



DE

WEITWANDERN AM E5 IN DER EUROPAREGION TIROL

FINDEN SIE IHRE IDEALE ROUTE





Der E5 ist ein europäischer Fernwanderweg, der in der Europaregion Tirol seine besondere Stärke zeigt, indem er verschiedene Kulturen sowie abwechslungsreiche Landschafts- und Lebensräume miteinander verbindet. Hier trifft das majestätische Hochgebirge auf sanfte Täler, weitläufige Hochalmen und die Ausläufer der Alpen.

TIROL - SÜDTIROL - TRENTINO





Spielmannsau

1

Bach

Madau

2

Ansbacher Hütte

3

Grins

Zamser Skihütte

Wenns

LANDECK



IMST

INNSBRUCK



Mittelberg

SÖLDEN

5

6

Zwieselstein

Moos i.P.

Pfandler Aln

Hirzerhütte



MERAN

Meranzoo

SÜDTIROL



BOZEN

Deutschnofen

Überradein

Gfrill

Cembra

Bedollo

Palau im Fersental

TRIENT

ROVERETO



Carbonare

Coe-Pass

Lusern

Pian delle Fugazze

Giazza



ÜBERSICHT DER EUROPAREGION TIROL

Die wohl spannendsten Etappen des E5 verlaufen innerhalb der Europaregion Tirol. Finden auch Sie Ihre Etappen in Nord-, Süd- und Welschtirol (Trentino).

[ZU DEN ETAPPEN](#)

ETAPPEN

ETAPPE 1

📍 SPIELMANNSAU → HOLZGAU

+ Dauer: 6.30 h + Länge: 13,50 km
+ Aufstieg: 1.009 HM + Abstieg: 898 HM

ETAPPE 2

📍 BACH → MEMMINGER HÜTTE

+ Dauer: 2.25 h + Länge: 3,6 km
+ Aufstieg: 805 HM + Abstieg: 1 HM

ETAPPE 3

📍 MEMMINGER HÜTTE → ZAMS

+ Dauer: 6.45 h + Länge: 13,6 km
+ Aufstieg: 395 HM + Abstieg: 1.865 HM

ETAPPE 4

📍 ZAMS → GLANDERSPITZE → WENNS

+ Dauer: 11.30 h + Länge: 19,40 km
+ Aufstieg: 1.799 HM + Abstieg: 1.575 HM

ETAPPE 5

📍 MITTELBERG → SKIGEBIET RETTENBACH

BIS MAUTSTELLE:

+ Dauer: 7.00 h + Länge: 13,80 km
+ Aufstieg: 1.271 HM + Abstieg: 975 HM

BIS SKIGEBIET:

+ Dauer: 5.30 h + Länge: 8,40 km
+ Aufstieg: 1.263 HM + Abstieg: 322 HM

ETAPPE 6

📍 SÖLDEN → ZWIESELSTEIN

+ Dauer: 5.30 h + Länge: 12,40 km
+ Aufstieg: 775 HM + Abstieg: 663 HM

ETAPPE 7

📍 ZWIESELSTEIN → MOOS IN PASSEIER

+ Dauer: 8.45 h + Länge: 20,9 km
+ Aufstieg: 1.040 HM + Abstieg: 1.483 HM

ETAPPE 8

📍 MOOS IN PASSEIER → PFANDLER ALM

+ Dauer: 6.30 h + Länge: 15,3 km
+ Aufstieg: 989 HM + Abstieg: 682 HM

ETAPPE 9

📍 PFANDLER ALM → HIRZERHÜTTE

+ Dauer: 4.00 h + Länge: 7,4 km
+ Aufstieg: 868 HM + Abstieg: 210 HM

ETAPPE 10

📍 HIRZERHÜTTE → MERAN 2000

+ Dauer: 5.45 h + Länge: 10,4 km
+ Aufstieg: 823 HM + Abstieg: 845 HM

ETAPPE 11

📍 MERAN 2000 → JENESIEN

+ Dauer: 6.30 h + Länge: 21,8 km
+ Aufstieg: 370 HM + Abstieg: 1.258 HM

ETAPPE 12

📍 JENESIEN → DEUTSCHNOFEN

+ Dauer: 9.30 h + Länge: 23,6 km
+ Aufstieg: 1.360 HM + Abstieg: 1.068 HM

ETAPPE 13

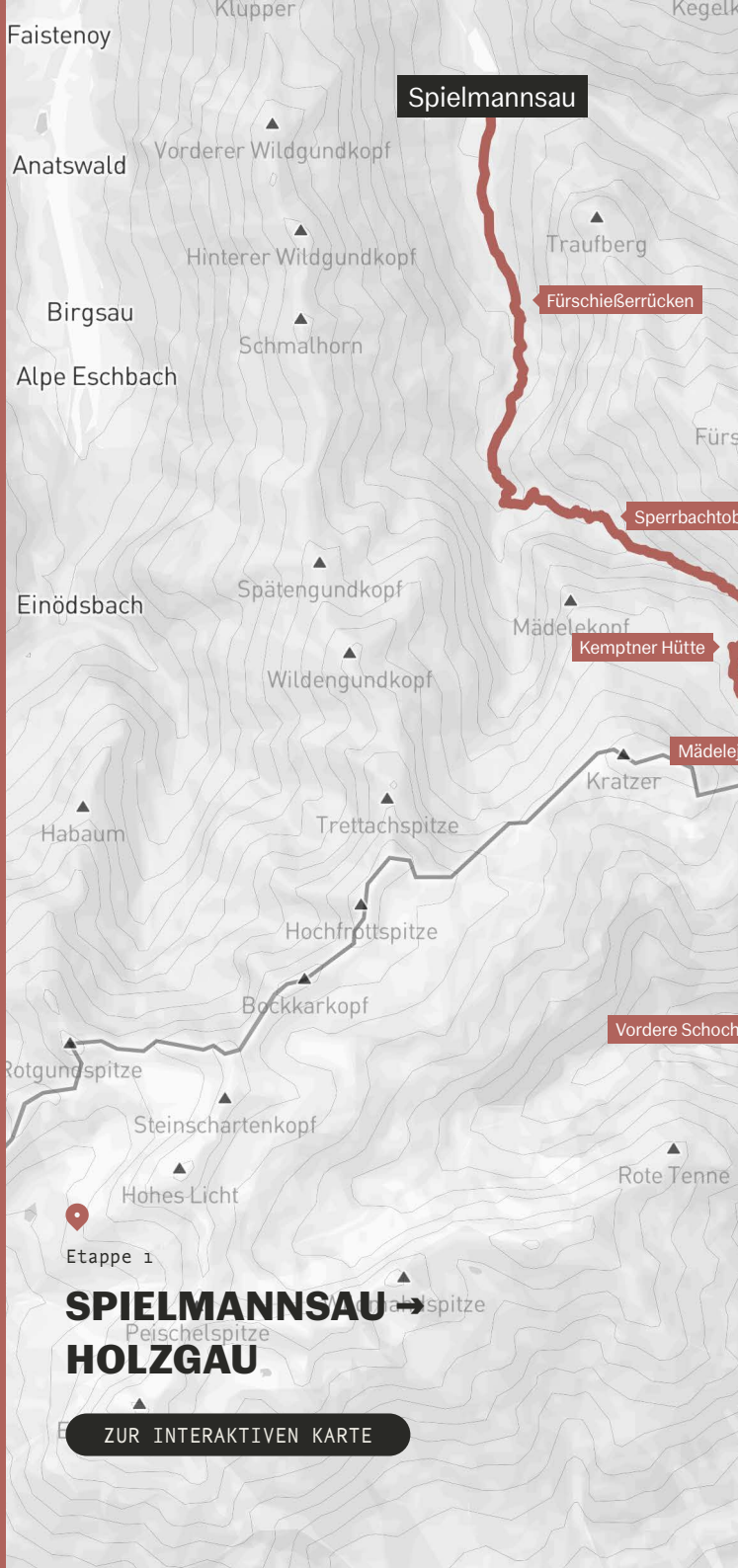
📍 DEUTSCHNOFEN → OBERRADEIN

+ Dauer: 4.15 h + Länge: 12,4 km
+ Aufstieg: 564 HM + Abstieg: 368 HM

ETAPPE 14

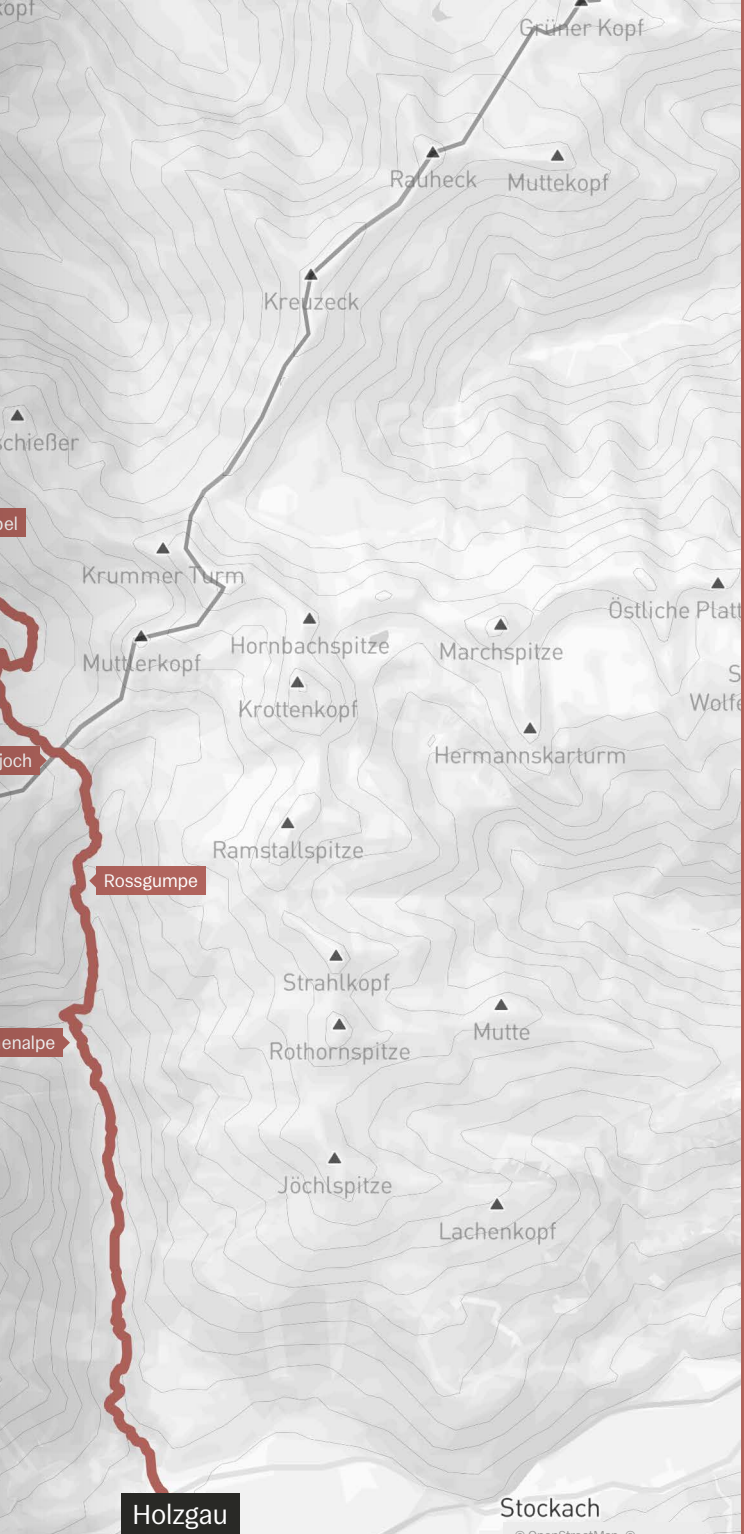
📍 OBERRADEIN → GFRILL

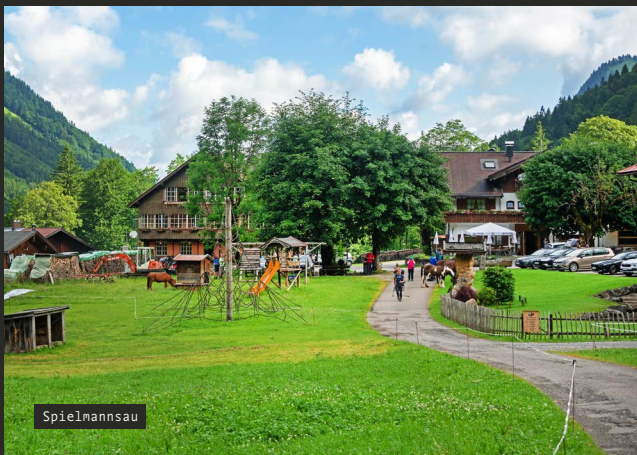
+ Dauer: 7.15 h + Länge: 20,1 km
+ Aufstieg: 846 HM + Abstieg: 1.066 HM



SPIELMANNSAU →
HOLZGAU

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

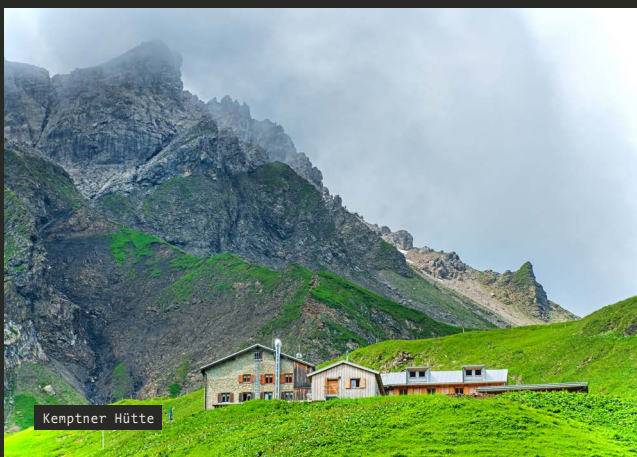




Spillmannsau



Maedelejoch



Kemptner Hütte



Etappe 1

SPIELMANNSAU → HOLZGAU

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 6.30 Std.

+ Länge: 13,5 km

+ Aufstieg: 1.009 m

+ Abstieg: 898 m

+ Höchster Punkt: 1.973 m

+ Tiefster Punkt: 992 m

Die E5 ist eine Alpenüberquerung im wahrsten Sinn des Wortes: sie überquert Gebirgskamm um Gebirgskamm. Tag 1 der E5 startend von Oberstdorf macht da keine Ausnahme, im Gegenteil: man überschreitet gleich auf der ersten Etappe die Allgäuer Alpen bis ins Lechtal.

Obwohl man sich auf die wohl bekannteste Alpenüberquerung vorbereitet hat, startet diese wenig spektakulär und ohne jeglichen Hinweis im idyllischen Weiler Spielmannsau, den man mit dem Linienbus von Oberstdorf aus erreicht. Der Aufstieg zur Kemptner Hütte ist oft sehr steil über einen manchmal etwas rauen Weg. Bevor man die spektakulären Hochweiden mit ihrer einzigartigen Blumenpracht erreicht, müssen einige exponierte Passagen überwunden werden, die jedoch mit Stahlseilsicherungen versehen sind. Eine Einkehr auf der Kemptner Hütte ist auf alle Fälle anzuraten, bevor man gemütlich zum Mädelejoch aufsteigt, um dort die Republik Österreich zu betreten. Der erste Abschnitt des Abstieges durch das Höhenbachtal ist nochmals steil, aber schon bei der Oberen Roßgumpenalm erreicht man einen angenehm zu begehenden Karrenweg. Sowohl die Unterer Roßgumpenalm, als auch das Café Uta laden zur Einkehr ein, bevor man weiter nach Holzgau (E5 Taxi, Sport- & Lebensmittelgeschäfte, Gastronomie, Unterkünfte) wandert.

WEGBESCHREIBUNG

Anmerkung: Aktuelle Infos über Langzeitparkplätze in Oberstdorf findet man hier. Da Oberstdorf jedoch sehr gut mit der Bahn zu erreichen ist und das Parken recht kostenintensiv ist, empfiehlt sich in jedem Fall die Anreise nach Oberstdorf mit der Bahn.

Vom Busbahnhof in Oberstdorf (gegenüber Zugbahnhof) fährt man mit dem Kleinbus bis zur Endstation im Weiler Spielmannsau. Der Aufstieg zur Kempter Hütte bzw. der E5 sind dort nicht beschildert. Man folgt der schmalen Teerstraße und wandert vorbei an der Sennalpe zur ersten Weggabelung. Dort hält man sich rechts (Wegschild „Kemptner Hütte, E5“) und geht bis zur Talstation der Materialseilbahn weiter. Ein Wegschild weist nach rechts. Der Anstieg hinauf zur Kemptner Hütte ist mühsam, auf einigen Abschnitten auch recht steil und im letzten Abschnitt etwas ausgesetzt (Sicherungsseile). Von der Hütte kann man sehr gut den Weiterweg (Beschilderung „Holzgau, E5“) zum Mädelejoch einsehen. Gemütlich steigt man zum Joch auf und folgt an den Weggabelungen jeweils den Wegschildern nach Holzgau. Direkt am Mädelejoch überquert man die Grenze zu Österreich und steigt anfangs noch recht steil ins Höhenbachtal ab. Kurz nach der Oberen Roßgumpenalpe trifft man auf einen bequemen Karrenweg. In einer Kehre folgt man der Beschilderung zur Unteren Roßgumpenalpe (Einkehrmöglichkeit). Über den Schotterweg steigt man weiter ab bis zum Café Uta, einer weiteren Einkehrmöglichkeit.

Vom Busbahnhof in Oberstdorf (gegenüber Zugbahnhof) fährt man mit dem Kleinbus bis zur Endstation im Weiler Spielmannsau. Der Aufstieg zur Kempter Hütte bzw. der E5 sind dort nicht beschildert. Man folgt der schmalen Teerstraße und wandert vorbei an der Sennalpe zur ersten Weggabelung. Dort hält man sich rechts (Wegschild „Kemptner Hütte, E5“) und geht bis zur Talstation der Materialseilbahn weiter. Ein Wegschild weist nach rechts. Der Anstieg hinauf zur Kemptner Hütte ist mühsam, auf Abschnitten auch recht steil und im letzten Abschnitt etwas ausgesetzt (Sicherungsseile). Von der Hütte kann man sehr gut den Weiterweg (Beschilderung „Holzgau, E5“) zum Mädelejoch einsehen. Gemütlich steigt man zum Joch auf und an den Weggabelungen folgt man jeweils den Wegschildern nach Holzgau. Direkt am Mädelejoch überquert man die Grenze zu Österreich und steigt anfangs noch recht steil ins Höhen-

bachtal ab. Kurz nach der Oberen Roßgumpenalpe trifft man auf einen bequemen Karrenweg. In einer Kehre folgt man der Beschilderung zur Unteren Roßgumpenalpe (Einkehrmöglichkeit). Über den Schotterweg steigt man weiter ab bis zum Café Uta, einer weiteren Einkehrmöglichkeit.

Bei der Weggabelung direkt beim Café leitet die Forststraße nach Holzgau. Man wandert vorbei am Simmswasserfall und erreicht nach ca. 30 Minuten das Ortszentrum von Holzgau. Hier ist das Etappenziel erreicht.

