



WO FREIZEIT ZUM ERLEBNIS WIRD...

**OASE**  
ALPINCENTER

**2012**

**Reisedauer:** 7 Tage  
**Kategorie:** Wanderung / Hochtour / Klettersteig / Ausbildungskurs  
**Anforderung:** leicht / **mittel** / anspruchsvoll / sehr anspruchsvoll / schwer

## Alpenüberquerung ohne Talabstieg

### Gelenkschonende Hochgebirgswanderung – ideal für Wanderer mit Arthrose oder Kunstgelenken

Well-Fit

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.

Am 1. Buchungstermin vom 06.07. – 12.07.2012 wird uns Dr. J. Fuchs, Ärztlicher Leiter des MVZ Oberstdorf begleiten und mit seinem Fachwissen auch während der Tour zur Seite stehen. Pausentage bzw. Tourunterbrechungen sind täglich möglich.

### Region:

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

### 1. Tag, Freitag

Treffpunkt 9:30 Uhr, OASE AlpinCenter. Busfahrt 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 50 m.**

### 2. Tag, Samstag

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 Allradtaxi 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 50 m.**

### 3. Tag, Sonntag

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 800 m.**

**Option:** Besichtigung des Archäologischen Museums in Flies

### 4. Tag, Montag

Mit dem Taxi gelangen wir über 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. 5 Stunden, Aufstieg 1.300 m.**

### 5. Tag, Dienstag

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 gischtsprühenden 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.**

### 6. Tag, Mittwoch

Der letzte Wandertag beginnt mit einem stetigen 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 immer wieder im Wechsel mit Wald und Wiesen in einer Vielfalt von Wiesen- und Alpenblumen hinauf zum Südhang der Riffelspitze. Hier oben angekommen haben wir die steilste Wegetappe überwunden und steigen weiter über die Mahd-Alm zur Hirzerhütte (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 1.000 m, Abstieg 100 m.**

## 7. Tag, Donnerstag

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.

---

### Voraussetzungen:

Gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung von Vorteil, durchschnittliche Kondition, Trittsicherheit und Ausdauer für Tagesetappen bis zu 6 Stunden.

### Ausrüstung:

Bergschuhe mit guter Profilsohle, 2 Paar Wandersocken, bequeme Berghose, kurze Hose, Pullover oder Jacke, Wind- und Regenschutz (evtl. Gore-Tex), atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung, Wechselwäsche (wasserdicht in Plastikbeutel verpackt), Tagesrucksack ca. 20 Liter mit Rucksackhülle (Empfehlung für das Rucksackgewicht: 3 kg), Tipp: Rucksack mit einem großen Müllbeutel auskleiden - schützt den Inhalt vor Nässe, Handschuhe, Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenschutz, Trinkflasche, Tourenverpflegung (Trockenfrüchte, Nüsse, etc.), leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Hütte, Gasthöfe bzw. Hotels, Hüttenschlafsack, kleines Handtuch und Wasch-Set, Badehose, kleine Erste Hilfe, Taschenlampe, Personalausweis, Teleskop-Stöcke.

### Unterbringung:

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

### Leistungen:

Bergführer, 6x Halbpension, 5x Busfahrt, 4x Taxifahrt, 4x Seilbahn, täglicher Gepäcktransport (1 Gepäckstück pro Person),

### Sonderleistung:

Pausentage bzw. Tourunterbrechungen sind täglich möglich  
Leki-Spezial-Leihstöcke

### Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

### Teilnehmer:

6 - 12 Personen

### Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Europ. Fernwanderweg E5 Nord, WK 120 (1 : 50.000)

Kompasskarte Europ. Fernwanderweg E5 Süd, WK 121 (1 : 50.000)

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

Kompasskarte Ötztaler 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. Wenn Sie mit dem PKW anreisen, empfehlen wir: Parkplatz P1 und P2 am Ortseingang, Parkgebühr (Stand: Oktober 2011) € 5,00 / Tag **(in Münzen)** (Höchstparkdauer 7 Tage).

