20. Februar 1810 auf der Festung Mantua standrechtlich erschossen. Andreas Hofer wurde zum Symbol einer durch nichts zu zerstörenden Freiheitsliebe und der unerschütterlichen Verbundenheit des Menschen mit seiner Heimat. Wir wandern weiter aufwärts, durch herrliche Alpenwiesen hinauf zum Südhang der Riffelspitze. Hier oben angekommen haben wir die steilste Wegetappe überwunden und steigen über die Mahd-Alm zur Hirzerhütte ab (1.983 m). Auf der gemütlichen Südtiroler Berghütte können wir diese Tourenwoche bei Speck und Wein langsam ausklingen lassen. Am Nachmittag bringt uns die Hirzer Seilbahn hinunter nach Saltaus (499 m). Mit dem Bus fahren wir weiter nach Meran. Abendessen und Übernachtung im Hotel***.

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1.100 m, Abstieg 150 m, Länge 9,5 km

Wegekategorie ●●●●●●

7. Tag

Frühstück und anschließende Rückreise mit dem Bus durch das Etschtal zum Reschenpass und über Landeck nach Oberstdorf. Abfahrt in Meran um 7:00 Uhr. Ankunft in Oberstdorf ca. 14:00 Uhr. Heimreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt im Allgäu.

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.

Unterbringung:

Hotel (Mehrbettzimmer), Gasthof (Mehrbettzimmer), Hütte (Gemeinschaftslager)

Leistungen:

Bergführer, 6x Halbpension, 5x Busfahrt, 4x Taxifahrt, 4x Seilbahn, täglicher Gepäcktransport (**1 Gepäckstück pro Person max. 10 kg, siehe Packliste auf der letzten Seite**), kostenfreier Parkplatz in Oberstdorf P1 und P2 (Den Parkschein erhalten Sie im OASE-Büro gegen € 30,- Pfand)

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 40.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviand, etc. Eine Kartenzahlung ist auf den Hütten nicht möglich.

Teilnehmer:

6 - 12 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Lechtaler Alpen Hornbachkette, WK 24 (1 : 50.000)

Kompasskarte Öztaler Alpen, WK 43 (1 : 50.000)

Kompasskarte Meran und Umgebung, WK 53 (1 : 50.000))

Anreise nach Oberstdorf:

Nutzen Sie die guten Bahnverbindungen nach Oberstdorf. Unser Büro befindet sich direkt am Gleis 1. Wenn Sie mit dem PKW anreisen fahren Sie auf der Sonthofener Straße bis zum Kreisverkehr beim Autohaus Seitz+Mayr. Sie nehmen die 3. Ausfahrt und erreichen nach ca. 500 m den Bahnhof.

Parkschein:

Im Bereich des Bahnhofs können Sie die Kurzzeitparkplätze (am besten den P3) benutzen. Kommen Sie zu uns in das Büro (direkt am Gleis 1) und melden sich an. Dort bekommen Sie den Parkschein, gegen € 30,- Pfand, für den Dauerparkplatz P1 und P2. Fahren Sie mit Ihrem PKW auf P1 oder P2, der ca. 10 Min. Fußmarsch vom Bahnhof entfernt ist. Ihr Gepäck können Sie in der Zwischenzeit bei uns deponieren.

Aufenthaltsverlängerung:

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft in Oberstdorf benötigen, ist Ihnen die Zimmervermittlung gerne behilflich. Telefon 0 83 22 - 700 – 0, www.oberstdorf.de

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 – Sept.: Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr** und von **14 – 18 Uhr**
Oktober – Mai: Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr**

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

Tel.: 0 83 22 - 8000 980

Online: www.oase-alpin.de

Fax: 0 83 22 - 8000 98-19

E-Mail: bergschule@oase-alpin.de

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 25 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 3-4 kg

* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

Reisetasche, Trolli oder Rucksack, Gesamtgewicht max. 10 kg

(für Gepäcktransport),

Wichtig: bitte mit Name, Adresse und Mobilnummer beschriften

Das trage ich bei den Tageswanderungen bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken

Funktionelle, lange Wanderhose

Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*

Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arcteryx)*

Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle, Kategorie B oder BC (Meindl)*

**habe ich
eingepackt**

Das ist für die Tageswanderungen unverzichtbar

- Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle
- Wechselshirt kurz oder lang (Icebreaker Merinowolle)*
- Wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho), evtl. Gore-Tex (Arcteryx)*
- Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arcteryx)*
- Mütze
- Dünne Handschuhe
- Sonnencreme LSF 30 und Lippenchutz
- Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)
- Sonnenbrille
- Trinkflasche oder Trinkblase (1 Liter)
- 1 Liter Flüssigkeit
- Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)
- Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*
- Persönliche Medikamente, Blasenpflaster
- Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung
in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss

Das sollte in mein Reisegepäckstück (max. 10 kg)

- Unterwäsche
- Funktionssocken
- Kurze funktionelle Hose
- Kleidung und persönlicher Bedarf für die Unterkunft
- Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Unterkunft
- Waschbeutel mit Wasch-Set und Oropax
- Handtuch, Badehose bzw. Badeanzug
- Hüttenschlafsack

Das ist empfehlenswert

- Teleskopstöcke (Leki)*
- Messer (Victorinox)*
- Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche
- Fotoapparat

Unser Tipp:

Nehmen Sie bei Regenwetter einen Bergschirm (Göbel)* mit, den Sie bei uns im OASE-Büro kostenlos ausleihen können und kleiden Sie außerdem Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.