HIGHLIGHTS

- + Überquerung des Mädelejochs mit Blick auf die Allgäuer Alpen

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Kemptner Hütte: alpine Schutzhütte mitten im Allgäuer Hauptkamm auf 1.846 m gelegen (bietet Kulinarik und Übernachtungsmöglichkeiten)
- + Untere Roßgumpenalpe: eignet sich hervorragend für eine Rast und liegt auf 1.329 m
- + Café Uta: Genuss und Geselligkeit auf 1.280 m im Höhenbachtal in Holzgau

UNTERKÜNFTE

- + Kemptner Hütte: alpine Schutzhütte mitten im Allgäuer Hauptkamm auf 1.846 m gelegen (bietet Kulinarik und Übernachtungsmöglichkeiten)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP

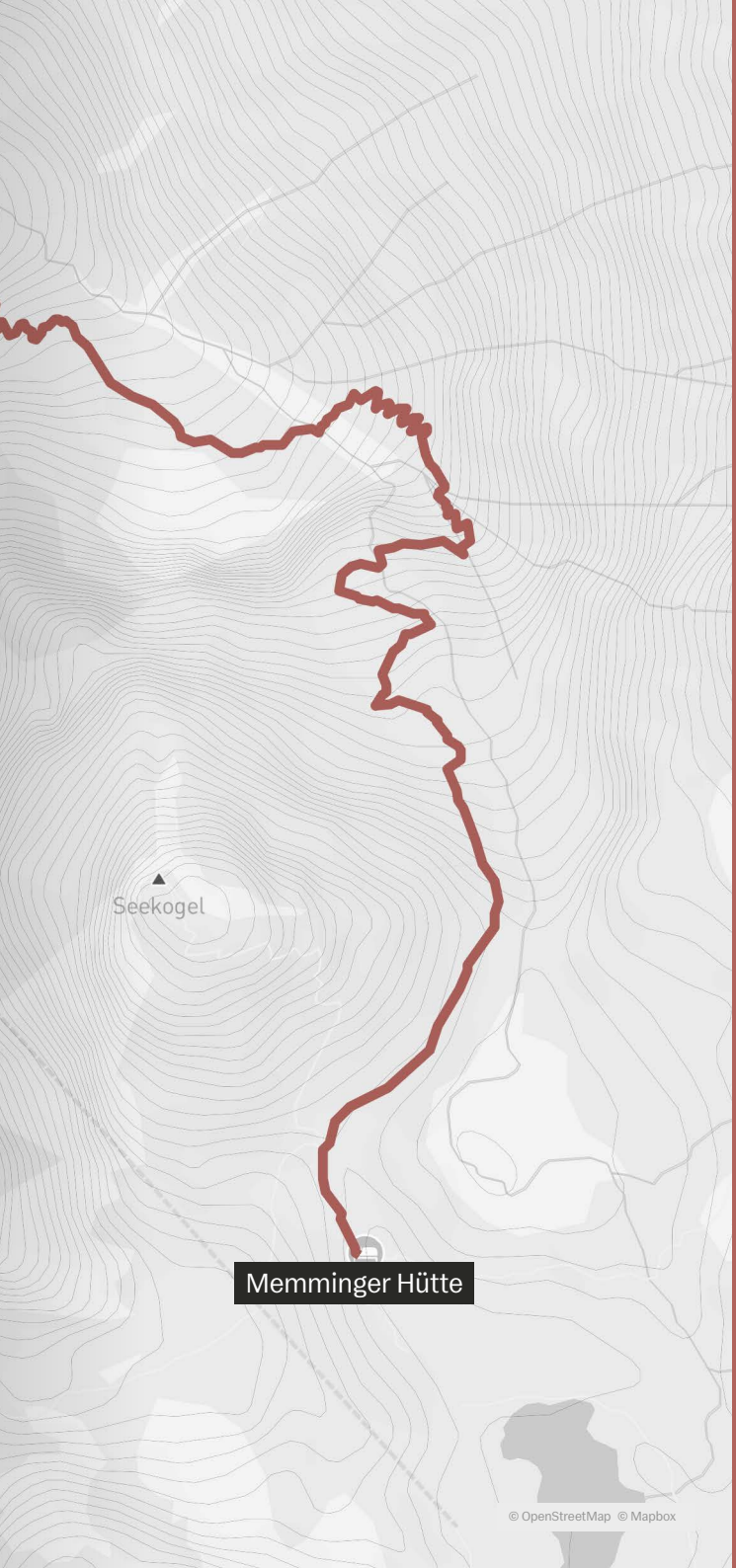
Bach

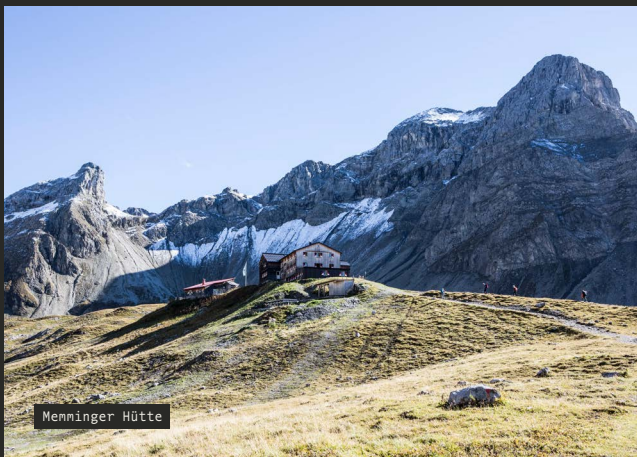


Etappe 2

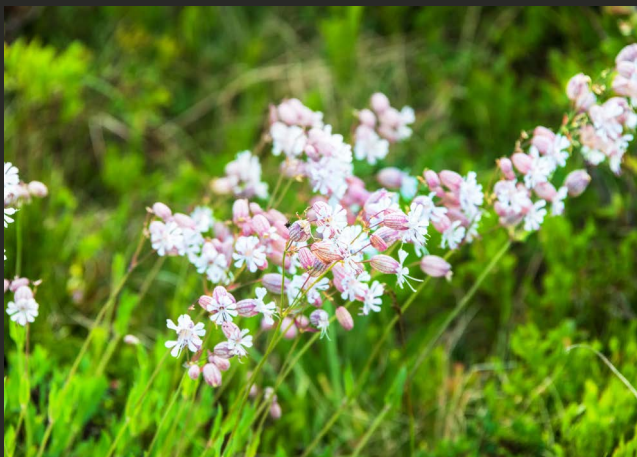
BACH → MEMMINGER HÜTTE

ZUR INTERAKTIVEN KARTE





Memminger Hütte





Etappe 2

BACH → MEMMINGER HÜTTE

+ Schwierigkeit: schwer

+ Dauer: 2.25 h

+ Länge: 3,6 km

+ Aufstieg: 805 m

+ Abstieg: 1 m

+ Höchster Punkt: 2.240 m

+ Tiefster Punkt: 1.435 m

In Holzgau gibt es die Möglichkeit mit dem e5 Taxi nach Bach oder bis zur Madau zu fahren. Die Haltestelle befindet sich beim Gasthof Bären. Für alle, die anstelle des Taxis von Holzgau nach Madau wandern möchten, folgen im Ortszentrum Holzgau dem Fahrweg an den Lech. Auf dem asphaltierten Weg folgen und nach ca. 1km rechts über die Brücke nach Stockach gehen. Über die Sulzbachbrücke und dann bei der Straßengabelung rechts gehen. Bei der gleich darauf folgenden Kreuzung geradeaus gehen. Nach 200m Wiesenweg folgt der Weg am Waldrand bis kurz vor der Ortschaft Bach. Bei der Abzweigung folgt der Weg rechts in das Madautal.

Die Etappe von Bach zur Memminger Hütte führt aus dem Lechtal über das Madautal hinauf in hochalpines Gelände der Lechtaler Alpen. Ausgangspunkt ist das Ortszentrum von Bach, von wo aus man entweder zu Fuß durch das Parseiertal zur Talstation der Materialseilbahn wandert oder den Taxibus bis dorthin nutzt. Ab der Talstation beginnt der eigentliche Anstieg zur auf 2.242 Metern gelegenen Memminger Hütte.

Der Weg führt zunächst talauswärts auf einem Fahrweg durch das Madautal, bevor ab der Materialseilbahn ein steiler Bergsteig in zahlreichen Kehren bergauf führt. Vorbei an Wasserfällen, alpinen Wiesen und offenen Hängen gewinnt man rasch an Höhe. Mit zunehmender Höhe wird die Landschaft alpiner, bis die Memminger Hütte auf einer Geländeterrasse sichtbar wird. Technisch ist die Etappe unschwierig, aufgrund der Höhenmeter jedoch konditionell fordernd.

WEGBESCHREIBUNG

Die Etappe startet im Ortszentrum von Bach. Wer den Taxibus nutzt, fährt von dort direkt zur Talstation der Materialseilbahn der Memminger Hütte. Dort beginnt der markierte Steig. Wer zu Fuß startet, folgt zunächst dem Schotterweg durch das Madautal Richtung Talstation. Der Fußweg dorthin dauert etwa zwei bis drei Stunden und verläuft überwiegend auf einem breiten Almweg entlang kleiner Bäche und Wiesenflächen.

An der Materialseilbahn angekommen, zieht man den Rucksack fest und beginnt den eigentlichen Aufstieg. Der Steig führt in zahlreichen Kehren zunächst durch Waldgebiet bergauf, bevor man offene Almflächen erreicht. Wasserläufe und kleinere Wasserfälle begleiten den Weg, und die Vegetation wechselt von schattigen Wäldern zu blumenreichen Bergwiesen.

Oberhalb der Baumgrenze verläuft der Steig weiter über freie Hänge und kleinere Felsabschnitte, wobei die Route gut markiert und durchgehend beschildert ist („Memminger Hütte“). Mehrere Aussichtspunkte bieten eindrucksvolle Blicke auf das Lechtal und die umliegenden Gipfel.

Nach insgesamt etwa drei bis vier Stunden Gehzeit ab der Talstation bzw. fünf bis sechs Stunden ab Bach erreicht man die Memminger Hütte auf 2.242 Metern, die auf einer Geländeterrasse oberhalb des Parseiertals liegt.

HIGHLIGHTS

- + Madautal: idyllisches Tal mit Wiesen und Bächen, idealer Einstieg ins Berggelände.

- + Wasserfälle und Bäche: kleine rauschende Wasserfälle begleiten den Aufstieg und bieten schöne Fotomotive.
- + Blumenreiche Almwiesen: im Sommer blüht eine Vielfalt an Alpenblumen, mit weiten Ausblicken auf das Lechtal.
- + Panorama auf Hochvogel & Lechtaler Alpen: markante Gipfel prägen das Hochgebirgspanorama entlang des Steigs.
- + Memminger Hütte: auf 2.242 m gelegen, bietet die Hütte einen herrlichen Blick über das Parseiertal und dient als perfekte Einkehr.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Berggasthaus Hermine (Madau): Am Abzweig des Madautals, wenige hundert Meter vom Weg und auf etwa 1.300 m Höhe gelegen. Im Sommer geöffnet (Ende Mai bis Anfang Oktober) und bietet typische Hütten-/Almverpflegung.
- + Memminger Hütte: Am Etappenziel auf 2.242 m mit Bewirtschaftung, Sonnenterrasse und Essen/Trinken für Wandernde.

UNTERKÜNFTE

- + Bach: mehrere Gasthöfe und Pensionen, z. B. Gasthof Klapf, Ferienwohnungen, ideal als Ausgangsbasis.
- + Madau/Berggasthaus Hermine: kleinere Übernachtungsmöglichkeit mit Zimmern, liegt vor der Materialseilbahn, saisonal geöffnet.
- + Memminger Hütte: direkt am Etappenziel auf 2.242 m, Lagerbetten und Bewirtschaftung, Reservierung empfohlen.

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP



Variante zur E5-Originalroute

BACH / MADAU → ANSBACHER HÜTTE

Tajaspitze

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

Greitjochspitze

Muttlerkopf

Etlerkopf

Mittlrücken

Hintere Alperschonalpe

Fallenbacherspitze

Fallenbacher Turm

Knappenbodensee

Alperschonbach

Kopfscharte

Samspitze

Stierkopf

Ansbacher Hütte



Madau

Vorder-Appenzell

Saxerspitze

Dreischartlekopf

Freispitze

Rote Platte

Rotspitze

Griebßspitze

Stierlochkopf

Schwarzlochkopf

Griebßmutterkopf-
Nordwestgipfel



Variante zur E5-Originalroute

BACH / MADAU → ANSBACHER HÜTTE

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 5.30 h

+ Länge: 11,50 km

+ Aufstieg: 1.228 m

+ Abstieg: 86 m

+ Höchster Punkt: 2.464 m

+ Tiefster Punkt: 1.254 m

Vom Lechtal hinauf auf die lichten Höhen der Lechtaler Alpen zur Ansbacher Hütte

Die zweite Etappe auf der E5 ist zugleich Tag 1 der Überschreitung der Lechtaler Alpen. Dieser so raue und beeindruckende Gebirgskamm wird über eine wunderbare Variante zur Hauptroute über die Memminger Hütte überquert. Warum? Erstens ist der Weg über die Ansbacher Hütte von der Schwierigkeit her etwas moderater und verläuft durchgehend auf roten (mittelschwierigen) Bergwegen. Zweitens ist der Weg über die Ansbacher Hütte deutlich weniger überlaufen. Und drittens ist diese Route landschaftlich einfach wunderschön.

Damit genügend Zeit bleibt, die Landschaft zu genießen, wird der erste, etwas monotone Teil der Etappe – die Talwanderung nach Madau – mit einem Shuttle zurückgelegt. Schon gleich nach dem Aussteigen zweigt der Weg zur Ansbacher Hütte von der Hauptroute der E5 ab und man wandert zunächst noch auf einer kleinen Teerstraße, dann auf einer Schotterstraße bis zur Hinteren Alperschonalpe (Einkehrmöglichkeit). Kurz vor der Alm, die auf der anderen Seite des Baches liegt, zweigt der beschilderte Steig zur Ansbacher Hütte ab. Das Tal öffnet sich langsam und wird zum einsamen alpinen Hochtal. Besonders im oberen Teil des Anstieges, der stetig, aber nicht allzu steil hinauf auf die Hochfläche leitet, hat man einen besonderen Blick auf die umliegende Bergwelt. Vom Flarschjoch, dem höchsten Punkt des Aufstieges, ist es nur mehr ein kurzer Abstieghinunter zur Ansbacher Hütte, wo sich ein grandioser Blick auf den Arlberg und auf den der Hütte gegenüberliegenden 3.168 m hohen Hohen Riffler auftut.

WEGBESCHREIBUNG

Da der Weg ins Madautal hinein nach Madau langwierig ist, startet der Tag mit einem von Holzgau kommenden und in Bach haltenden Shuttle (Taxi Feuerstein) nach Madau (Reservierung am Vortag erforderlich & den Busfahrer darauf hinweisen, dass man zur Ansbacher Hütte bzw. zur Alperschonalpe will). Alternativ kann man Madau von Bach auch in einem gut zweistündigen Marsch, teils auf einer Asphaltstraße und teils auf einem Wanderweg, erreichen.

Die ausgeschilderte Taxihaltestelle im Madautal liegt vor der Brücke kurz vor der Abzweigung zum Weiler Madau und zum Berggasthaus Hermine. Weiter über die Straße, die Brücke überqueren, um nach einem kurzen Anstieg rechts auf den geteerten Fahrweg zur Alperschonalpe abzubiegen (Wegweiser „Ansbacher Hütte“). Man geht nun eine geraume Zeit über den Fahrweg, wobei man nur wenig an Höhe gewinnt. Erleichterung schafft das Ende der Teerstraße. Nun folgt man dem Schotterweg bis kurz vor der Oberen Alperschonalpe. Beim Wegweiser „Ansbacher Hütte“ links ab und über einen auf Teilstücken recht steilen Weg aufwärts, hinein ins Tal und dann hinunter in den Alperschonbach, über den eine Brücke führt. Der Weiterweg ist nicht zu verfehlen, ein guter Steig, der stetig an Höhe gewinnt, und vorbei an der Lärchwaldhütte (privat) hinauf auf eine Hochfläche führt. Dort trifft man auf den Lechtaler Höhenweg und auf Wegweiser. Man folgt auch bei den nächsten Weggabelungen den Hinweisen zur Ansbacher Hütte. Der Weg hinauf zum Flarschjoch zieht sich noch etwas in die Länge und wird auf den letzten Metern nochmals so richtig steil. Der Abstieg auf der anderen Seite ist gemütlich und bald schon hat man die Ansbacher Hütte erreicht.

HIGHLIGHTS

- + Wanderung durch das Alperschontal und Rundblick von der Ansbacher Hütte

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Alperschonalpe: urige Einkehr auf 1.670 m im Alperschontal gelegen

UNTERKÜNFTE

- + Es stehen eine Reihe von Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, nähere Informationen erhalten Sie bei der lokalen Tourismusorganisation www.lechtal.at

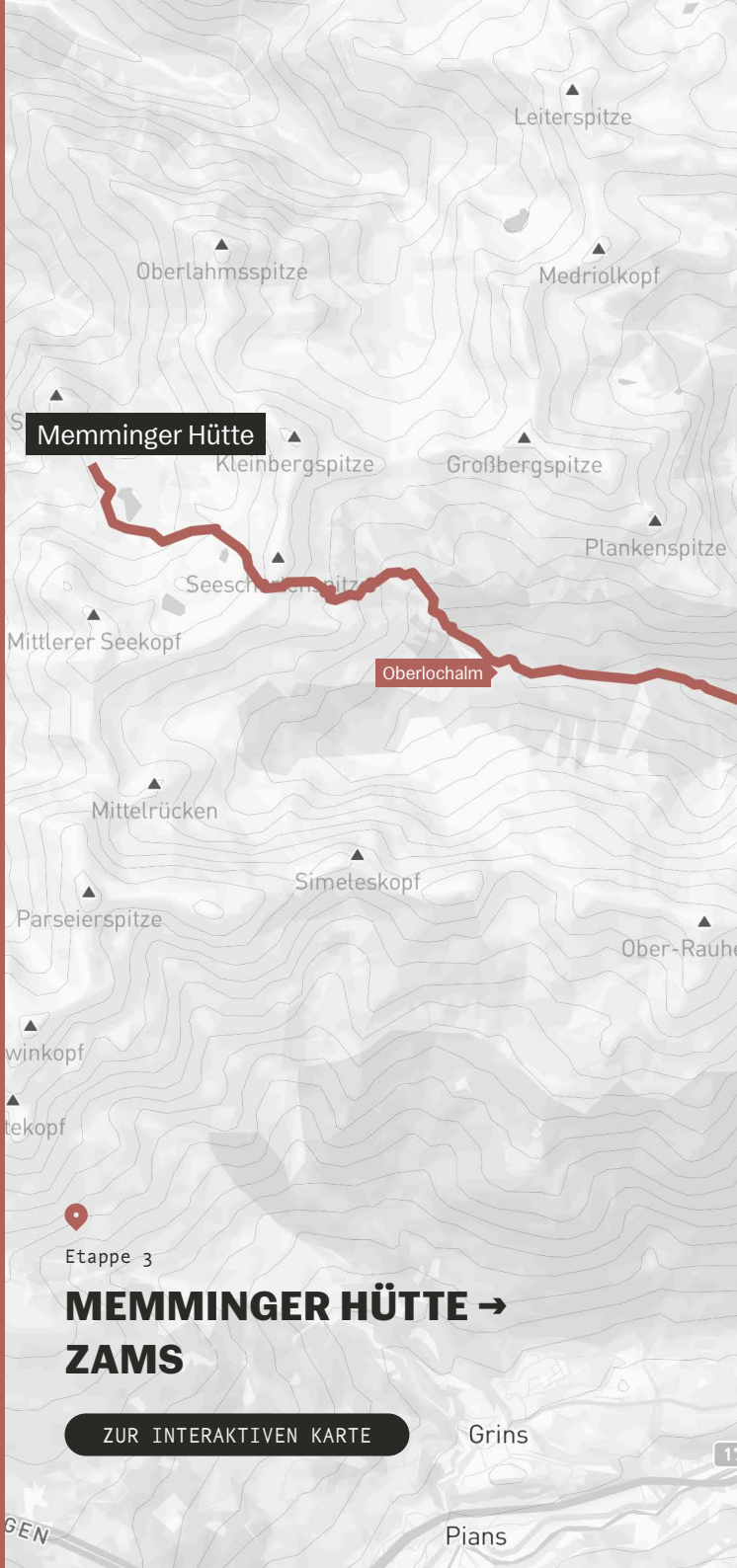
EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN

