

# WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

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



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

## Von Nordtirol nach Südtirol

### Auf Schmugglerpfaden von Kitzbühel ins Ahrntal

Diese landschaftlich wunderschöne und einzigartige Wanderung führt von den Kitzbüheler Bergen in Nordtirol über den Alpenhauptkamm nach Südtirol. Dabei erschließen sich uns bei herrlichen Tagesetappen wunderschöne Ausblicke in die Zillertaler Alpen bis hin zum Großglockner. Über den Krimmler Tauern Pass, den wohl berühmtesten und historisch sehr bedeutsamen Übergang von Norden nach Süden, gelangen wir schließlich ins Südtiroler Ahrntal.

#### Region:

Kitzbüheler Alpen, Zillertaler Alpen, Hohe Tauern (Österreich), Südtirol (Italien)

#### 1. Tag

Treffpunkt 14.00 Uhr, Wanderparkplatz an der Ebenaualm, Falkensteinweg in Kirchberg / Tirol, Ortsteil Aschau. Leichter Hüttenanstieg über die Sonnwendalm und Hintenbachalm (1.141 m) zur urigen Labalm (1.201 m).

**Gehzeit ca. 2,5 Stunden, Aufstieg 450 m, Abstieg 150 m, Länge ca. 5 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

#### 2. Tag

Heute geht es von der Labalm (1.201 m) über die Karalm (1.321 m) und die Geigenscharte (2.028 m) zum Steinkogel (2.299 m), der uns einen wunderschönen Ausblick auf den Großvenediger bietet. Anschließend erfolgt der Abstieg ins Trattenbachtal (1.700 m) bis zur sehr gemütlichen Sonntag Alm (1.650 m), unserer heutigen Übernachtung.

**Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 1.150 m, Abstieg 750 m, Länge ca. 16 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

#### 3. Tag

Von der Sonntag Alm (1.650 m) besteigen wir zunächst das Kröndlhorn mit Gipfelkapelle (2.444 m) und Ausblick auf die gesamten Kitzbühler Alpen, sowie den Salzachgeier (2.466 m), den Ursprungsort der Salzach. Über einen wunderschönen Gipfelgrat geht es zum Sonnwendkogel (2.288 m) und weiter über den Laubkogel (2.317 m) bis zum Gernkogel

(2.267 m), der uns einen herrlichen Blick auf das gesamte Pinzgau und die berühmten Krimmler Wasserfälle freigibt. Abstieg zum Berghotel Ronach (1.434 m).

**Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 1.200 m, Abstieg 1.250 m, Länge ca. 16 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

#### 4. Tag

Nach einem ausgiebigen Frühstück haben wir eine kurze Taxifahrt auf die Gerlosplatte (1.687 m). Wir folgen nun dem Leitenkammersteig zur Trissalm (1.584 m). Durch das Wildgerlostal geht es schließlich zur wunderschön gelegenen Zittauer Hütte (2.329 m).

**Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1.200 m, Abstieg 550 m, Länge ca. 15,5 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

#### 5. Tag

Die heutige Etappe führt uns zunächst hinauf zur Roßkarscharte (2.690 m) mit anschließender Besteigung des Roßkopfs (2.845 m). Wieder haben wir einen herrlichen Blick über die Hohen Tauern, mit der Dreiherrnspitze und dem Großvenediger (3.674 m). Der Abstieg erfolgt über den Peter-Obholzer-Weg zur Richter Hütte (2.374 m).

**Gehzeit ca. 5,5 Stunden, Aufstieg 850 m, Abstieg 800 m, Länge ca. 8 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

#### 6. Tag

Heute erwartet uns ein schöner Wandertag. Der Lausitzer Höhenweg, ein alter Schmugglerpfad nach Südtirol, führt zunächst über die Windbachscharte (2.690 m) zur Krimmler Tauern Scharte (2.633 m), einem historisch und geografisch sehr wichtigen Übergang nach Süden. Schließlich geht es über die Birnlückenhütte (2.441 m) in das Südtirol, oberhalb des Ahrntals. Hier können wir unsere Tourenwoche bei Speck und Rotwein gemütlich ausklingen lassen.

