

# Ausrüstungsliste und Information für die Alpenüberquerung von **Oberstdorf – Meran**



## AUSRÜSTUNG:

- Tourenrucksack mit Regenhülle

**Tip:** Wir empfehlen Ihnen für diese Wochentour eine Rucksackgröße von 40-50 Liter. Das maximale Gesamtgewicht sollte ca. 8 Kilo betragen.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bergstiefel mit fester Profilmisohle (mindestens knöchelhoher Schaft !!, Kategorie 4, bzw. B oder B/C)) | <input type="checkbox"/> Trinkflasche(n) (ca. 1 - 2 Liter gesamt)   |
| <input type="checkbox"/> Pullover Jacke  | <input type="checkbox"/> Waschset mit kleinem Handtuch  |
| <input type="checkbox"/> Lange Hose zum Wandern  | <input type="checkbox"/> Kleine Taschenlampe  |
| <input type="checkbox"/> Wetterschutz Anorak (möglichst GoreTex)   | <input type="checkbox"/> Rucksackapotheke (Verbandzeug)   |
| <input type="checkbox"/> Überhose (Regenhose)  | <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack / Jugendherbergsschlafsack (auf DAV Hütten Pflicht, = dünner Baumwoll- oder Seidenschlafsack. Kann auch auf der ersten Hütte gekauft werden.) |
| <input type="checkbox"/> Reservewäsche   | <input type="checkbox"/> Personalausweis oder Reisepass (in der EU besteht Ausweispflicht!)   |
| <input type="checkbox"/> Strümpfe für Bergstiefel  | <input type="checkbox"/> DAV Ausweis (soweit vorhanden)   |
| <input type="checkbox"/> Leichte Freizeitschuhe  | <input type="checkbox"/> evtl. Wanderstöcke   |
| <input type="checkbox"/> Kleidung für Hütte, Gasthof, Hotel  | <input type="checkbox"/> Bekleidung im Rucksack in Tüten verpackt (Nässeschutz)   |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz, Regenschirm  | <input type="checkbox"/> Badebekleidung (falls sich die Gelegenheit bietet)   |
| <input type="checkbox"/> Warme Mütze und Handschuhe  |   |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz (Mütze und Creme)  |   |
| <input type="checkbox"/> Ohropax (für alle Fälle)  |   |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille  |   |
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster (für alle Fälle)   |   |



**Siehe: Bergschuhcheck auf unserer Homepage [www.alpinschule.de](http://www.alpinschule.de)**

Weitere Ausrüstungsinfos auf unserer Homepage unter „Ausrüstungs- und Bergschuhcheck“

Gute und zweckmäßige Ausrüstung erhöht Ihre Sicherheit und erspart Ärger während der Tour.

## INFOS:

### Anreise:

A7 bis Um – Memmingen – Kempten. B19 bis Oberstdorf. Oberstdorf ist problemlos mit der Bahn zu erreichen. Bitte planen Sie bei Bahnreise dementsprechende Verzögerungen ein.

### Übernachtung vor bzw. nach der Tour in Oberstdorf:

Am einfachsten nutzen Sie unseren Booking.com Link auf unserer Homepage (diesen finden Sie unter dem jeweiligen Programm). Hier finden Sie genau das Hotel bzw. Pension nach Ihren Vorstellungen.

### Zimmervermittlung:

Am besten verwenden Sie den Booking.com Link auf der Programmseite von unserer Homepage.

### Parkmöglichkeit:

Es bestehen verschiedene gebührenpflichtige Parkplätze am Ortseingang. bzw. eine Tiefgarage am Eislaufzentrum (Tel. 08322 / 700500). Nähere Infos zum Parken über diesen Link:

<https://www.oberstdorf.de/information/unterwegs/parken.html> Über die Digitale Karte sehen Sie die Parkplatzbelegung in Echtzeit. Bitte planen Sie dementsprechend Rangierzeit für das Parken ein.