JUL

AUG

SEP



Memminger Hütte

Oberlochalm

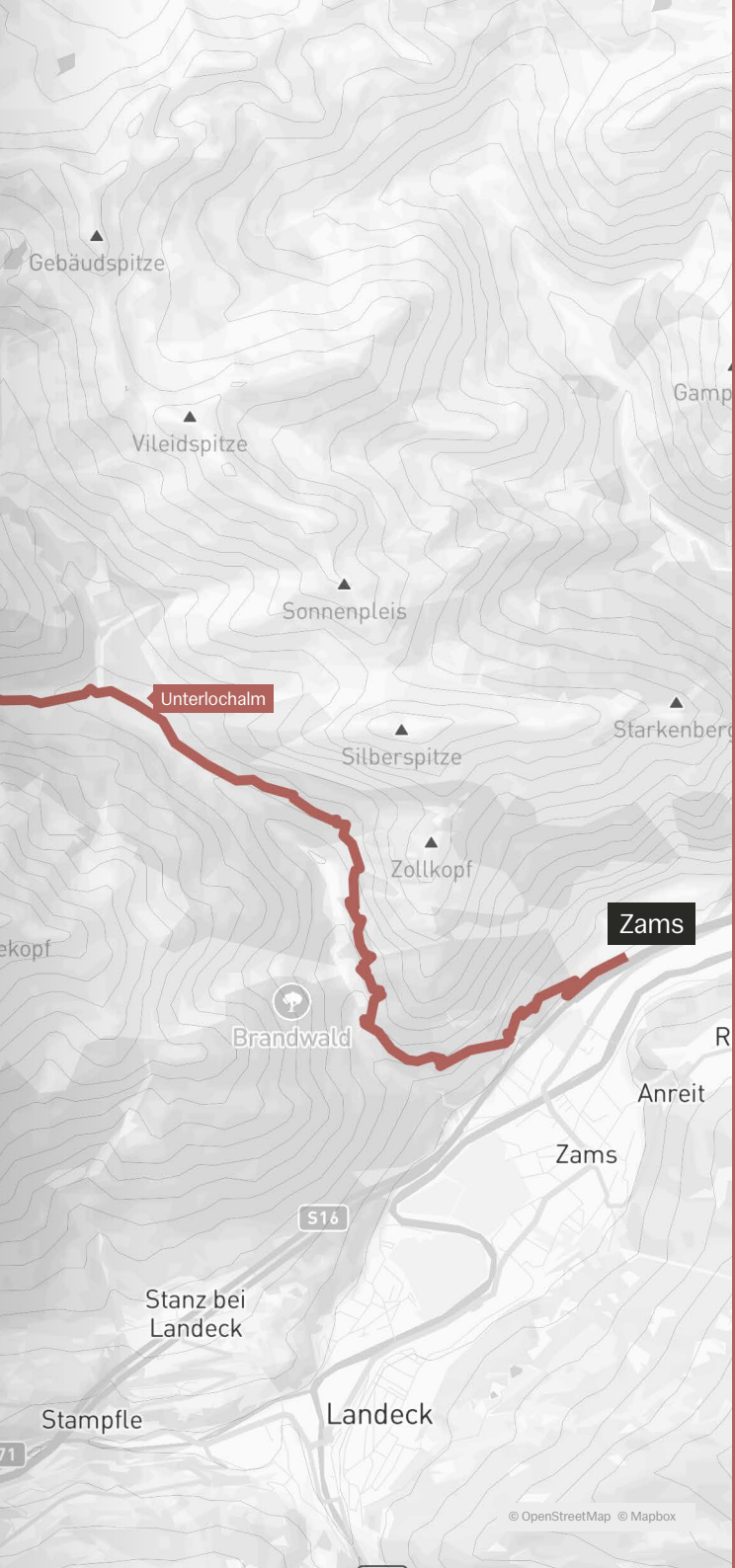
Etappe 3

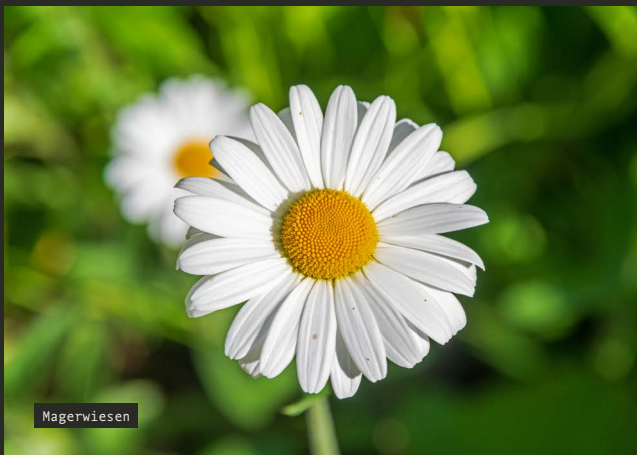
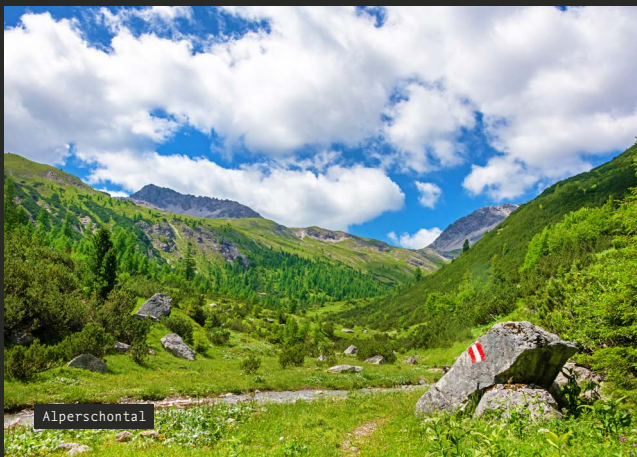
MEMMINGER HÜTTE → ZAMS

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

Grins

Pians







Etappe 3

MEMMINGER HÜTTE → ZAMS

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 6.45 h

+ Länge: 13,6 km

+ Aufstieg: 395 m

+ Abstieg: 1.865 m

+ Höchster Punkt: 2.599 m

+ Tiefster Punkt: 767 m

Zwischen der Memminger Hütte und Zams wartet auf dem Weitwanderweg E5 ein echtes Highlight auf die Wanderer: Von der Memminger Hütte aus geht es zuerst auf die Seescharte (2.599 m). Von dort führt dann ein anspruchsvoller Steighin- unter durch das wilde Zammer Loch bis ins Tal – eine Etappe für trittsichere Wanderer mit Sinn für Abenteuer.

Seit Sommer 2025 verläuft der Abschnitt von der Burschlwand nach Zams entlang einer neuen, beschilderten Route. Der Weg zur Bäuerinnenkapelle ist gesperrt. Der Abstieg führt nun über das Schotterwerk Zams. Von Anfang Juni bis Ende September bringt ein kostenpflichtiger Shuttle die Wanderer bequem vom Parkplatz Schotterwerk ins Zentrum von Zams und weiter zur Talstation der Rifenalbahn – perfekt, um müde Beine zu schonen oder direkt ins nächste Abenteuer zu starten.

Wichtige Information zur Wegführung (ab Sommer 2025):

Seit Sommer 2025 verläuft der Abschnitt ab der Burschlwand auf einer neuen, beschilderten Route hinunter nach Zams. Der Weg zur Bäuerinnenkapelle ist gesperrt. Der Abstieg führt nun über das Schotterwerk Zams.

E5-Shuttle

Vom Parkplatz Schotterwerk aus bringt ein kostenpflichtiger Shuttle die Wanderer von Anfang Juni bis Ende September ins Zentrum von Zams sowie zur Talstation der Rifenalbahn.

Alternative: Memminger Hütte - Zammer Alm / Zammer Skihütte / Gipfelhütte

Wer noch Kraft in den Beinen hat, kann die Tour beliebig verlängern: Vom Ort aus führt der Wiesensteig bergauf zur Zammer Alm (1.760 m) und zur Zammer Skihütte (1.750 m). Gut trainierte Wanderer können weiter bis zur Gipfelhütte auf dem Krahberg (2.208 m) aufsteigen.

Es besteht optional die Möglichkeit, diesen Abschnitt bequem mit Liftunterstützung zurückzulegen. Die Rifenalbahn bringt Wanderer zur Zammer Alm und zur Zammer Skihütte. Von dort aus fährt die Weinbergbahn dann weiter hinauf zur Gipfelhütte am Krahberg. Die Liftöffnungszeiten sind zu beachten (www.venet.at).

WEGBESCHREIBUNG

Von der Memminger Hütte führt der Weg zunächst am unteren Seewisee vorbei, der links unterhalb des Steigs liegt. Auf einem relativ steilen Bergweg, teilweise mit einer kurzen Seilversicherung, geht es hinauf zur Seescharte (2.599 m). Sie ist der Übergang ins Zammer Loch. Von der Seescharte führt der Steig rund 1 Stunde steil bergab ins Zammer Loch. Der Weg verläuft weiter, vorbei an der Oberlochalm (1.819 m) und der Unterlochalm (1.567 m), durch Wald und Fels auf einem schmalen Steig in Richtung Zams.

Ab dem Burschlboden, einer Grünfläche mit schönem Blick über Zams, Landeck und zum Krahberg, folgt man einem Pfad in steilen Serpentinchen nochmals etwa 40 Minuten hinunter bis zum Parkplatz beim Schotterwerk Zams, dem Ausgangspunkt des E5-Shuttles. Dieser bringt die Wanderer dann ins Zentrum von Zams und zur Talstation der Rifenalbahn.

HIGHLIGHTS

- + Herrlicher Blick auf die Lechtaler Alpen
- + Reizvolles Hochtal

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

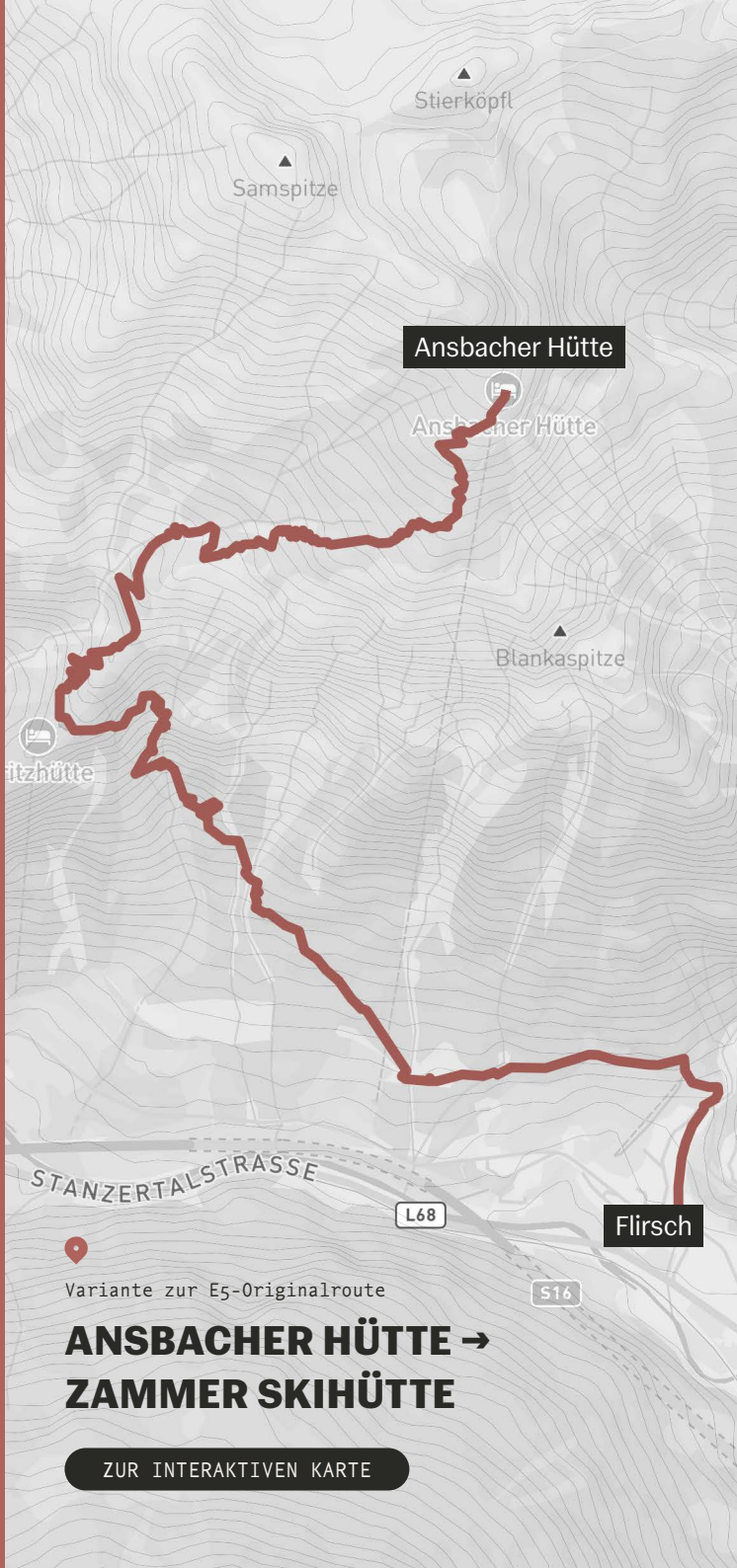
- + Entlang der Strecke bis nach Zams keine
- + In Zams stehen eine Reihe von Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, nähere Informationen erhalten Sie bei der lokalen Tourismusorganisation

UNTERKÜNFTE

- + In Zams stehen eine Reihe von Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, nähere Informationen erhalten Sie bei der lokalen Tourismusorganisation
- + Zammer Alm
- + Zammer Skihütte
- + Gipfelhütte

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP



Ansbacher Hütte

Ansbacher Hütte

Blankaspitze

itzhütte

STANZERTALSTRASSE

L68

Flirsch

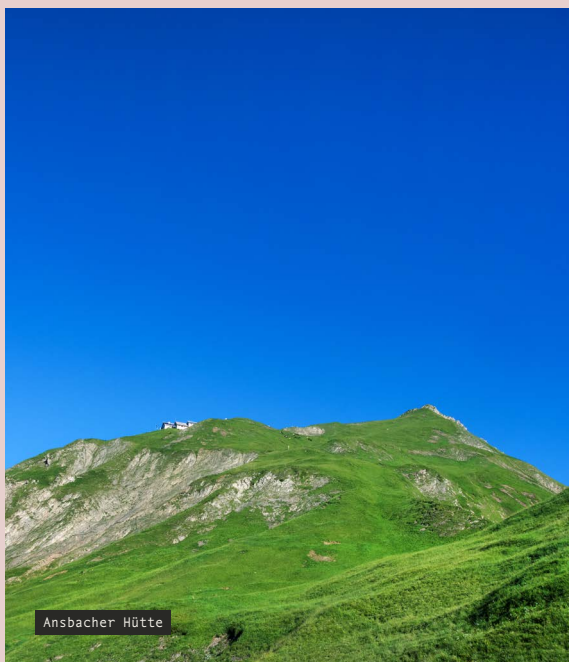
S16

Variante zur E5-Originalroute

**ANSBACHER HÜTTE →
ZAMMER SKIHÜTTE**

ZUR INTERAKTIVEN KARTE





Variante zur E5-Originalroute

ANSBACHER HÜTTE → ZAMMER SKIHÜTTE

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 6.30 h

+ Länge: 11,50 km

+ Aufstieg: 1.003 m

+ Abstieg: 1.235 m

+ Höchster Punkt: 2.376 m

+ Tiefster Punkt: 767 m

Von den Höhen der Lechtaler Alpen hinab ins Inntal und wieder hinauf auf die Glanderspitze als nördlichster Ausläufer der Öztaler Alpen (Teil 1: Variante zur E5-Originalroute – Teil 2: E5-Originalroute)

Auf der Nordseite der Alpen hat der Weitwanderweg E5 eine ganz besondere Eigenheit. Da man immer wieder große Täler queren muss, gibt es fast täglich sehr lange Auf- und Abstiege. Auch der Abstieg von der Ansbacher Hütte hinunter nach Flirsch schenkt dem Wanderer nichts. Der schmale Steig ist auf Abschnitten sehr steil und verläuft durch eine großartige Landschaft von blumenreichen Bergwiesen, auf denen sich vor allem die Geißen wohlfühlen. Unten in Flirsch nach dem langen Abstieg angekommen, wartet ein Bus oder (falls gebucht) ein Shuttle, der einen nach Zams bringt. Bis dahin war man auf der E5-Variante über die Ansbacher Hütte unterwegs – ab hier befindet man sich wieder auf der Originalroute der E5 und einer der oben erwähnten langen Aufstiege beginnt. In diesem Falle ist der Aufstieg zur Zammer Skihütte zwar lang, aber über schöne Steige und Blumenwiesen recht kurzweilig.

WEGBESCHREIBUNG

Von der Ansbacher Hütte wandert man den Wanderweg Richtung Fritzhütte unter der Materialseilbahn über einen Rücken nach Süden hinab. Nach knapp 200 Höhenmetern erreicht man einen Geländeabsatz und der Wanderweg führt nun über freie Bergwiesen nach Westen durch die Mulde „In der Grube“. Bald lösen Latschen und später Wald die freien Bergwiesen ab und man erreicht bergab über viele Serpentinien die Fritzhütte.

Hier teilen sich die Abstiegswege nach Schnann bzw. Flirsch. Der angenehmste Abstieg biegt direkt oberhalb der Hütte nach links Richtung Flirsch ab. Man quert zunächst etwa 300 m absteigend durch steiles Gelände nach Osten und steigt dann weiter in vielen kleinen Serpentinien durch Wald ab, bis man in Talnähe auf eine Forststraße stößt. Hier links („Jakobsweg“) und der Forststraße etwa 800 m auf gleicher Höhe bis oberhalb der Ortschaft Flirsch folgen. Ein Wanderweg führt in Kürze zu den ersten Häusern von Flirsch. Von hier folgt man entlang des Gießbaches durch den Ort bis ins Zentrum von Flirsch.

Der folgende Abschnitt bis ins Zentrum von Zams wird mit Bus/ Bahn oder einem Shuttle bewältigt. Direkt an der Straßenkreuzung im Zentrum gibt es eine Bushaltestelle. Wenn kein Shuttle ins Zentrum von Zams gebucht wurde, gelangt man mit der Buslinie 270 (teilweise in Kombination mit der Bahn) bis zum Bahnhof Landeck-Zams am südlichen Ortsrand von Zams.

Im Zentrum von Zams beginnt der zweite Teil der heutigen Wanderung: der Aufstieg zum Etappenziel Zammer Skihütte über den Wiesensteig. Von der Pfarrkirche zum Heiligen Andreas im Zentrum von Zams wandert man die Bahnstraße nach Osten bis zur Bachgasse, der kurz nach rechts gefolgt wird. Bei der nächsten Abzweigung muss man nach links und dann sofort wieder nach rechts abbiegen, dann geht es bis zum Ende der Straße weiter. Hier leitet ein Wanderweg einige Minuten hinauf zur Landesstraße 311. Anschließend geht es links aufwärts durch zwei Kehren – etwa 200 m nach der zweiten Kehre beginnt rechts der „Wiesensteig“ hinauf zur Zammer Skihütte. Man wandert nun abwechselnd über Wiesen und durch Wald, über Wanderwege und zwischendurch auch kurz einmal über Forststraßen über viele Serpentine unter der Venetbahn hinauf bis zur Zammer Skihütte bzw. zur sich daneben befindlichen Zammer Alm.