**Gehzeit ca. 9 Stunden, Aufstieg 750 m, Abstieg 700 m, Länge ca. 12 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

#### 7. Tag

Nach einem kurzen Aufstieg zur Birnlücke (2.667 m) erfolgt der Abstieg unterhalb der berühmten Dreiherrnspitze (3.498 m) ins Krimmler Achenal (1.800 m). Rückfahrt mit dem Taxi durch das Krimmler Tauerntal, vorbei an den berühmten Krimmler Wasserfällen, die natürlich noch besichtigt werden. Ankunft in Kirchberg um ca. 16.00 Uhr.

**Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 300 m, Abstieg 1.300 m, Länge ca. 7,5 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

---

#### 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), Hütten (Gemeinschaftslager)

### Leistungen:

Bergführer, 5x Halbpension/Hütte, 1x Halbpension/Hotel, 3x Taxi, 1x Eintritt Krimmler Wasserfälle

### Zusatzkosten:

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

### Teilnehmer:

6 - 12 Personen

### Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Kitzbüheler Alpen, WK 29 (1 : 50.000)

Kompasskarte Zillertaler Alpen -Tuxer Alpen, WK 37 (1 : 50.000)

### Anreise nach Kirchberg:

Nutzen Sie die guten Bahnverbindungen nach Kirchberg. Sie fahren mit dem Linienbus oder Taxi weiter nach Aschau und laufen dann ca. 1 km Richtung Süden zum Wanderparkplatz bei der Ebenaualm.

Mit dem PKW über die A93 bis zur Ausfahrt Wörgl und weiter Richtung Kitzbühel nach Kirchberg. Von dort fahren Sie weiter Richtung Aschau und lassen den Ort links liegen. Der kostenlose Wanderparkplatz befindet sich im Falkensteinweg kurz vor der Ebenaualm. Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt, eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, besuchen Sie die Mitfahrzentrale auf unserer Homepage. Unter [www.oase-alpin.de/service/mitfahrzentrale/](http://www.oase-alpin.de/service/mitfahrzentrale/) können Sie Ihre Suche oder Ihr Angebot einstellen.

### Aufenthaltsverlängerung:

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft in Kirchberg benötigen, empfehlen wir das Hotel Daxer in Kirchberg, Telefon 0043 – 5357 – 3612. Die Zimmervermittlung ist Ihnen ebenfalls gerne behilflich, Telefon 00 43 – 53 57 – 2000, [www.kirchberg.at](http://www.kirchberg.at)

### OASE AlpinCenter:

Unser Büro, Bahnhofplatz 5, befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1.

#### 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

**Fax:** 0 83 22 - 8000 98-19

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

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

---

## OASE-Packliste:

### Rucksack ca. 35 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 8 kg

\* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

#### Das trage ich bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken

Funktionelle Wanderhose

Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)\*

Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arc'teryx)\*

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

	<b>Gewicht ca. (in Gramm)</b>	<b>habe ich eingepackt</b>	<b>mein Gewicht</b>
<b>Das ist unverzichtbar</b>			
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1730	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*	220	<input type="checkbox"/>	_____
• 3 Unterhosen kurz	140	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Paar Funktionssocken	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)* (kein Poncho)	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)*	310	<input type="checkbox"/>	_____
• Mütze und Stirnband	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Dünne Handschuhe	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Kurze funktionelle Hose	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnencreme LSF 30 und Lippenchutz	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Trinkflasche oder Trinkblase (1 Liter)	180	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Liter Flüssigkeit	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt- / Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Hüttenschlafsack	250	<input type="checkbox"/>	_____
• Waschbeutel mit Wasch-Set (Proben verwenden) und Oropax	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30x60 cm	60	<input type="checkbox"/>	_____
<b>Das ist empfehlenswert</b>			
• Teleskopstöcke (Leki)*	520	<input type="checkbox"/>	_____
• Messer (Victorinox)*	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Hose	320	<input type="checkbox"/>	_____
• T-Shirt für die Hütte	170	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Hütte	200	<input type="checkbox"/>	_____
• Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____
<b>Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):</b>	<b>7650</b>		_____

## Unser Tipp:

**Nehmen Sie bei Regenwetter einen Bergschirm (Göbel)\* mit und kleiden Sie außerdem Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.**