Weitere Infos: Tourismus Oberstdorf: Tel. 08322 7000. Alternative: Privatparkplatz Eichele, Sonthofenerstr. 5 in Oberstdorf (2 Minuten zum Bahnhof). Tel. Vorbestellung 08322 / 4555.

### **Treffpunkt:**

Sie treffen sich mit dem Bergführer und der Gruppe am Brunnen des Wilden Männle auf dem Bahnhof Vorplatz um **11:30 Uhr** in Oberstdorf (vor dem Haupteingang des Bahnhof). Da die Treffpunktzeit bereits die Abfahrt der Gruppe mit dem Taxi ist, empfehlen wir Ihnen, dementsprechend früher da zu sein. Bitte planen Sie auch Pufferzeiten für Parken und Zugverspätung ein.

### **Unterkünfte:**

Im Tal: Doppel und Mehrbettzimmer mit Dusche bzw. Etagedusche.

Auf Hütten: Mehrbettzimmer und Lager. Waschmöglichkeit in Waschräumen. Duschen mit Duschmarken auf der Kemptner-, Braunschweiger- und Martin Busch Hütte.

### **Verpflegung:**

Alle Hütten sind voll bewirtschaftet. Die Halbpension beinhaltet Frühstück und Abendessen. Zusätzliche Marschverpflegung kann entweder auf den Hütten bzw. im Tal gekauft werden. Mittags besteht meist Einkehrmöglichkeit.

### **Gepäcktransport:**

Gerne transportieren wir für Sie eine **kleine** Tasche (keine Koffer, max. 4 KG) direkt nach Meran, welche Sie bei der Ankunft im Hotel in Meran erhalten. Bitte bedenken Sie, dass Sie lediglich Wechselbekleidung für eine Nacht in Meran brauchen. **Achten Sie bitte unbedingt auf dementsprechende Beschriftung des Gepäckstück mit Name und Programmnummer.** Bitte verwenden Sie hierfür einen stabilen Kofferanhänger, damit das Gepäck zugeordnet werden kann. Das Gepäckstück geben Sie beim Treffpunkt in Oberstdorf ab.



### **Gepäcklagerservice in Zams:**

Auf halber Strecke, können Sie z.B. nicht mehr benötigte Schmutzwäsche, welche Sie für den Rest der Tour nicht mehr benötigen, zwischenlagern. Auf der Busrückreise hält ihr Reisebus für eine Pause in Zams und dort können Sie das Gepäck wieder mitnehmen. Falls Sie den Gepäcklagerservice nutzen wollen, haben Sie bitte einen dementsprechenden Nylon Wäschebeutel, etc. mit dabei, den Sie hierfür nutzen können. Bitte ebenfalls beschriftet.

### **Rucksacktransport:**

Wie im Katalog beschrieben wird der Rucksack (soweit möglich) auf alle Hütten transportiert. Dies bezieht sich nur auf die Hüttenaufstiege. Bei den Abstiegen bzw. Verbindungsetappen muss der Rucksack getragen werden. Im Rucksack haben Sie alle Utensilien verstaut, die Sie während der Tour bis Meran brauchen.

**Für gelagertes oder transportiertes Gepäck übernimmt die Bergschule keinerlei Haftung.**

### **Minirucksack:**

Alle Teilnehmer erhalten am Treffpunkt einen Minirucksack in dem z.B. Trinkflasche, Pullover, etc. beim Hüttenaufstieg verstaut werden kann. Dieser funktionelle Minirucksack ist bewusst sehr leicht und klein im Packmaß gewählt, damit dieser wenig Platz im Hauptrucksack benötigt, wenn dieser nicht verwendet wird. Der Minirucksack kommt jeweils zum Einsatz, während der Hauptrucksack mit der Materialseilbahn transportiert wird.

### **Rückreise Meran – Oberstdorf:**

Die planmäßige Abfahrt in Meran ist um 8.00 Uhr. Bei normalen Verkehrsbedingungen sind Sie um ca. 14.00 Uhr wieder in Oberstdorf. Mit 90 prozentiger Sicherheit sind Sie vor 15.00 Uhr wieder in Oberstdorf.