HIGHLIGHTS

- + Blick auf den Hohen Riffler

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

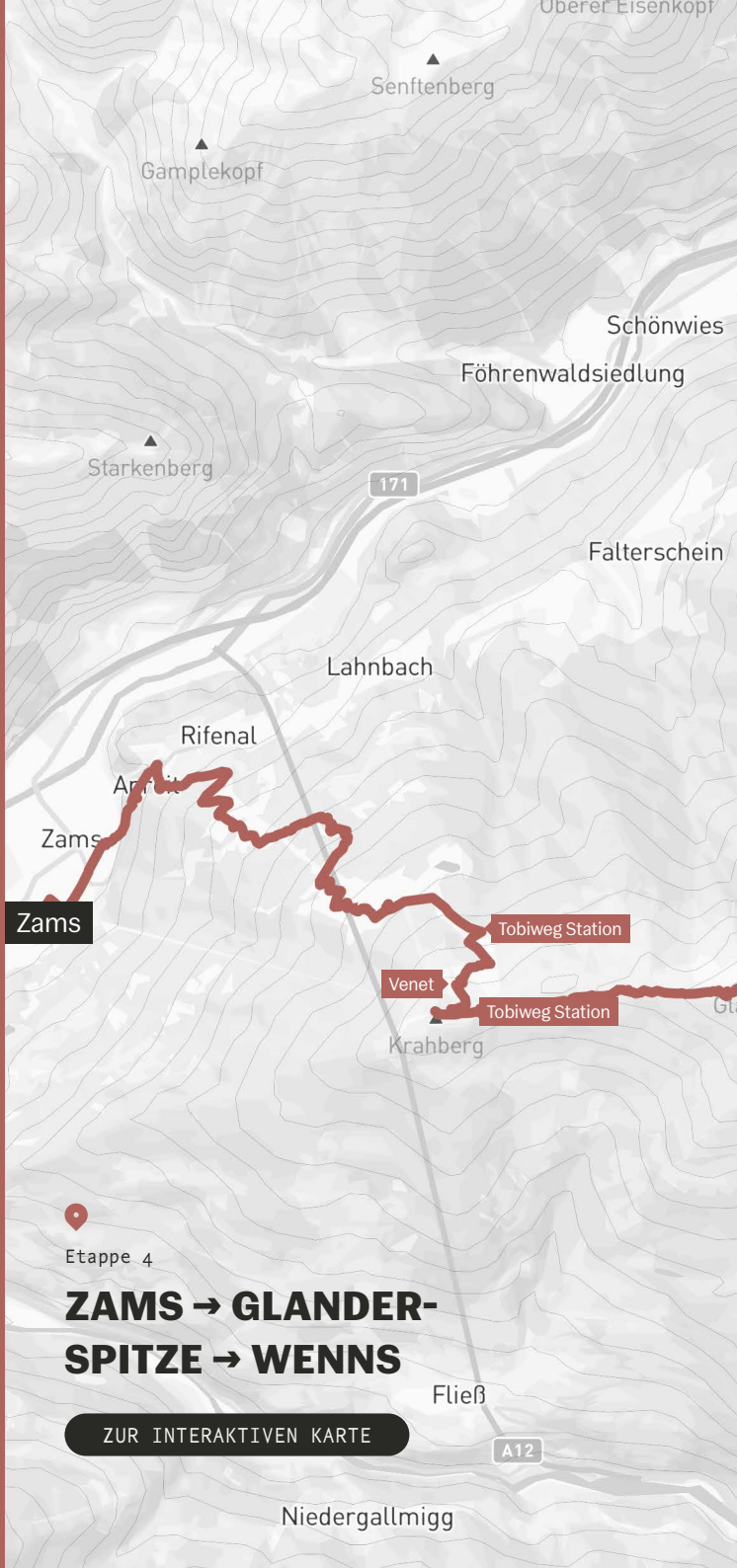
- + Es stehen eine Reihe von Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, nähere Informationen erhalten Sie bei der lokalen Tourismusorganisation
www.stantonamarlberg.com/de/die-region-st-anton-am-arlberg/die-orte/flirsch
www.tirolwest.at/de/zams

UNTERKÜNFTE

- + Es stehen eine Reihe von Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, nähere Informationen erhalten Sie bei der lokalen Tourismusorganisation
www.stantonamarlberg.com/de/die-region-st-anton-am-arlberg/die-orte/flirsch
www.tirolwest.at/de/zams

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP



Etappe 4

ZAMS → GLANDER- SPITZE → WENNS

ZUR INTERAKTIVEN KARTE





Glanderspitze



Glanderspitze



Jakobsweg



Etappe 4

ZAMS → GLANDER- SPITZE → WENNS

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 11.30 h

+ Länge: 19,4 km

+ Aufstieg: 1.799 m

+ Abstieg: 1.575 m

+ Höchster Punkt: 2.505 m

+ Tiefster Punkt: 767 m

Diese aussichtsreiche Etappe führt von Zams über den Wiesensteighinauf zur Zammer Alm und zur Skihütte Zams. Weiter geht es stetig bergauf zum Krahberg, wo sich eine atemberaubende Aussicht über das Tiroler Inntal und die umliegenden Gipfel bietet. Von dort aus führt der E5 über die Glanderspitze (2.505 m) und das Wannejöchl (2.495 m) zur Larcher Alm und schließlich hinunter nach Wenns im Pitztal.

Um Kräfte zu sparen, besteht die Möglichkeit, den Aufstieg von Zams auf den Krahberg mit Liftunterstützung zurückzulegen: Mit der Rifenalbahn und der Weinbergbahn gelangt man bequem hinauf zum Krahberg. Die Gehzeit dieser Etappe reduziert sich dadurch auf 5.45 Std.

WEGBESCHREIBUNG

Der Ausgangspunkt ist die Talstation der Venetbahn in Zams. Von dort aus verläuft der Weitwanderweg über den Wiesensteig (Weg 2a) bergauf zur Zammer Alm und zur Skihütte Zams. Beide laden mit Einkehrmöglichkeiten und einem schönen Ausblick zur Rast ein. Anschließend führt der Weg weiter bergauf zur Bergstation der Venetbahn am Krahberg, wo sich ein Panoramarestaurant und eine Gipfelhütte befinden. Oberhalb der Bergstation beginnt ein Steig, der auf den Gipfel der 2.505 m hohen Glanderspitze leitet. Von dort aus geht es über das Wannejöchl (2.495 m) weiter zur Larcher Alm und schließlich hinunter nach Wenns im Pitztal.

Südseitige Alternativroute für eine gemäßigtere Wegführung

Wer vom Krahberg aus eine sanftere Wegführung bevorzugt, kann auf die südseitige Alternativroute des E5 ausweichen. Diese Variante startet ebenfalls an der Bergstation der Venetbahn und führt über die Gogles Alm zur Larcher Alm (1.814m) und weiter hinunter ins Pitztal nach Wenns.

Damit stehen auf dieser Etappe, je nach Kondition und Vorliebe, sowohl eine alpinere Route über die Glanderspitze und das Wannejöchl als auch eine gemäßigtere Variante über die Südseite zur Auswahl.

HIGHLIGHTS

- + Atemberaubende Aussicht über das Tiroler Inntal und die umliegenden Gipfel

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

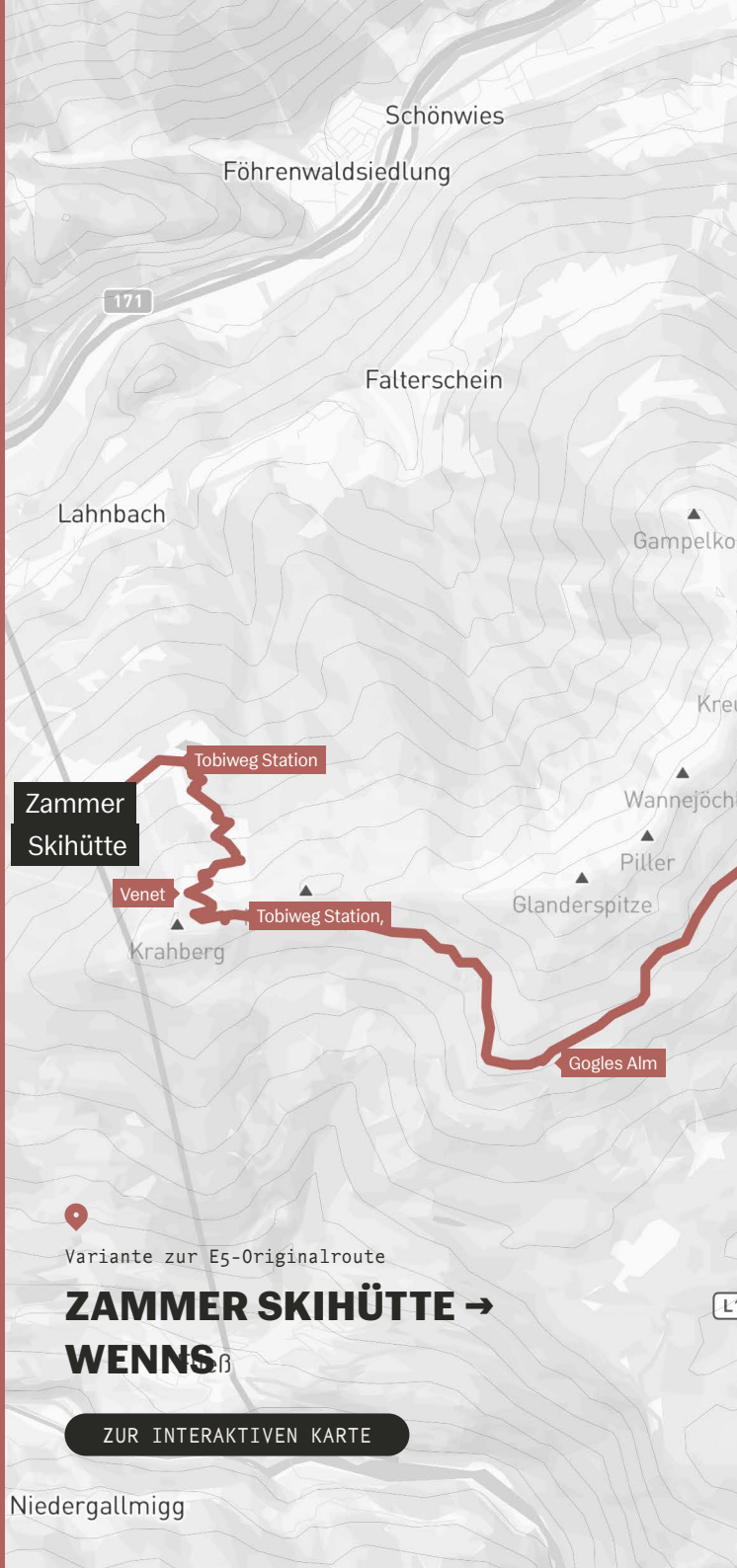
- + Goglesalm: auf 2.017 m gelegene Jausenstube samt Sennerei
- + Larcheralm: urige Alm auf der Südseite des Venet

UNTERKÜNFTE

- + Es stehen in Zams eine Reihe von Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, nähere Informationen erhalten Sie bei der lokalen Tourismusorganisation

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP

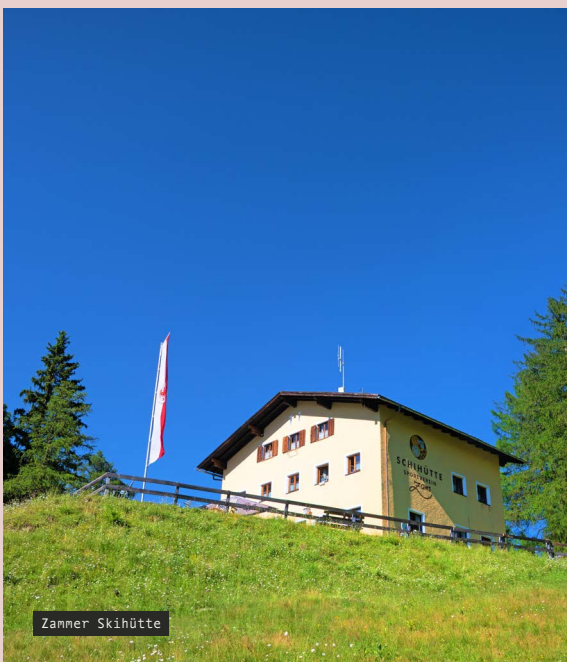


Variante zur E5-Originalroute

ZAMMER SKIHÜTTE → WENNS

ZUR INTERAKTIVEN KARTE





Zammer Skihütte



Variante zur E5-Originalroute

ZAMMER SKIHÜTTE → WENNS

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 6.00 h

+ Länge: 14,20 km

+ Aufstieg: 592 m

+ Abstieg: 1.330 m

+ Höchster Punkt: 2.191 m

+ Tiefster Punkt: 1.003 m

Über die aussichtsreiche Glanderspitze nach Wenns im Pitztal (E5-Originalroute)

Auf dieser Etappe steht eine wunderbare Höhenwanderung nach Wenns im Pitztal an. Sie folgt im Großen und Ganzen der Originalroute der E5 – aufgrund der angenehmeren Begehrbarkeit wird hier allerdings die E5-Variante entlang der Südhänge von Glanderspitze und Kreuzjoch beschrieben und nicht die anstrengendere Originalroute über die Gipfelkämme der erwähnten Gipfel.

Der morgendliche Aufstieg von der Zammer Skihütte verläuft nur kurz über eine Schotterstraße und schlängelt sich dann über einen schönen Bergsteighinauf zum höchsten Punkt in der Nähe der Bergstation der Venetbahn. Am Weiterweg über die Gogles Alm und Gaflun Alm begegnet man nur selten einem anderen Wanderer. Hat man einmal die bekannte Larcher Alm erreicht, wird es Zeit für eine Einkehr, bevor man den Abstieg nach Wenns in Angriff nimmt. Obwohl man noch einiges an Höhenmetern bis ins Tal zu überwinden hat, ist der nicht besonders steile Abstieg über Steige und Waldwege gut angelegt. Ein Rasttag für die Füße sozusagen!

WEGBESCHREIBUNG

Direkt bei der Zammer Skihütte stehen schon die ersten Wegweiser, denen man Richtung „Glanderspitze“ folgt. Anfangs geht man noch über die Naturstraße, doch bald schon zweigt man auf einen schönen Waldsteig ab, der in angenehmer Steigung und gut beschildert (Venet) bis in die Nähe der Bergstation der Venet Seilbahn führt. Bei dem einzigen Skilift biegt man ohne Beschilderung nach links ab und steigt entlang von Fahrspuren hinauf zum Kamm und den gut sichtbaren Wegschildern. Man orientiert sich am Wegweiser „Larcher Alm“ und wandert auf einem schönen Steig entlang der Südseite des Kammes bis zur Gogles Alm und weiter zur Larcher Alm. Der Weg ist an allen Abzweigungen immer gut beschildert. Von der Larcher Alm folgt man nicht der Forststraße, sondern steigt über einen Waldweg ab. Der weitere Weg hinunter nach Wenns verläuft bis in die Peripherie der Ortschaft auf nicht zu steilen und landschaftlich ansprechenden Steigen. Der Weg ist durchwegs gut Richtung Wenns beschildert.

HIGHLIGHTS

- + Einkehr auf der urigen Larcher Alm

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Gogles Alm: auf 2.017 m gelegene Jausenstube samt Sennerei
- + Larcher Alm: urige Alm auf der Südseite des Venet

UNTERKÜNFTE

- + Larcher Alm: Verpflegung und Übernachtungen auf der Südseite des Venets

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL **AUG** SEP

Mittelberg

Puitkogel

Sonnenkogel

Wassertalkogel

Gschrappkogel

Wurmsitzkogel

Dreize

Pitztater Jochköpfle

Karleskopf

Karleskopf

agskogel

Grabkogel

Etappe 5

MITTELBERG →**SKIGEBIET RETTENBACH**

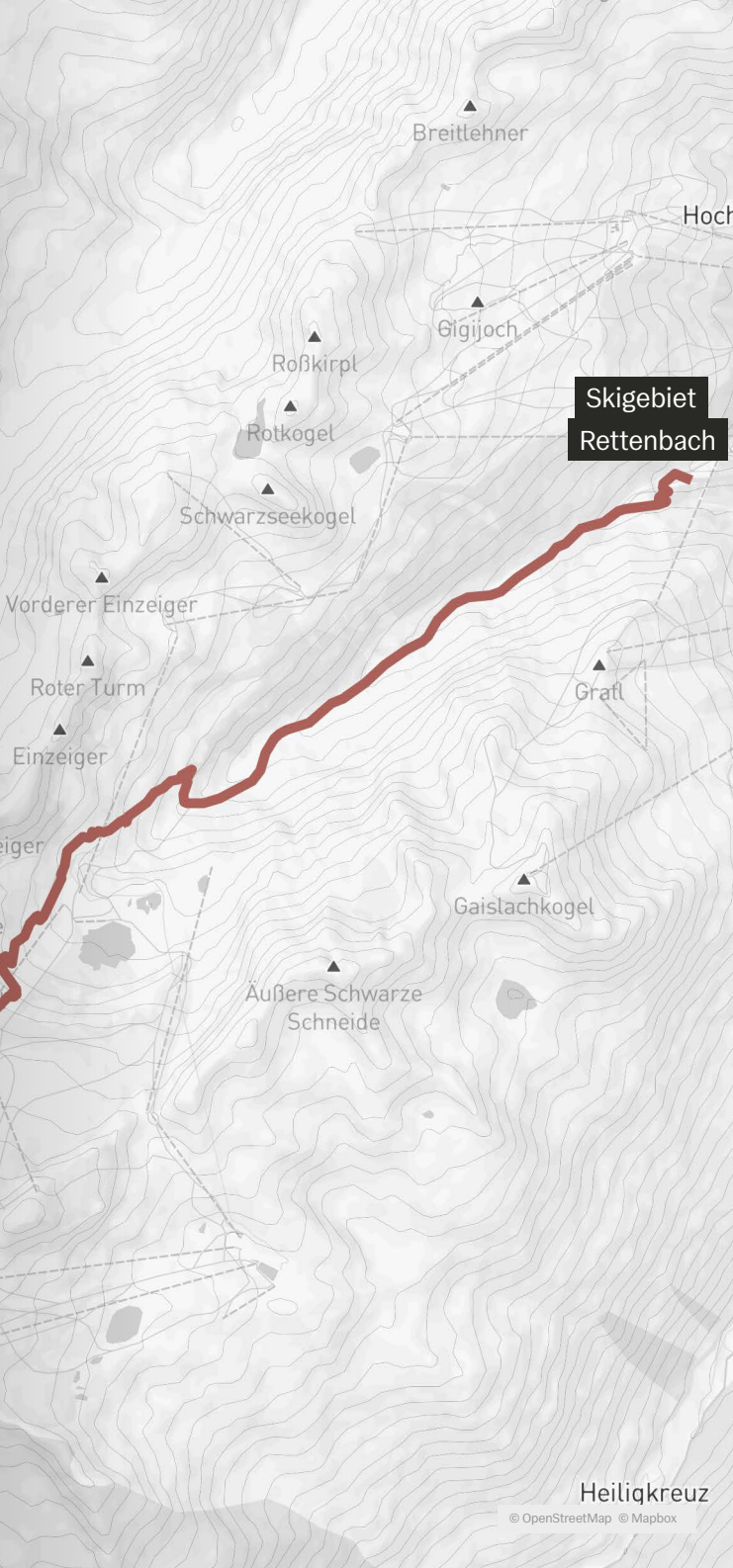
ZUR INTERAKTIVEN KARTE

Linker Fernerkogel

Tiefenbachkogel

Mutkogel

Rechter Fernerkogel

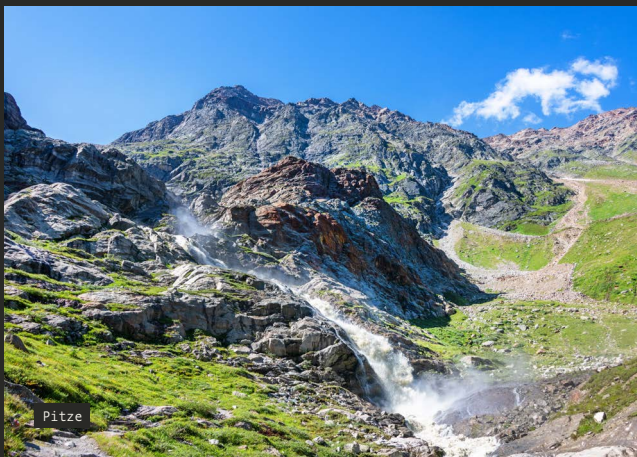




Braunschweiger Fernerkogel



Braunschweiger Hütte



Pitze



Etappe 5

MITTELBERG → SKIGEBIET RETTENBACH

Mittelberg – Skigebiet Rettenbach

+ Schwierigkeit: mittelschwer bis schwer

+ Dauer: 5.30 h

+ Länge: 8,40 km

+ Aufstieg: 1.263 m

+ Abstieg: 322 m

+ Höchster Punkt: 2.990 m

+ Tiefster Punkt: 1.738 m

Optional weiter bis Mautstelle (Gesamtstrecke)

+ Schwierigkeit: mittelschwer bis schwer

+ Dauer: 7.00 h

+ Länge: 13,80 km

+ Aufstieg: 1.271 m

+ Abstieg: 975 m

Hinauf auf fast 3.000 m Seehöhe: Überschreitung der Öztaler Alpen vom Pitztal über das Rettenbachjoch ins Ötztal

Auf dieser Etappe steht der höchste Punkt auf der gesamten E5 an: das sage und schreibe 2.990 m hohe Rettenbachjoch! Ein echtes Highlight, die Überquerung des Gebirgskammes zwischen Pitztal und Ötztal mitten zwischen den Dreitausendern! Aber man sei auch gewarnt: Der Übergang ist teilweise mit Stahlseilen gesichert und erfordert solide Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Und schon ein Blick auf die Höhe von fast 3.000 m macht klar, dass gute Verhältnisse eine unbedingte Voraussetzung für diese Etappe sind. Im Frühsommer

halten sich Schneefelder oft lange und können vorhandene Stahlseile unter sich begraben. Und auch im Hochsommer können Wetterstürze und Schneefälle eine Begehung zu einem gefährlichen Unternehmen machen.

Wenn aber Verhältnisse und persönliche Voraussetzungen passen, dann ist schon der Aufstieg vom Weiler Mittelberg im ersten Teil ein kleines Erlebnis. Für Auskünfte über die Beschaffenheit der Übergänge vom Pitztal ins Ötztal steht die Braunschweiger Hütte gerne telefonisch unter +43 664 20 12 013 zur Verfügung. Der Weg sucht sich die Schwachstellen im Felsgürtel, der den Talschluss versperrt und entlang von stahlseilgesicherten Passagen wandert man neben den tosenden Wasserfällen der Pitze und vorbei an den Klettersteigen aufwärts, bis bei der Braunschweiger Hütte eine wohlverdiente Pause eingelegt werden kann. Nun beginnt der letzte hochalpine Aufstieg zum Rettenbachjoch, der teilweise wieder mit Stahlseil gesichert ist. Der Abstieg vom Joch hinunter ins Skigebiet wurde auf Teilstrecken neu angelegt und ist nun – sobald er schneefrei ist – recht gut begehbar. Dennoch ist auch hier in jedem Falle Trittsicherheit angesagt! Alternativ kann man als Übergang zwischen Braunschweiger Hütte und Skigebiet Rettenbach auch das gleiche hohe Pitztaler Jöchl benutzen. Auch dieser Übergang ist als E5-Variante sehr beliebt, jedoch von der Schwierigkeit im Gegensatz zum Rettenbachjoch (roter Bergweg) ein schwieriger (schwarzer) Bergweg.

WEGBESCHREIBUNG

Von der einzigen Bushaltestelle in Mittelberg wandert man über die Schotterstraße aufwärts bis zur nahe gelegenen Einkehrmöglichkeit „Gletscherstube“ (Wegweiser E5). Bald schon verzweigt sich der Weg, man geht geradeaus Richtung Wasserfall und Felsriegel weiter (Beschilderung „Braunschweiger Hütte über Wasserfall“). Der Verlauf des Weges durch den Felsriegel ist gut beschildert, technisch einfach zu begehen und auf Teilstrecken mit Stahlseil gesichert. Nach dem Felsriegel mündet er in die Skiabfahrt, über welche man bis zur nächsten Weggabelung gelangt. Diese ist wiederum beschildert. Man geht nach links weiter. Zum Teil steigt man recht steil und wiederum auf stahlseilgesicherten Abschnitten zur Braunschweigerhütte auf. Von dort hat man einen guten Blick auf den Weiterweg hinauf zum Rettenbachjoch, der beschildert

ist und direkt hinter der Hütte beginnt (geradeaus Richtung Rettenbachjoch, während links der Weg zum Pitztaler Jöchl abzweigt). Der Abstieg vom Joch ist im oberen Teil aufgrund des Gletscherrückgangs leichter geworden. Er wurde neu trassiert und führt nun mehr oder weniger unter der Seilbahn gerade hinab. Bei schlechten Verhältnissen (z. B. bei Schnee im Frühsommer) ist hier besondere Vorsicht angebracht, ab Ende Juli kann man jedoch alternativ auch bequem mit der Bergbahn hinabschweben.

Im Skigebiet Rettenbach steigt man am besten schon hier auf den Linienbus 70 („Gletscher Sölden“) um, der stündlich nach Sölden fährt. Ansonsten geht man zur nahe gelegenen Bergsteigerkapelle Sölden weiter und steigt über die beschilderte Originalroute des E5 bis zur Mautstation ab (Haltestelle Linienbus) und nimmt dort den Bus 70 nach Sölden.

HIGHLIGHTS

- + Wasserfall im Talschluss von Mittelberg und Überschreitung des Pitztaler Jöchls

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

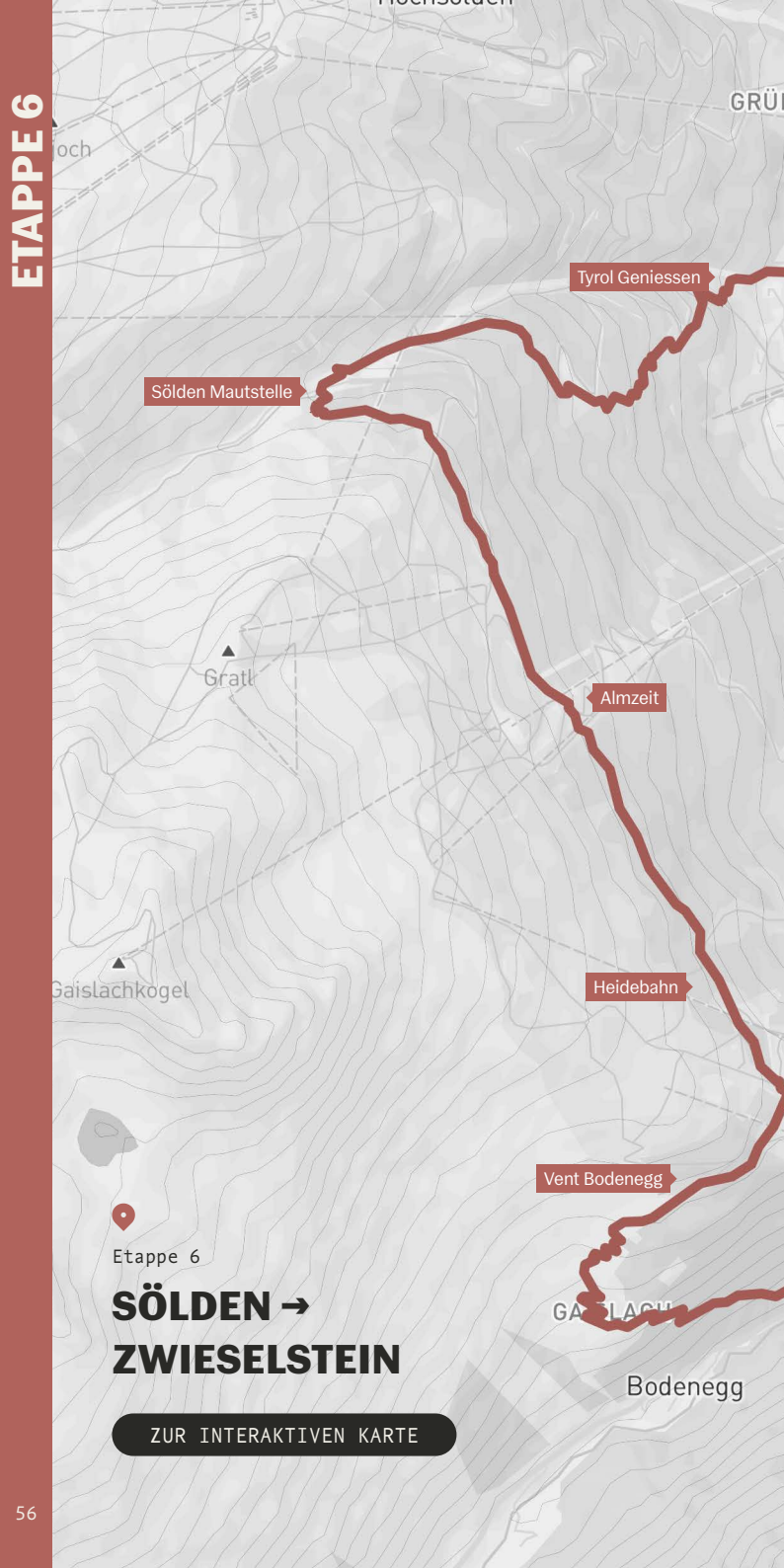
- + Braunschweiger Hütte: alpines Schutzhaus am Ende des Pitztals auf 2.759 m gelegen

UNTERKÜNFTE

- + Braunschweiger Hütte: alpines Schutzhaus am Ende des Pitztals auf 2.759 m gelegen

EMPFOHLENER ZEITRAUM

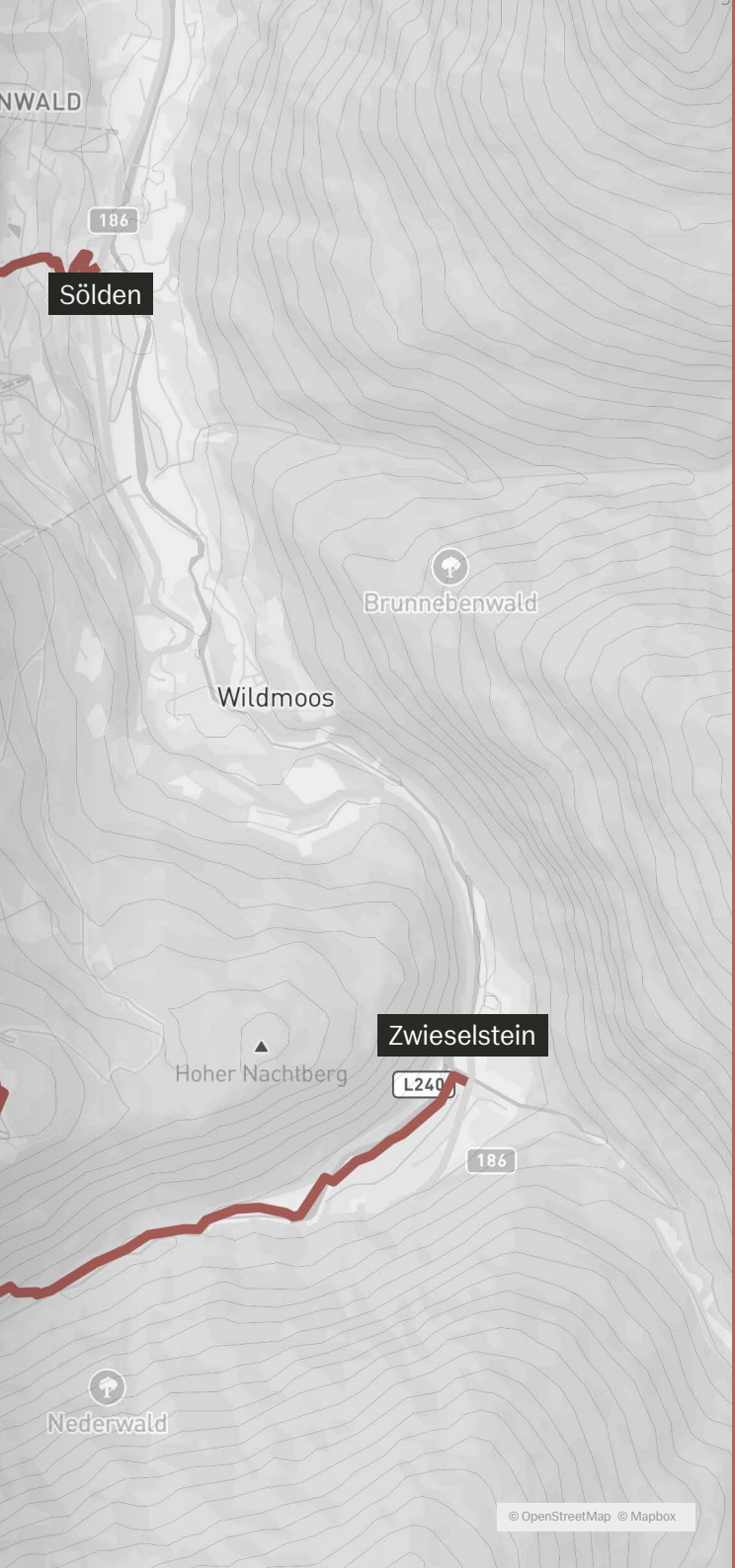
JUN JUL AUG SEP



Etappe 6

SÖLDEN → ZWIESELSTEIN

ZUR INTERAKTIVEN KARTE



NWALD

186

Sölden

Brunnebenwald

Wildmoos

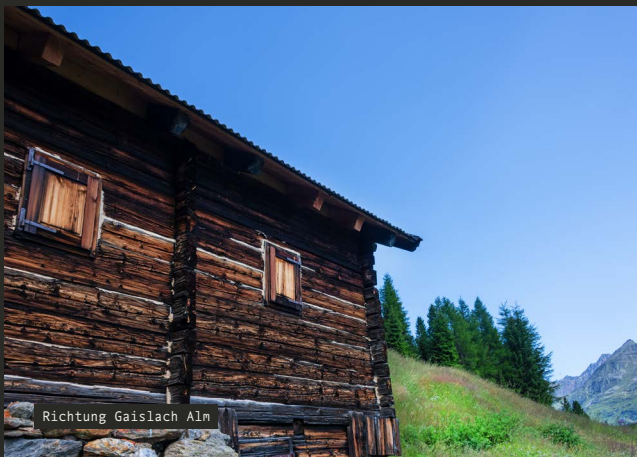
Hoher Nachtberg

Zwieselstein

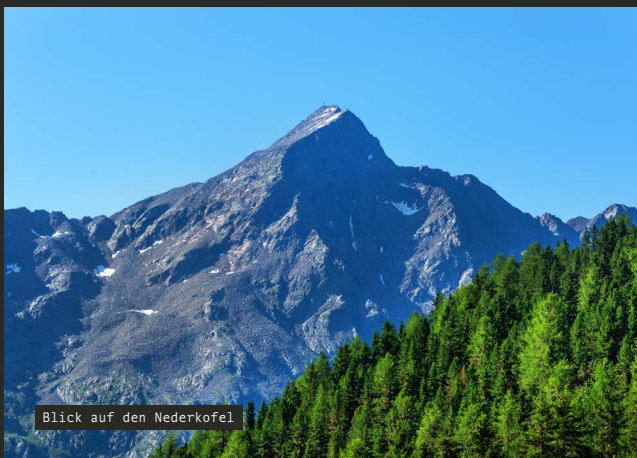
L240

186

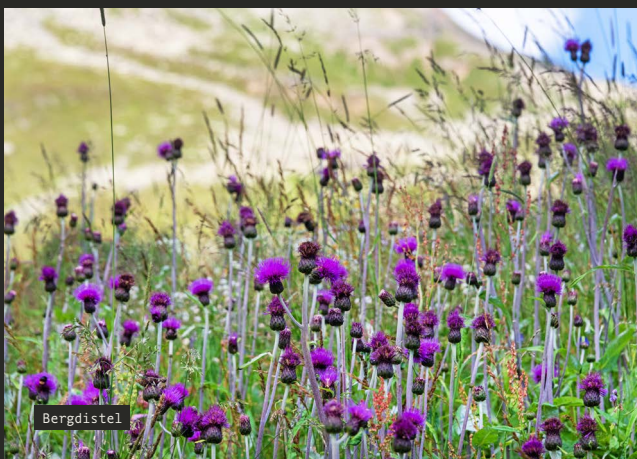
Nederwald



Richtung Gaislach Alm



Blick auf den Nederkofel



Bergdistel



Etappe 6

SÖLDEN → ZWIESELSTEIN

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 5.30 h

+ Länge: 12,40 km

+ Aufstieg: 775 m

+ Abstieg: 663 m

+ Höchster Punkt: 2.119 m

+ Tiefster Punkt: 1.368 m

Über Almen im Antlitz der Dreitausender durch das Ötztal (E5-Originalroute)

Auf dieser Etappe wird ausnahmsweise einmal kein Gebirgskamm überschritten, sondern man wandert vom mondänen Bergort Sölden ganz entspannt auf halber Höhe über schöne Almen weiter hinein ins Ötztal. Wenn das Wetter passt, so hat man auch Zeit für eine ausgiebige Rastpause.

Von Sölden führt sich ein sehr schöner Aufstieg hinauf zu den Almen und durch angenehm kühle Waldlandschaft. Hat man einmal den höchsten Punkt nahe der Mautstelle erreicht, so wandert man an der Baumgrenze hoch über dem Ötztal gemütlich und im steten Auf und Ab am Hang entlang Richtung Zwieselstein. Die schönen Almen, direkt am Weg gelegen, laden geradezu zu einer gemütlichen Einkehr ein. Bei der Gaislach Alm beginnt dann der Abstieg nach Zwieselstein. Er ist länger, als man meint; führt zuerst über die Hochwiesen abwärts, um dann bei der Mariahilf-Kapelle Gaislach im Wald zu verschwinden. Dieser letzte Teil des Abstieges hinunter auf die Hauptstraße ist ordentlich steil, aber landschaftlich sehr schön.

WEGBESCHREIBUNG

Entlang der Hauptstraße von Sölden wandert man in Richtung des weithin sichtbaren und einzigen Kirchturms. Vor der Raiffeisenkasse gibt es einen Schaukasten der Bibliothek, dort beginnt der Aufstieg. Steil über den schmalen Teersteig hinauf zum Friedhof. Zwischen der Kirche und der Volksschule hindurch, um direkt nach der Volksschule nach links abzubiegen. Steil über Teer neben dem Kraftwerk aufwärts bis zur Straße. Rechts abbiegen und bis in die Kehre. Bei den Wegschildern nach rechts auf einem steilen Natursteig weiter und entlang des Baches aufwärts bis zur Brücke. Man folgt nun den Wegweisern „Gampe Alm“. Geradeaus wiederum entlang des Baches aufwärts bis zur nächsten Brücke. Dort geht man links weiter, wobei man sich an den Wegweisern „Gampe Alm“ oder „zu den Almen“ orientiert. Etwas weiter oben überquert man zwei Mal die Gletscherstraße, bevor der Aufstieg auf der Skipiste endet. Immer der Skipiste entlang nach rechts. Man geht an der Station des Sesselliftes „Langeegg“ vorbei aufwärts zur Stabele Alm. Der weitere Anstieg erfolgt über die Skipiste, die im Sommer als Bike-Abfahrt genutzt wird. Bei der Einkehr „Hühnersteign“ links weiter (Wegschild „zu den Almen“) und die Unterführung in der Nähe der Mautstation für Kraftfahrzeuge benutzen, um die Gletscherstraße zu unterqueren. Man folgt nun den Wegweisern „Gaislach Alm E5“ und wandert im leichten Auf und Ab am Hang entlang, vorbei an der Löple Alm bis zur Gaislach Alm. Der Weg ist als E5 gekennzeichnet. Bei der Gaislach Alm zweigt man in der Kehre rechts ab und folgt nun den Wegweisern nach Zwieselstein. Nach der Mariahilf-Kapelle Gaislach geht es noch einmal steil über einen schmalen Waldweg abwärts, der auf der Straße nach Vent endet. Diese überquert man und wandert auf dem darunterliegenden Traktorweg nach Zwieselstein.