### **Versicherungen:**

Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie über eine Auslands-Krankenversicherung verfügen.

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiseabbruchversicherung, damit Sie im Falle einer ungeplanten Stornierung oder bei Tourabbruch einen Teil der Kosten Rückerstattet bekommen.

### **Weitere Fragen?:**

Auf unserer Homepage finden Sie unter der Rubrik FAQs häufig gestellte Fragen von Kunden und unsere Antworten.

### **Vorbereitung:**

Als optimale Vorbereitung empfehlen wir allen Teilnehmern an einem Alpenüberquerung Vorbereitungswochenende teilzunehmen. Beim Vorbereitungswochenende erfahren Sie alles Wichtige bezüglich Ausrüstung, Taktik und Training. Nähere Infos auf unserer Homepage.

## **Die Route über die Alpen**

- Tag 1: von der Spielmannsau bei Oberstdorf auf (1000m) durch den Sperrbachtobel zur Kemptner Hütte (1850m).  
↑ 850 Höhenmeter (Hm)      6 KM    Gehzeit: ca. 3 Std.
- Tag 2: eine halbe Stunde Aufstieg zum Mädelejoch (Grenze Bayern-Tirol). 2,5 Std. Stunden Abstieg durch das Höhenbachtal nach Holzgau im Lechtal (1070 m). Mit dem Taxi nach Madau, 2,5 Stunden Aufstieg zur Memminger Hütte (2242 m). Am Spätnachmittag Besteigung des Seekogel (2412 m)  
↑ 930 Hm    ↓ 870 Hm      11 KM    Gehzeit ca. 4,5 Std.
- Tag 3: von der Memminger Hütte 1 Stunde Aufstieg über die Seescharte (2600m). Abstieg in das Zimmerloch und weiter nach Zams (780 m) im Inntal.  
↑ 500 Hm    ↓ 1.800 Hm      14 KM    Gehzeit ca. 5,5 Std.
- Tag 4: Auffahrt mit der Venetbahn zum Krahberg (2208m). Ohne Höhenverlust zur Goglesalm und Gaflunalm. Abstieg nach Wenns im Pitztal (1000m). Mit dem Taxibus nach Mittelberg. Von dort zweieinhalb Stunden Aufstieg zur Braunschweiger Hütte (2760m).  
↑ 1.150 Hm    ↓ 1.150 Hm      16 KM    Gehzeit ca. 6 Std.
- Tag 5: Eine Stunde Aufstieg zum Pitztaler Jöchel (3000m). Abstieg zum Rettenbachgletscher und auf dem Panoramaweg nach Vent (2000m). Nachmittags Aufstieg zur Martin Busch Hütte (2500m).  
↑ 1120 Hm    ↓ 1.550 Hm      21 KM    Gehzeit 7,5 Std.
- Tag 6: Zwei Stunden Aufstieg zur Similaun Hütte in Italien (3013m). Bei sehr guten Verhältnissen und dementsprechenden Teilnehmervoraussetzungen: Aufstieg zum Hauslabjoch, der Fundstelle des Ötzi (3225m). Nach Rast in der Similaunhütte Abstieg Vernagt Stausee. Busfahrt nach Meran.  
↑ 600 Hm    ↓ 1200 Hm      10 KM    Gehzeit 4,5 Std.  
(↑ 725 Hm    ↓ 1.400Hm 13 KM    Gehzeit:6,5 Std. bei Hauslabjoch Exkursion)
- Tag 7: Rückreise mit Bus durch das Vinschgau – Reschenpass – Zams – Fernpass – Füssen – Oberstdorf.

**Gesamt:    ↑ 5.150 Hm    ↓ 7.000 Hm      ca. 79 KM Wanderstrecke    -    116 Km Gesamtstrecke**

#### **Zeichenerklärung:**

Hm = Höhenmeter    Km = Entfernung    ↓ = Höhenmeter im Abstieg      ↑ = Höhenmeter im Aufstieg