HIGHLIGHTS

- + Blick auf die vergletscherten Öztaler Grenzberge zwischen Österreich und Italien

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Annemaries Hühnersteign: auf 2.012 m inmitten der Öztaler Alpen direkt an der Gletscherstraße
- + Löple Alm: urige Hütte hoch über Sölden
- + Gaislach Alm: der älteste Alpengasthof in Sölden auf 2.040 m

UNTERKÜNFTE

- + Gaislach Alm: der älteste Alpengasthof in Sölden auf 2.040 m

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP

Zwieselstein

her Nachtberg

Vorderer
Brunnenkogel

Wilde Rotespitze

Hagelkögele

Mittagskogel

kogel

Kleiner Kirchenkogel

Timmelsjoch

Pill Hochgurgl

Kirchenkogel

Plattenkogel

Vorderer Wurmkogel

Bank
Sp

Ochsenkopf

Hinterer Wurmkogel

Obergurgl

Gamsba

Hinterer
Schwenzerspitze

Königskogel
- Monte Re

Sunn

önwieskopf

Hohe Mut
Etappe 7

Festkogel

Südliche Ferwallspitze

ZWIESELSTEIN (A) →

MOOS IN PASSEIER (I)

Hangerer

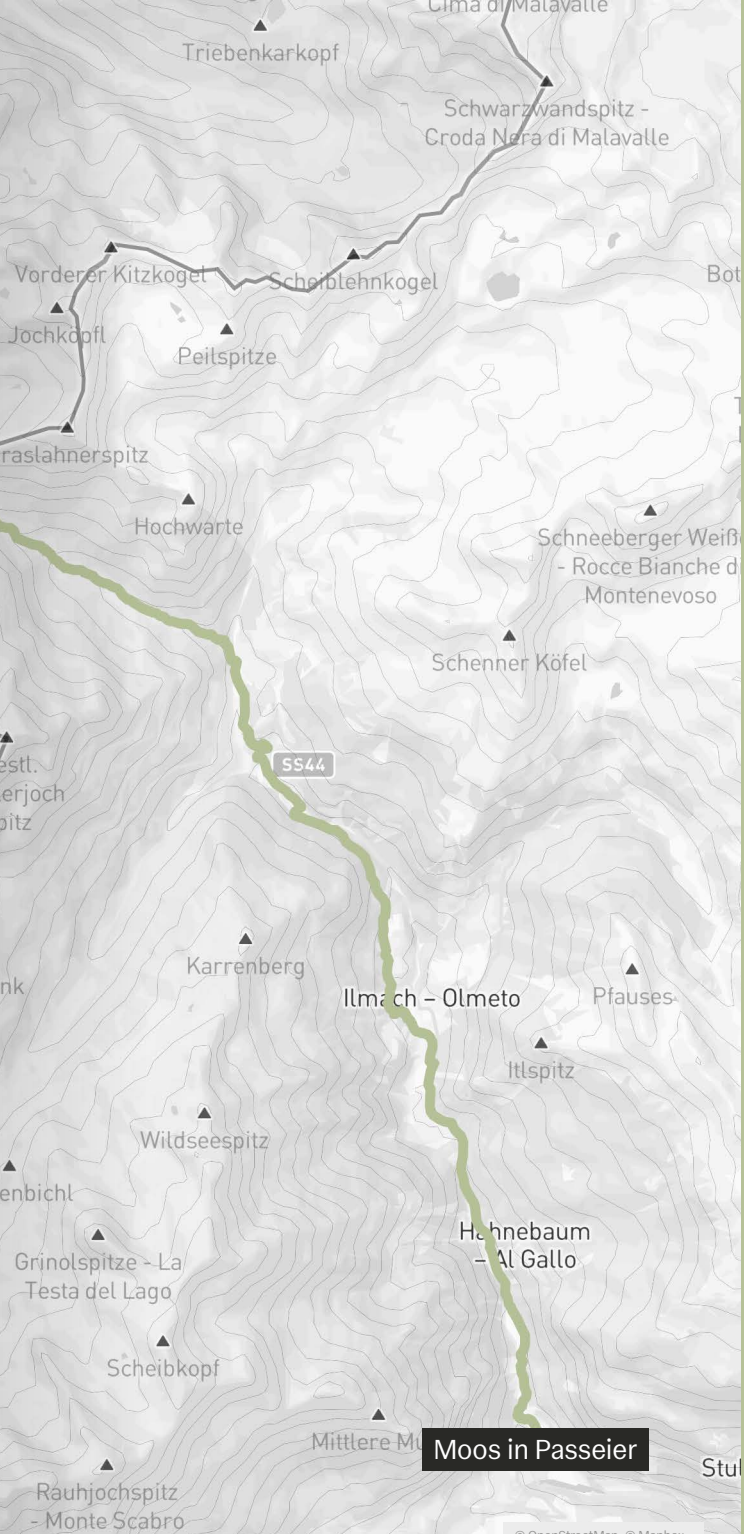
Bankkogel -
Monte dei Granati

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

Racinespitz
- Rosinhorn

Hochebenkamm

Kirchenkogel





Timmelsjoch Grenzstein



Blick auf Rabenstein



Infopoint Schmuggler



Etappe 7

ZWIESELSTEIN (A) → MOOS IN PASSEIER (I)

+ Schwierigkeit: schwer

+ Dauer: 8.45 h

+ Länge: 20,9 km

+ Aufstieg: 1.040 m

+ Abstieg: 1.483 m

+ Höchster Punkt: 2.488 m

+ Tiefster Punkt: 1.015 m

Achtung Höhepunkt! Die Überschreitung des Alpenhauptkamms aus dem quirligen berühmten Ötztal über das Timmelsjoch ins idyllische naturbelassene Passeiertal lässt den E5 von Nord- nach Südtirol auf die Südseite der Alpen wechseln.

Man kann es drehen und wenden wie man will: Bei einer Alpenüberquerung ist die Überschreitung des Alpenhauptkamms immer einer DER Höhepunkte der gesamten Tour. Sonst wäre man nicht auf einer Alpenüberquerung unterwegs – auch wenn wie beim E5 zwischen Oberstdorf und Gfrill in Südtirol viele weitere Gebirgsgruppen überquert werden. Wenn dann wie auf dieser Etappe des E5 noch vom berühmten Ötztal über das 2.474 m hohe Timmelsjoch ins idyllische Passeiertal gewandert wird, dann kann man sich sicher sein, tiefe Eindrücke von dieser Etappe zwischen Zwieselstein und Moos in Passeier mitzunehmen. Sei es die beeindruckende Aussicht auf die vergletscherten Dreitausender der Ötztaler Alpen, die schöne Hochgebirgslandschaft im Aufstieg entlang der Gurgler Ache durch das Timmelstal, die malerischen Almlandschaften beim Abstieg auf der Südtiroler Seite oder die teilweise uralten Bauernhöfe in den charmanten Bergdörfern des Passeiertales. Eine sehr lange, aber technisch moderate Etappe auf Deinem Weg von Nordtirol nach Südtirol, die jedoch leicht abgekürzt werden kann.

WEGBESCHREIBUNG

Die Wanderung beginnt im Dorf Zwieselstein an der Bushaltestelle neben dem Hotel Post. Hier kann man frisches Wasser an einem Brunnen auffüllen. Man folgt dem Gehsteig etwa 50 m taleinwärts bis zur Brücke und biegt kurz davor links ab auf den Hochstattweg Richtung Timmelsjoch, Öztaler Urweg Nr. 12. Gleich nach der Abzweigung findet man eine E5-Informationssäule mit Prospekten.

Die Forststraße ist zu Beginn steil, wird dann flacher und geht schließlich in einen Wanderweg über. Man folgt der Gurgler Ache ins Timmelstal und nach 2 km biegt man links ab Richtung „Timmelsjoch E5“. Der Weg verläuft immer entlang des Timmelsbaches stetig, teils steil bergauf. Bei nach gut 3 km erreicht man eine Waldlichtung mit Rastplatz.

Nach ca. 3,5 km verlässt man den Wald und erreicht Almwiesen auf 2000 m Höhe. Die Wegbeschilderung ist spärlich, aber Markierungen auf großen Steinen weisen den Weg. Nach etwa 5,5 km kann man sich das Schmugglerdenkmal ansehen. Der Weg wird immer steiler und nach knapp 10 km erreicht man das Timmelsjoch – mit 2.474 m Seehöhe der höchste Punkt der Etappe und zugleich der Punkt, an dem der Alpenhauptkamm von Nord- nach Südtirol überschritten wird. Am Joch befinden sich ein Restaurant, ein Museum zur Timmelsjochstraße und eine E5-Informationssäule.

Der schmale, steile Weg führt auf der anderen Seite des Jochs zunächst über den Urweg Timmelstal entlang des Timmelsbachs talabwärts bis zur Timmelsbrücke. Holzschilder markieren hier den Grenzübertritt nach Südtirol. Etwa 15 Minuten oberhalb der Timmelsbrücke besteht die Möglichkeit, auf einem rechts abzweigenden Weg über eine Variante des E5 zum Gasthof Hochfirst zu wandern und über den Weg Nr. 44 eine halbe Stunde nach dem Gasthof wieder in die hier beschriebene Route zu münden. Diese Alternative erfordert einen zusätzlichen Zeitaufwand von rund 30 Minuten.

Auf der Originalroute folgt man von der Timmelsbrücke aus zunächst etwa 800 Meter der Timmelsjochstraße Richtung Rabenstein bis zu einer starken Linkskurve um einen Rücken herum, bevor der Wanderweg Nr. 29 abzweigt und über etwas steilere Wiesen zu einer Forststraße hinabführt. Diese führt

talauswärts zunächst links und später rechts der Passer in Richtung Rabenstein. Kurz vor dem Ortseingang wird die Forststraße über einen Wanderweg abgekürzt, über den eine Asphaltstraße im Weiler Bichl erreicht wird. Die Asphaltstraße führt in wenigen Minuten nach Rabenstein.

Im Dorf macht die Straße nach dem Friedhof eine scharfe Linkskurve, in der geradeaus eine kleinere Straße abzweigt. Ab hier führt nun der E5 dem Routenverlauf des Kummersee Rundweges: der kleinen Straße wird 200 m gefolgt und dann auf einen Wanderweg abgebogen, der hinab zum Passeier Bach führt. Nun folgt der E5 immer dem Wanderweg – abwechselnd als Steig als Forststraße – entlang der Passer bis nach Moos in Passeier. Kurz vor dem Etappenziel informieren E5-Informationstafeln über den weiteren Verlauf. Das letzte Wegstück führt über den Themenweg „Steinbockweg“ und passiert dabei das Bunker-Mooseum, bevor die Etappe im Zentrum des charmannten Dorfes Moos in Passeier endet.

HIGHLIGHTS

- + **Timmelsjoch-Erfahrung „Schmuggler“**
Das Schmugglerdenkmal auf der Nordtiroler Seite unterhalb des Timmelsjochs erinnert an die gefährlichen Wege der Schmuggler zwischen Tirol und Südtirol. Die Skulptur steht für Mut, Armut und den Handel über die Alpen. Es wurde vom Südtiroler Architekten Werner Tscholl entworfen. Es liegt direkt an der Route des E5 und ist Teil der „Timmelsjoch Erfahrung“, einer Reihe moderner Architekturskulpturen entlang der Passstraße.
- + **Bunker Mooseum Moos in Passeier**
Das Bunker Mooseum in Moos in Passeier verbindet Geschichte, Natur und Erlebnis auf besondere Weise. Die moderne museale Einrichtung befindet sich in einem ehemaligen Militärbunker und bietet spannende Ausstellungen zur Ur- und Siedlungsgeschichte des Hinterpasseier, zum historischen Bergbau am Schneeberg sowie zu Geologie und Naturkunde. Auch die Zeitgeschichte der Region wird anschaulich vermittelt. Ein Steinbock-Gehege ergänzt das vielseitige Angebot.

- + **Timmelsjoch Passmuseum**
Das Timmelsjoch Passmuseum liegt direkt am Alpenpass auf über 2.000 Metern Höhe und beeindruckt mit seiner außergewöhnlichen Architektur. Das Museum erzählt die Geschichte des Timmelsjochs, der Passstraße und des Lebens im Hochgebirge. Ausstellungen zeigen historische Fahrzeuge, alte Fotografien und Informationen zur Entwicklung des Alpenverkehrs. Das Timmelsjoch Passmuseum wurde vom Südtiroler Architekten Werner Tscholl entworfen. Das Gebäude ist Teil der „Timmelsjoch Erfahrung“, einer Reihe architektonischer Stationen entlang der Hochalpenstraße, die Geschichte, Natur und Kultur der Region vermitteln.

- + **Vergletscherte Dreitausender der Öztaler und Stubai Alpen**
Über das 2.174 m hohe Timmelsjoch wird auf dem E5 der Alpenhauptkamm überschritten. Das heißt viel näher kommt man an die vergletscherten Dreitausender der Öztaler und Stubai Alpen beim E5 nicht ran (das Timmelsjoch trennt diese beiden Gebirgsgruppen, die zu den höchsten der Ostalpen gehören). Der Blick auf hohe Dreitausender wie Zuckerhütl, Wildspitze, Hintere Schwärze und Hochwilde ist beeindruckend.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + **Passmuseum Timmelsjoch:** Restaurant auf der Passhöhe auf 2.474 m (direkt am höchsten Punkt der Etappe, idealer Raststopp)

- + **Gasthof Hochfirst:** Einkehrmöglichkeit auf ca. 1.860 m im Timmelsjochgebiet (Südtiroler Küche, gut über E5-Variante erreichbar)

- + **Rabenstein:** Dorf im Passeiertal auf ca. 1.420 m (kleine Einkehrmöglichkeiten vor dem Abstieg nach Moos)

UNTERKÜNFTE

- + Gasthof Hochfirst: Berggasthof auf ca. 1.860 m (Übernachtung direkt an der Route bzw. E5-Variante möglich)
- + Rabenstein: Unterkünfte im Bergdorf auf ca. 1.420 m (Gasthöfe und Pensionen als Zwischenstopp)
- + Moos in Passeier: Talort auf ca. 1.000 m (breites Angebot an Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen als Etappenziel)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP

Moos in Passeier
Moos in Passeier
 Passiria

Stall – Stalles

Platt – Plata

Krutzenjoch

Matatzspitz

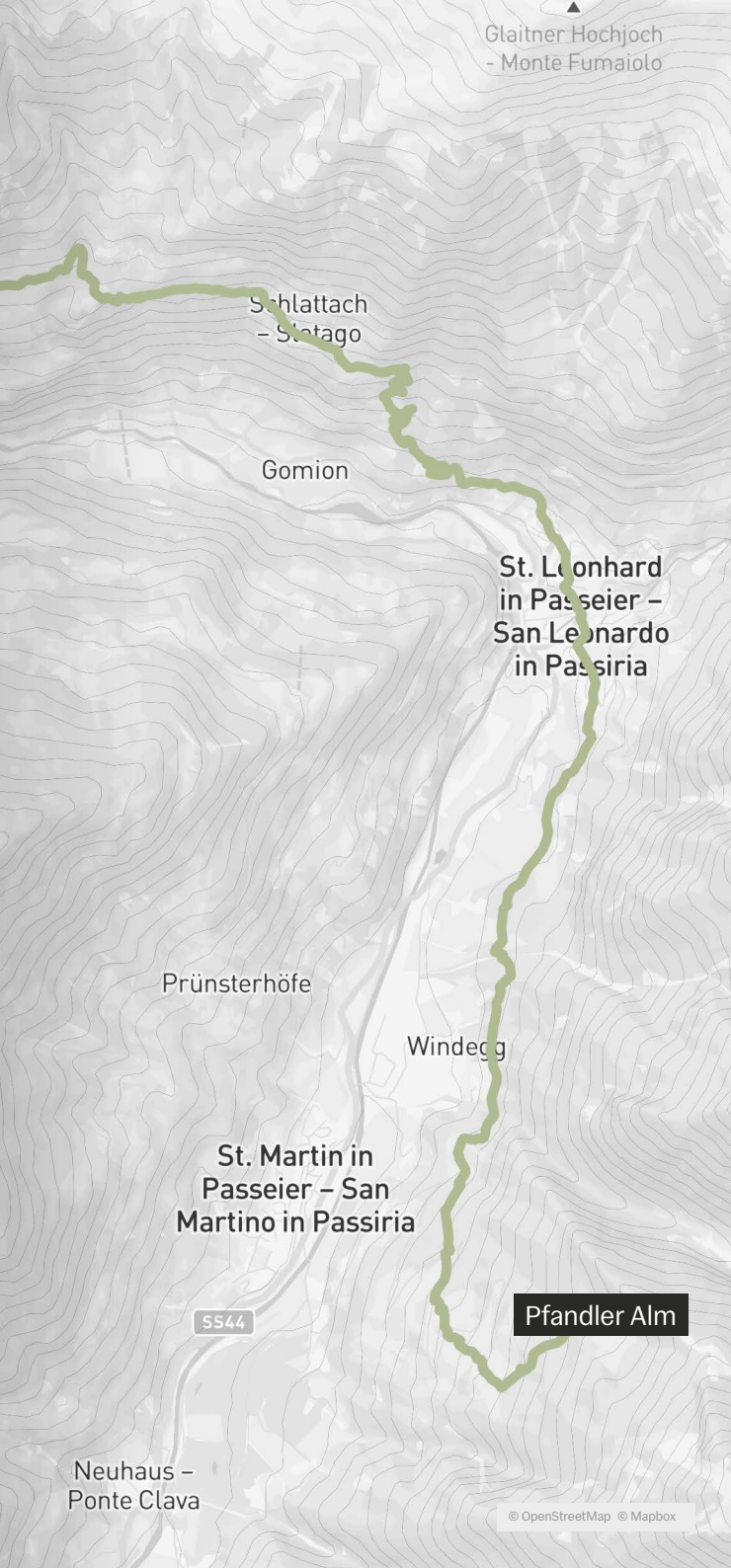
Etappe 8

MOOS IN PASSEIER → PFANDLER ALM

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

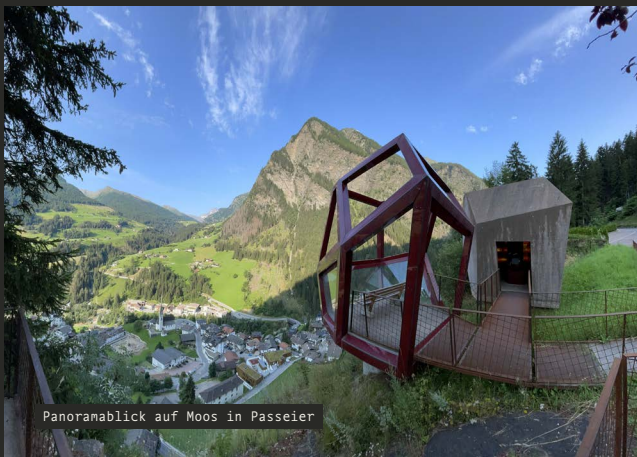
Oberbach

Seeber – il Lago





Museum am Wegrund



Panoramablick auf Moos in Passeier



Ankunft Pfandleralm



Etappe 8

MOOS IN PASSEIER → PFANDLER ALM

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 6.30 h

+ Länge: 15,3 km

+ Aufstieg: 989 m

+ Abstieg: 682 m

+ Höchster Punkt: 1.327 m

+ Tiefster Punkt: 679 m

Im Passeiertal zählt kein großer Gipfel mehr, sondern der Rhythmus des Gehens: über Höfe, Hänge und durch Schluchten bis St. Leonhard und am Ende in Kehren hinauf zur Pfandler Alm – einfach, rau und echt.

Im Passeiertal wird es ruhig. Keine Grenzdramatik mehr, keine spektakulären Joche – stattdessen ein langer Wandertag durch eines der rauen Herzen Südtirols. Der Weg zieht über alte Höfe und steile Waldhänge hinauf nach Stuls und Glaiten, wo die Berge plötzlich weit wirken und das Tal tief unten liegen bleibt. Dann wieder hinab Richtung St. Leonhard, der Heimat Andreas Hofers. Vorbei an Schluchten, Wasserrauschen und alter Bergbauernkultur. Diese Etappe lebt nicht vom großen Gipfelmoment, sondern vom Rhythmus des Gehens: aufsteigen, queren, absteigen, weiterziehen. Erst am Ende schraubt sich der Weg noch einmal ernsthaft bergauf, Kehre um Kehre zur Pfandler Alm. Dort oben wartet kein Luxus, sondern genau das, was man auf dem E5 irgendwann sucht: einfache Wärme, Holzgeruch und das Gefühl, weit genug gegangen zu sein.

WEGBESCHREIBUNG

Die Tour startet in Moos in Passeier. Im Dorfzentrum, neben dem Mooserwirt, kann man die Wasserflaschen an einem Brunnen auffüllen. Man folgt dem Gehsteig bis zur Hauptstraße beim Rathaus und biegt links ab, bergauf. Der ursprünglich rechts führende Weg Richtung Klettersteig und Wasserfall ist gesperrt.

Nach etwa 0,5 km zweigt der Stullerweg rechts steil bergauf ab und quert dabei mehrfach die Timmelsjochstraße und die Stuller Straße, bis er einen Hof erreicht. Von dort folgt man zunächst der Stuller Straße und anschließend einem Weg oberhalb der Straße. So gelangt man zur Antoniuskapelle, die einen beeindruckenden Ausblick in das Pfelderer Tal bietet.

In Stuls folgt man rund 2 km der asphaltierten Straße durch den Ort, bevor man nach dem Dorf und der Durchschreitung des Sagbachgrabens rechts auf einen Weg abwärts geht. Nach etwa 50 Höhenmetern zweigt der E5 links ab und quert auf gleichbleibender Höhe wieder zur Straße zwischen Stuls und St. Leonhard. Nach etwa 900 m in gleicher Gehrichtung zweigt wieder rechts ein Wanderweg ab, der in einigen Kehren hinab zu einer weiteren Asphaltstraße leitet. Die Straße kurz nach rechts und gleich wieder auf einen Wanderweg abbiegen, der wieder hinab zur eben verlassenen Asphaltstraße führt. Über diese Straße wird abwärts eine größere Asphaltstraße („Jaufenpassstraße“) und nachfolgend St. Leonhard in Passeier erreicht (Gehzeit vom Startpunkt etwa 3:30 Std.).

In einer Rechtskurve kann geradeaus über den Schlossweg abwärts durch den Ort gewandert werden, bevor wieder die große Straße erreicht wird. Nach dem Hotel Stroblhof hält man sich links und folgt der Beschilderung E5 (Weg Nr. 3) Richtung Pfandleralm bergauf bis zur Volksschule. Weiter geht es auf einer kleinen Bergstraße (Beschilderung E5 bzw. Nr. 3) in Richtung Sandhof – Andreas-Hofer-Weg. Nach dem Gehöft Gander (etwa 1,2 km vom Hotel Stroblwirt) zweigt ein Wanderweg rechts von der Bergstraße ab. Bald teilen sich die Wanderwege: Weg Nr. 3 erlaubt einen empfehlenswerten Abstecher zum „Sandwirt“, dem Geburtshaus von Andreas Hofer – der E5 nimmt jedoch den linken als Weg Nr. 5A nummerierten Weg, der angenehm durch Wälder und Wiesen etwas oberhalb des Talgrundes vorbei am Pfeifertal-Wasserfall entlangführt und schließlich die Hofschenke Pfeiftal erreicht.

Von dort gelangt man zunächst über den Weg 5A und dann über Wanderweg Nr. 1 in etwa 1:45 Stunden (600 Höhenmeter) zur Pfandleralm. Der steinige Waldweg ist teilweise steil und überquert immer wieder kleine Asphaltstraßen bzw. kleine Fahrwege. Auf der Pfandleralm versteckte sich Andreas Hofer, bevor er am 28. Januar 1810 von französischen Truppen gefangen genommen und später in Mantua hingerichtet wurde. Entlang des Weges informieren Stationen über seine letzten Tage.

Bei der Alm befindet sich eine Lichtung mit einem Hirschgehege sowie die alte Hütte, in der sich Hofer einst verborgen hielt. Die Pfandleralm eignet sich hervorragend als Stützpunkt für eine Übernachtung am E5.

HIGHLIGHTS

+ MuseumPasseier

Das MuseumPasseier in St. Leonhard in Passeier widmet sich der Geschichte und Kultur des Passeiertals. Im Mittelpunkt steht der Tiroler Freiheitskämpfer Andreas Hofer. Das Museum zeigt sein Leben, den Tiroler Aufstand von 1809 sowie das bäuerliche Alltagsleben in früheren Zeiten. Freilichtbereiche, historische Gebäude und interaktive Ausstellungen machen Geschichte anschaulich erlebbar.

+ Stuller Wasserfälle

Die Stuller Wasserfälle gehören zu den sehr hohen Wasserfällen in den Alpen und stürzen in mehreren Kaskaden über steile Felswände ins Tal. Insgesamt überwindet das Wasser mehr als 200 Meter Höhe. Über gut ausgebaute Wege und eine Hängebrücke lassen sich verschiedene Aussichtspunkte erreichen, die eindrucksvolle Blicke auf die tosenden Wassermassen und die umliegende Berglandschaft bieten. Besonders im Frühjahr führen sie viel Schmelzwasser und wirken dann besonders spektakulär.

- + Traditionelle Bergbauernkultur im Passeiertal
Die Bergbauernkultur des Passeiertal ist geprägt von harter Arbeit in steilen Berglagen und enger Verbundenheit zur Natur. Über Jahrhunderte bewirtschafteten Familien kleine Höfe mit Viehhaltung, Heuernte und Almwirtschaft. Traditionen, Brauchtum und Selbstversorgung spielen bis heute eine wichtige Rolle. Viele Höfe liegen hoch am Hang und sind nur über schmale Wege erreichbar, was die eigenständige Lebensweise der Bergbauern bis heute sichtbar macht.
- + Pfandler Alm als Rückzugsort von Andreas Hofer
Die Pfandler Alm oberhalb von St. Martin im Passeiertal war 1810 der letzte Rückzugsort von Andreas Hofer. Nach der Niederlage der Tiroler Aufstände versteckte er sich dort in einer abgelegenen Berglage. Die Alm wurde jedoch verraten, und Hofer dort verhaftet. Heute erinnert sie als historischer Ort an den Tiroler Freiheitskampf und bietet zugleich Einblicke in die damalige bäuerliche Bergwelt. Sie ist zugleich das Etappenziel der E5-Etappe Moos in Passeier – Pfandler Alm.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + MuseumPasseier Café: kleines Café beim Museum in St. Leonhard in Passeier auf ca. 690 m (ideal für Pause mit Kulturbezug direkt an der Route)
- + Hofschänke Pfeiftal: traditionelle Einkehr auf ca. 1.200 m zwischen St. Leonhard und der Pfandler Alm (regionale Küche in bäuerlicher Umgebung)
- + Pfandler Alm: einfache Einkehr auf ca. 1.620 m am Ende der Etappe (Hütte mit Verpflegung in historischer Lage oberhalb des Passeiertals)

UNTERKÜNFTE

- + St. Leonhard in Passeier: zahlreiche Hotels und Pensionen im Talort auf ca. 690 m (größte Versorgungs- und Übernachtungsmöglichkeit auf der Etappe)
- + St. Martin in Passeier: Hotels, Gasthöfe und Ferienwohnungen im Ort auf ca. 600 m (Alternative mit guter Infrastruktur entlang der Route)
- + Pfandler Alm: einfache Übernachtung auf ca. 1.620 m (Bergalm direkt am Etappenziel, sehr reduziert und authentisch)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

MAI JUN JUL AUG SEP OKT

Golf Lodge
ilts Only

Prantach –
Prantago

Pfandler Alm

Keller

neben

Schonbühel – Belcolle

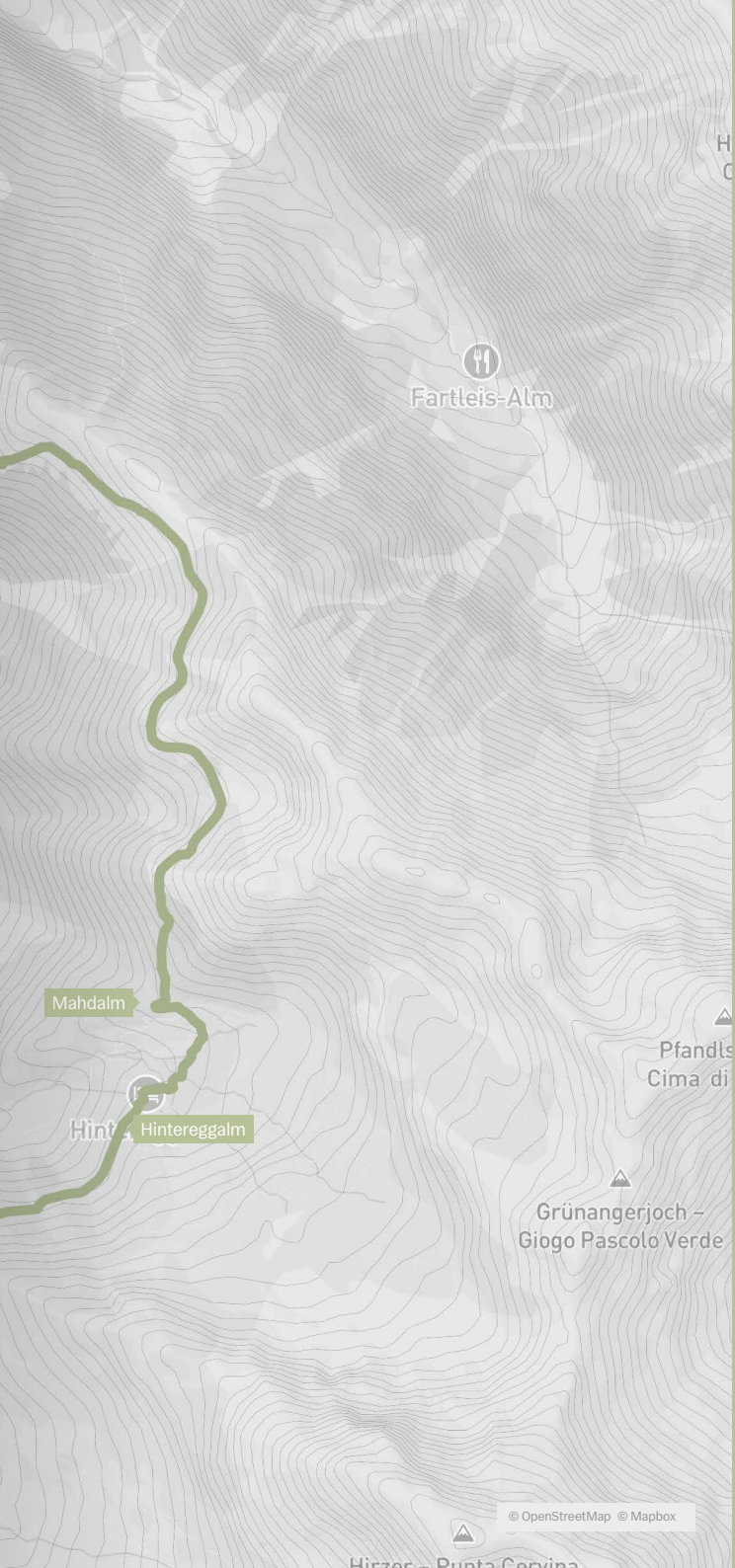
Etappe 9

**PFANDLER ALM →
HIRZERHÜTTE**

Gompm-Alm

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

Hirzerhütte





Steile Bergwiesen mit Panoramablick



Panoramablick mit Sitzmöglichkeit



Ziel bei der Hirzerhütte



Etappe 9

PFANDLER ALM → HIRZERHÜTTE

+ Schwierigkeit: schwer

+ Dauer: 4.00 h

+ Länge: 7,4 km

+ Aufstieg: 868 m

+ Abstieg: 210 m

+ Höchster Punkt: 2.126 m

+ Tiefster Punkt: 1.327 m

Weite Grasrücken, stille Höhenwege und viel Himmel über dem Passeiertal: Auf dem Weg zur Hirzerhütte zeigt sich der E5 ruhig, rau und fast ein wenig verloren in den Bergen.

Von der Pfandler Alm hinauf zur Hirzerhütte wird der E5 wieder weiter, stiller und alpiner. Die Wälder verschwinden langsam hinter dem Wanderer – stattdessen bestimmen Almen, weite Grasrücken und lange Höhenwege den Tag. Der Blick reicht tief hinunter ins Passeiertal und weit hinüber zu den Gipfeln der Öztaler Alpen.

Diese Etappe lebt weniger von einem einzelnen Höhepunkt als von ihrer offenen Landschaft. Die Wege ziehen sich in ständigem Auf und Ab durch das Hirzergebiet, oft einsam, oft windig und mit genau jener Ruhe, die man auf einer langen Alpenüberquerung irgendwann zu schätzen beginnt. Kleine Almhütten, Viehlocken und schmale Pfade sind dabei oft die einzigen Begleiter. Erst gegen Ende taucht die Hirzerhütte plötzlich über den Hängen auf. Kein spektakulärer Ort – aber einer, der perfekt zum E5 passt: einfach, hoch gelegen und mit diesem besonderen Gefühl, den Bergen für einen Abend ein Stück näher gekommen zu sein.

WEGBESCHREIBUNG

Diese Etappe ist kürzer als die vorherigen, jedoch sollte man den steilen und anstrengenden Weg nicht unterschätzen. Es ist ratsam, ausreichend Wasser mitzunehmen, da es in den nächsten 3 Stunden bis zur Mahdalm keine Wasserquellen gibt.

Die Route ist durchgehend gut beschildert. Man startet von der Pfandler Alm auf einem kontinuierlich bergauf führenden Weg, der bald eine Forststraße kreuzt. Immer wieder wird diese Straße überquert.

Bei km 1,4 erreicht man eine Bergwiese, auf der der Tourismusverein St. Martin mit den Besitzern eine Hütte als Rastplatz für Wanderer eingerichtet hat. Der Weg verläuft am Waldrand entlang und wird zunehmend steiler, wodurch schnell Höhenmeter gewonnen werden. Der Wald wird lichter und Lärchenbäume zahlreicher.

Nach einem steilen Anstieg bei km 2,8 eröffnet sich ein Bergpanorama mit beeindruckender Fernsicht. Hier lohnt sich ein kurzer Abstecher nach links zur Riffelspitze auf 2060 m (20 min), vor allem bei gutem Wetter.

Der Weg verläuft nun flacher über steile Bergwiesen: Vorsicht bei nassem Wetter, da Absturzgefahr besteht. Der Weg wird angenehmer, geht meist leicht bergauf- und ab und bietet immer wieder atemberaubende Ausblicke. Nach mehreren Bergrücken sind die ersten Hütten sichtbar. Bei km 5,4 erreicht man die Mahdalm, mit einer schönen Sonnenterrasse und einer gepflegten Spielwiese. Nach weiteren 400 m (Weg Nr. 1) gelangt man zur Hintereggalm, wo ebenfalls ausgezeichnete Speisen angeboten werden. Hier kann man beim Grafeisenbach wieder Wasser auffüllen.

Von dort führt eine Forststraße (Weg Nr. 1) zu den nächsten Almen und schließlich zur Hirzerhütte, die nach etwa 0:30 h von der Hintereggalm erreicht wird. In der Nähe befinden sich sieben Almhütten, die alle hervorragende Verpflegung bieten. Die Hirzerhütte empfängt die Wanderer herzlich und bietet eine ideale Unterkunft mit neu renovierten Zimmern.

HIGHLIGHTS

- + Die Almen der Sarntaler Alpen
Die Almen der Sarntaler Alpen entlang dem E5 sind seit Jahrhunderten Teil der Bergbauernkultur. Sie dienten als Sommerweiden, auf denen Vieh gehütet und Heu für den Winter gewonnen wurde. Dadurch entstand die offene Kulturlandschaft mit Wiesen, Steigen und Zäunen. Für E5-Wanderer sind sie zugleich historische Weglandschaft: Früher nutzten Hirten, Händler und Säumer diese Übergänge. Heute wird diese Geschichte in bewirtschafteten Hütten und der noch sichtbaren alpinen Kulturlandschaft erlebbar.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Mahdalm: traditionelle Almhütte auf ca. 2.000 m mit Sonnenterrasse und herrlichem Bergpanorama (idealer Rastplatz entlang der Route)
- + Hintereggalm: Almhütte auf ca. 2.000 m mit regionalen Spezialitäten und Trinkwasserquelle (letzte größere Einkehr vor der Hirzerhütte)
- + Hirzerhütte: Berghütte auf ca. 1.980 m mit Verpflegungsmöglichkeiten im Herzen des Hirzergebiets

UNTERKÜNFTE

- + Hirzerhütte: Berghütte auf ca. 1.980 m (Übernachtungsmöglichkeit mit renovierten Zimmern direkt am Etappenziel)
- + Saltaus: Ort im Passeiertal mit verschiedenen Hotels und Pensionen (Alternative zur Hüttenübernachtung, erreichbar mit der Hirzer-Seilbahn)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP OKT

Hirzerhütte

Hirzer – Punta Ce

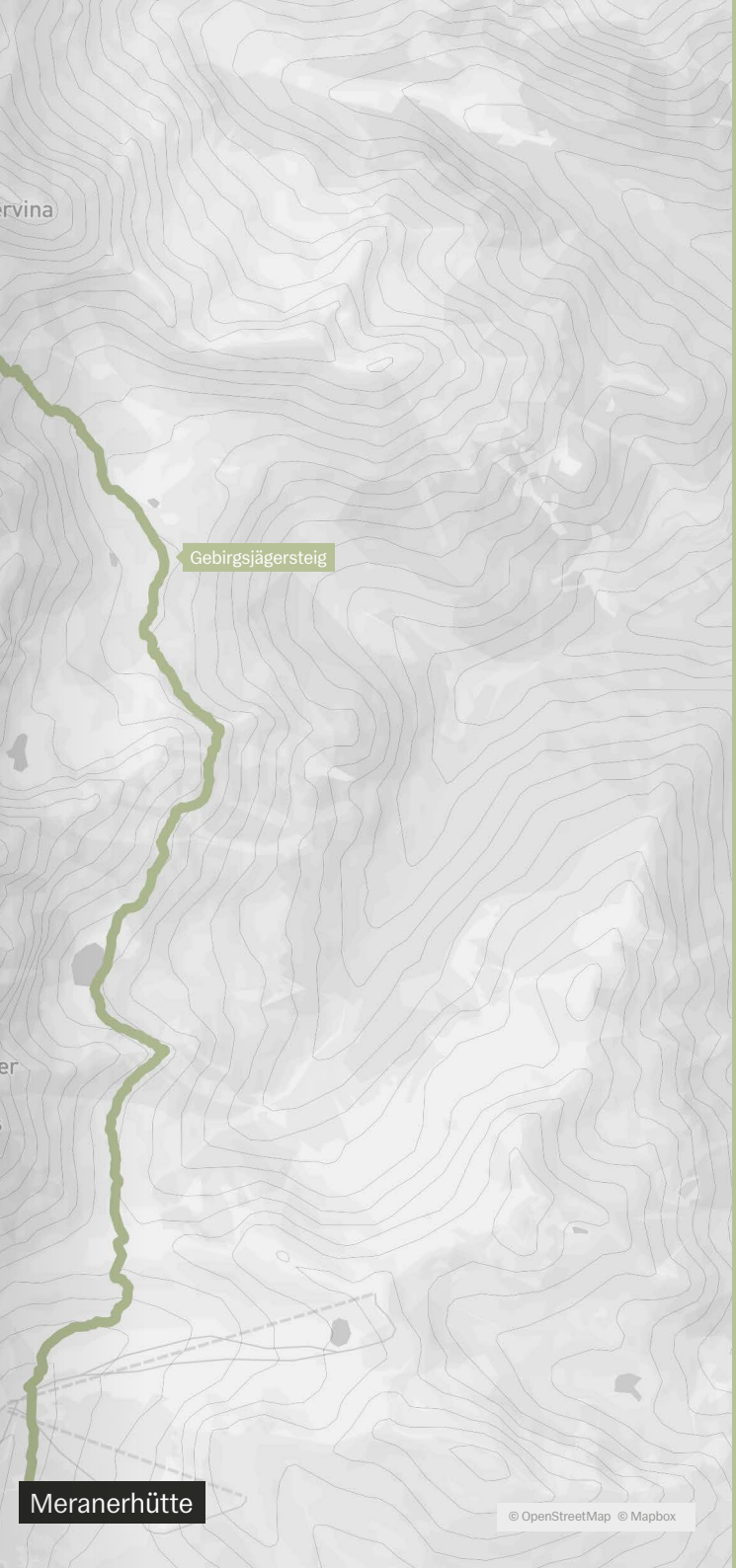
Videgg

Vorderer Verdins
Plattenspitz –
Laste di Verdins

Etappe 10

**HIRZERHÜTTE →
MERAN 2000**

ZUR INTERAKTIVEN KARTE



rvina

Gebirgsjägersteig

Meranerhütte

© OpenStreetMap © Mapbox



Wegverlauf Seilversicherung



Hirzer



Ziel bie der Meranerhütte



Etappe 10

HIRZERHÜTTE → MERAN 2000

+ Schwierigkeit: schwer

+ Dauer: 5.45 h

+ Länge: 10,4 km

+ Aufstieg: 823 m

+ Abstieg: 845 m

+ Höchster Punkt: 2.682 m

+ Tiefster Punkt: 1.924 m

Die alpinste E5-Etappe Italiens: schmale Steige, Geröll und lange Querungen durch die raue Bergwelt der Sarntaler Alpen – wild, still und fordernd bis Meran 2000.

Von der Hirzerhütte nach Meran 2000 zeigt der E5 noch einmal alpine Ernsthaftigkeit. Die sanften Almen rund um den Hirzer bleiben rasch zurück, dann wird das Gelände speziell rund um die 2.698 m hohe Hirzerscharte rauer, felsiger und deutlich hochalpiner. Über schmale Steige, steinige Querungen und ausgesetzte Passagen zieht der Weg über die Hirzerscharte und den anschließenden Gebirgsjägersteig durch die stille Bergwelt der Sarntaler Alpen. Tief unten liegt das Passeiertal, während ringsum schroffe Gipfel und karge Hänge den Charakter dieser Etappe bestimmen. Von der Hirzerscharte bietet sich auch ein Abstecher zum Hirzergipfel an – bei gutem Wetter ein lohnender Aufstieg mit einem 360-Grad-Blick über die umliegenden Gipfel.

Gerade in Italien ist dies die alpinste Etappe des E5 und gehört auch im Gesamten gesehen zu den alpinsten Etappen. Der Weg verlangt mit teilweise schwarzen Bergwegen (T4) Trittsicherheit, Konzentration und stabile Verhältnisse. Lange Querungen, Geröllfelder und die karge Weite der Höhenlagen sorgen dafür,

dass dieser Abschnitt größer und wilder wirkt als viele Etappen zuvor. Gleichzeitig liegt genau darin sein Reiz: kein schnelles Durchkommen, sondern ein langer Tag mitten im Gebirge.

Erst gegen Ende tauchen die ersten Almflächen rund um Meran 2000 auf. Nach den felsigen Höhenwegen wirkt die Rückkehr in die sanftere Landschaft fast überraschend.

WEGBESCHREIBUNG

Die Etappe beginnt bei der Hirzerhütte auf 1.983 m ü.d.M., einer sehr gemütlichen Übernachtungsmöglichkeit (Achtung, Samstag Ruhetag). Nach dem Auffüllen der Wasserflaschen startet der breite Wanderweg leicht bergauf. Unterwegs findet man hier ausreichend Möglichkeiten den Wasservorrat aufzufüllen.

Bereits nach 300 m führt der Weg bei der idyllischen Tallner Alm vorbei. Weiter geht es geradeaus immer Richtung „Hirzer“ auf Wegen, die von den Unwettern ausgespült wurden. Der Pfad wird schmaler und deutlich steiler, führt in Serpentinien durch Alpenrosen und Kuhweiden und lässt den Wanderer schnell an Höhe gewinnen.

Nach etwa 580 Höhenmetern und rund 3 Kilometern werden erste gesicherte Passagen, die mit Stahlseilen versehen sind, erreicht. Hier ist Trittsicherheit gefragt, da der Pfad durch steile Querrisse verläuft. Nach weiteren 300 m ist die 2.698 m hohe Hirzerscharte (Giogo Piatto) erreicht, der höchste Punkt und die Schlüsselstelle der Tour. Hier bietet sich ein atemberaubendes Panorama mit freiem Blick ins Sarntal.

Variante: Bei gutem Wetter kann man einen Abstecher von ca. einer halben Stunde zum Hirzergipfel (2.781 m) machen, der einen unvergesslichen 360-Grad-Blick auf die umliegenden Gipfel bietet. Der Steig ist schmal und steil und nicht ganz ungefährlich. Zu lange sollte man sich auf dem Gipfel nicht aufhalten, denn der Abstieg ist wiederum auch steil und der Weg bis zum Ziel der Etappe noch weit.

Ob mit oder ohne Gipfel: nach einer kurzen Rast wird auf der Hirzerscharte die Bergseite gewechselt und auf der Ostseite abgestiegen. Der Weg führt nach fast 600 Höhenmetern

Abstieg über Geröllfelder hinunter zu flachen Almwiesen, auf denen mehrere kleine Bergseen liegen, zu einer Weggabelung. Man folgt dem gut sichtbaren rechten der beiden Wege („Gebirgsjägersteig“ Weg Nr. 4), obwohl seit der Hirzerscharte die Markierungen spärlich sind. In leichtem Auf und Ab werden die teilweise sehr steilen Hänge auf einem schmalen Steig gequert und nach 7,5 km (gemessen von der Hirzerhütte) der klare Kratzberger See, der zur Rast oder eventuell zu einem erfrischenden Bad einlädt, erreicht.

Nach der Pause geht es bei der Weggabelung geradeaus weiter Richtung Missensteiner Joch (Weg Nr. 4). Der Weg wird breiter und angenehmer, da viele Wanderer vom Skigebiet Meran 2000 kommen.

Am Missensteiner Joch auf 2120 m begrüßt ein großes Holzkreuz den Wanderer, und das Skigebiet Meran 2000, wo Haflinger Pferde ihren Sommer verbringen, wird betreten. Von hier aus geht es geradeaus über den Weg Nr. 4 nur noch bergab, vorbei an der Grüblalm, bis schließlich die Forststraße erreicht wird, die links haltend und leicht ansteigend direkt zur Meraner Hütte führt. Kurz vor der Hütte liegt die Kirchsteiger Alm, die ebenfalls eine Übernachtungsmöglichkeit bietet. Das Etappenziel Meraner Hütte ist eine AVS-Hütte mit rund 50 Schlafplätzen, die vom gemütlichen Zimmer bis zum Hüttenlager alles bietet.

HIGHLIGHTS

- + Die Gebirgswelt der Sarntaler Alpen
Die Gebirgswelt der Sarntaler Alpen wirkt auf der E5-Route wie ein deutlicher Kontrast zu den zuvor durchquerten, stark vergletscherten Hochalpen der Öztaler Alpen rund um Wildspitze und Similaun. Statt Eis und schroffen Dreitausendern dominiert hier ein ruhigeres Gebirge mit Almmatten, wobei Gipfel wie der Hirzer durchaus anspruchsvoll sein können. Aufgrund der Lage „zwischen“ den weithin berühmten Bergen der Öztaler und Stubaier Alpen sowie der Dolomiten ein durch und durch authentisches Gebirge mit vielen versteckten Kleinoden.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Tallner Alm: traditionelle Alm auf ca. 2.000 m direkt zu Beginn der Etappe (beliebter Rastplatz im Hirzergebiet)
- + Grüblalm: Almwirtschaft auf ca. 1.900 m nahe dem Misensteiner Joch (Einkehrmöglichkeit im Gebiet Meran 2000)
- + Kirchsteiger Alm: Almhütte nahe dem Etappenziel auf ca. 1.950 m (regionale Küche und Sonnenterrasse mit Bergblick)

UNTERKÜNFTE

- + Hirzerhütte: Berghütte auf 1.983 m (gemütliche Übernachtungsmöglichkeit am Ausgangspunkt der Etappe)
- + Kirchsteiger Alm: Almhütte auf ca. 1.950 m (Übernachtungsmöglichkeit kurz vor dem Etappenziel)
- + Meraner Hütte: AVS-Schutzhütte auf ca. 1.960 m mit rund 50 Schlafplätzen (Etappenziel mit Zimmern und Hüttenlager)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP

chenna
- Scena

Meranerhütte

ch

Hafling

38

Burgstall
- Postal

Gargazon -
Gargazzone

St. Jakob auf Langfenn

Mölten -
Meltina

Versein -
Vallesina

Verschneid

o

ian

Etappe 11

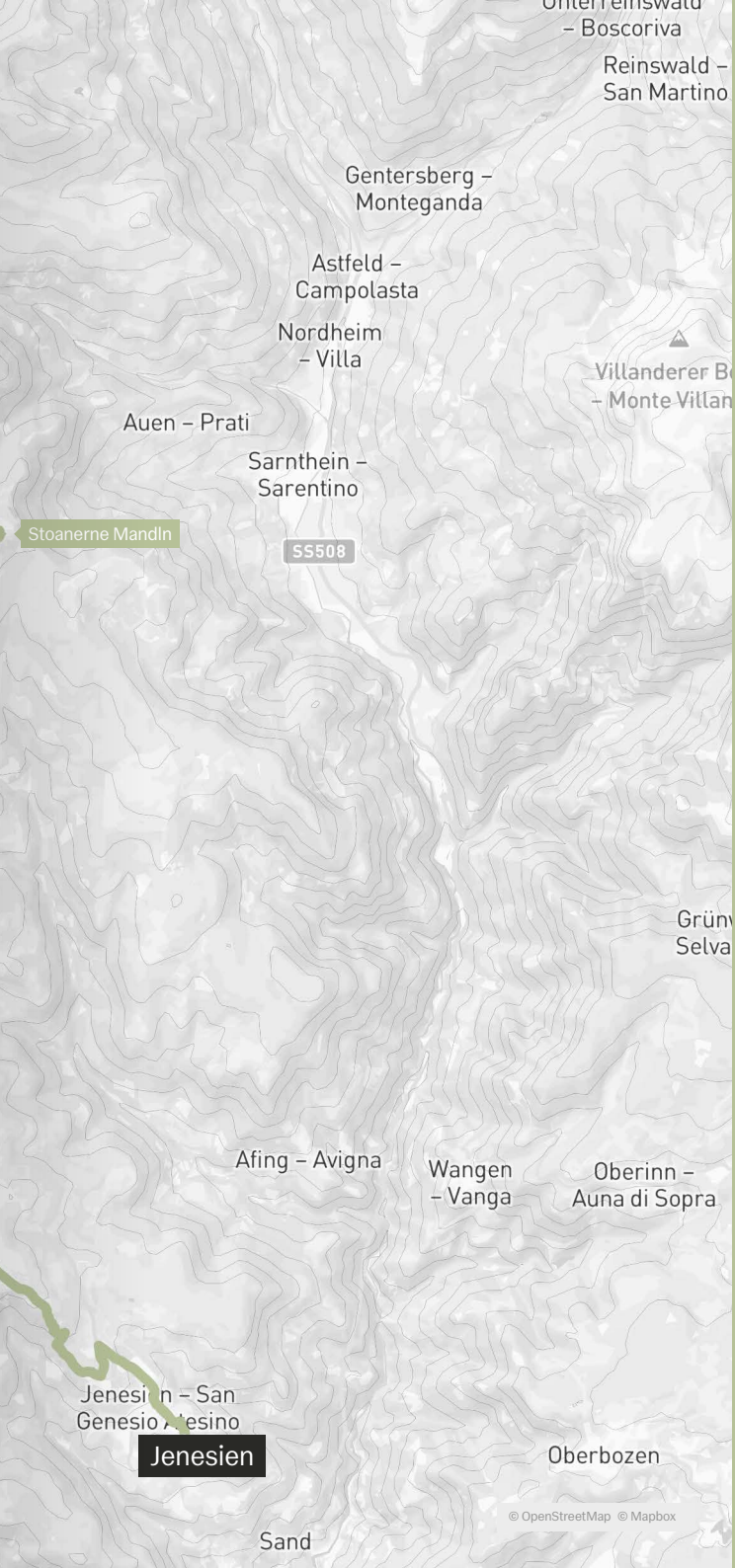
MERAN 2000 →
Nals - Nalles
JENESIEN

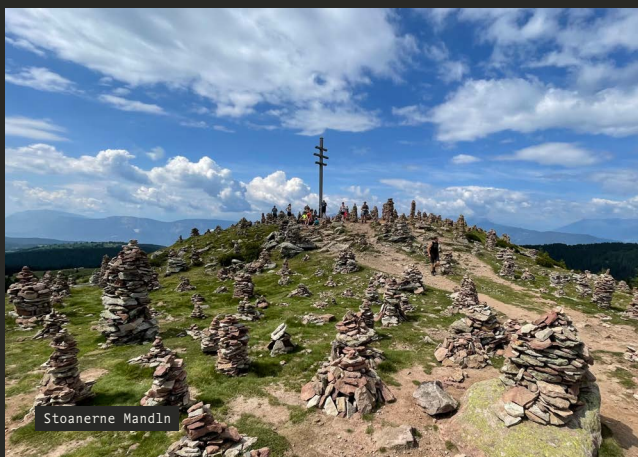
Tschaufers Höhe
- Colle del Giovo

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

an -
Terlano

Andrian





Stoanerne Mandln



Gipfel Spieler mit Blick auf Ifinger



Ziel Jenesien



Etappe 11

MERAN 2000 → JENESIEN

+ Schwierigkeit: schwer

+ Dauer: 6.30 h

+ Länge: 21,8 km

+ Aufstieg: 370 m

+ Abstieg: 1.258 m

+ Höchster Punkt: 2.083 m

+ Tiefster Punkt: 1.047 m

Panoramawege, Almenflair und Dolomitenblicke: Die E5-Etappe von Meran 2000 nach Jenesian verbindet spannende Höhenwege mit echtem Südtirol-Genuss.

Die Etappe von Meran 2000 nach Jenesian verbindet aussichtsreiche Höhenwege mit dem besonderen Flair der Südtiroler Almlandschaft. Auf sanften Pfaden führt der E5 vorbei an weiten Bergwiesen, urigen Almen und lichten Lärchenwäldern – stets begleitet von beeindruckenden Blicken auf die Dolomiten und das Etschtal. Nach dem alpinen Charakter der vorherigen Etappen zeigt sich der Weitwanderweg hier von seiner genussvollen Seite: weniger steil, dafür umso panorama-reicher. Immer wieder laden gemütliche Einkehrmöglichkeiten dazu ein, regionale Spezialitäten zu genießen und die Ruhe der Sarntaler Alpen auf sich wirken zu lassen. Der abwechslungsreiche Weg verläuft entlang aussichtsreicher Höhenrücken und führt schließlich hinunter nach Jenesian, einem sonnigen Hochplateau oberhalb von Bozen. Eine Etappe für alle, die Naturgenuss, Weitblicke und Südtiroler Almkultur miteinander verbinden möchten.

WEGBESCHREIBUNG

Die Tour startet auf der Meraner Hütte, wo man sich gut mit Wasser versorgen sollte, da auf den kommenden 9 km keine Möglichkeit zum Auffüllen besteht. Zunächst wird der Forststraße nach Süden (rechts aus Sicht der Hütte) gefolgt und nach 500 m rechts Richtung Kreuzjoch abgebogen (Weg Nr. 4; die ersten Meter auf einer Almstraße, die aber gleich zu einem Wanderweg wird).

Ein Abstecher zum 2.080 m hohen Spieler, gleich westlich des Weges gelegen, lohnt sich. Oben erwartet uns ein fantastisches Panorama und eine gemütliche Bank, die zum Verweilen einlädt.

Weiter geht es entlang des Bergrückens, anfangs abwärts ins Kreuzjöchl (1.984 m), dann wieder in gleicher Gehrichtung weiter leicht aufwärts zum 2.086 m hohen Gipfel des Kreuzjochs. Oben angekommen erwartet uns eine beeindruckende 360-Grad-Panoramaplattform mit einem letzten Blick zurück auf Meran 2000, bevor es über den Bergrücken hinunter – an einer Weggabelung links auf Weg Nr. 4 haltend – zum Auener Jöchl (1926 m) geht.

Man ignoriert die rechts und links abzweigenden Wege im Joch und wandert einige Meter weiter Richtung „Stoanerne Mandln“. Hier führt nun die Hauptroute des E5 rechts hinab – es ist jedoch sehr empfehlenswert, die etwas längere E5-Variante über den kleinen Gipfel der Stoanernen Mandln (Schöneck) zu nehmen. In diesem Fall wird der linke Weg Nr. 11 gewählt und zunächst ein kleines aber wunderschönes Hochplateau, wo im Sommer Kuhherden und Haflinger Pferde weiden, durchquert. Nach einem weiteren Anstieg von 70 Höhenmetern wird das Gipfelkreuz der Stoanernen Mandln (Schöneck) auf 2001 m erreicht – umgeben von hunderten von kleinen Steinmandln, die eine faszinierende Kulisse bieten.

Der anschließende Weg (Nr. 23A, dann rechts auf den Weg Nr. 28 abzweigen) führt über den Südkamm abwärts zur Möltner Kaseralm (1.763 m) die nach 9 km ausgehend vom Start erreicht wird. Die Alm liegt in einer idyllischen Waldlichtung und eignet sich perfekt für eine Rast. Hier gibt es zum ersten Mal seit dem Start wieder die Möglichkeit, Wasser aufzufüllen.

Hier mündet die Variante des E5 über die Stoanernen Mandln wieder mit der Hauptroute zusammen.

Von der Alm führt eine flache Forststraße weiter nach Süden Richtung Salten. Nach dem kleinen Gipfel des Möltner Jochs (1733 m) führt der Weg weiter Richtung Süden an schönen Almhütten und große Feldkreuze, die den Weg säumen, vorbei. Bei der ersten Gabelung folgt der E5 dem linken der beiden Wege, um dann den rechten Weg zu wählen. Man trifft auf eine quer verlaufende Forststraße, der kurz nach links gefolgt, so- gleich aber rechts der Weg Nr. 1 gewählt wird.

Nun wird der Parkplatz Schermoos passiert und links ab- biegend zur Jakobus-Kirche aufgestiegen, wo sich ein weiterer Aussichtspunkt und ein kleiner Gastbetrieb befindet.

Der Weg Nr. 1 führt anschließend in gleicher Gehrichtung über eine malerische Lärchenallee leicht bergab und durch dichte Wiesen und Wälder. Ein Sagenweg begleitet den E5 Wande- rer über den sanften Rücken der Langfenn Wiesen, und man kommt am sagemumwobenen Rabenbühel vorbei, um den sich alte Hexensagen ranken

Nach knapp 20 km endet der Sagenweg und man erreicht eine asphaltierte Straße. Nach einem Abstecher beim Gasthaus Edelweiss biegt man rechts ab und folgt dem Guggenweg (Nr. 33), der durch den Wald hinab zu einer Asphaltstraße führt. Un- terwegs lohnt sich eine Einkehr beim Hofschank Wietererhof. Auf die Asphaltstraße rechts abbiegend wird das Dorf Jenesien nach einem abwechslungsreichen Tag voller atemberaubender Ausblicke und unvergesslicher Erlebnisse erreicht.

HIGHLIGHTS

- + Der kleine Gipfel „Stoanerne Mandln“ mit seinen unzähli- gen Steinmännchen
Die Stoanerne Mandln sind ein markanter Gipfelpunkt in den Sarntaler Alpen und bekannt für ihre zahlreichen Steingestalten, die wie kleine Figuren auf dem Rücken des Berges stehen. Der Ort gilt als mystisch und aussichtsreich zugleich. Eine hier beschriebene Variante des E5 verläuft direkt über den kleinen Gipfel. Oben eröffnet sich ein wei-

ter Rundblick über die Dolomiten, die Sarntaler Alpen und bis zum Alpenhauptkamm. Besonders bei Sonnenauf- oder -untergang wirkt der Ort fast magisch.

- + Weitere Aussichtspunkte wie z.B. Spieler, Kreuzjoch, Tschöggberg

Die E5 Etappe Meran 2000 – Jenesien verläuft über längere Abschnitte über sanfte Bergkämme, in die kleine Hochplateaus eingebunden sind. So besticht die ganze Etappe durch herrliche Aussicht auf Dolomiten, Sarntaler Alpen, Ortlergruppe, Texelgruppe und den Alpenhauptkamm – einige Punkte wie der knapp abseits des E5 belegene Gipfel des Spielers, das Kreuzjoch oder der Tschöggberg stechen dabei noch einmal heraus. Teilweise wurden Aussichtsplattformen wie am 2.086 m hohen Kreuzjoch installiert.

- + Erlebnisweg Sagenweg am Salten

Der Sagenweg Salten ist ein familienfreundlicher Erlebnisweg auf dem Hochplateau Salten bei Jenesien. Entlang des Weges erzählen Stationen und Figuren von alten Südtiroler Sagen und Mythen. Der leichte Wanderweg führt durch Lärchenwiesen mit weitem Blick auf die Dolomiten und ins Etschtal. Besonders im Herbst, wenn sich die Lärchen goldgelb färben, entsteht eine stimmungsvolle, fast märchenhafte Landschaft. Die Tafeln und Illustrationen am Sagenweg Salten wurden teilweise von Schülerinnen und Schülern aus der Region gestaltet: Im Rahmen von Schul- und Kulturprojekten haben lokale Schulen Sagen und Motive aus dem Salten kreativ umgesetzt. Diese Beiträge wurden dann in die Stationen des Weges integriert. Dadurch hat der Sagenweg einen sehr lebendigen, regional verwurzelten Charakter und verbindet Wandererlebnis mit lokaler Erzähltradition und Jugendkultur.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Möltner Kaseralm: traditionelle Alm auf 1.763 m in idyllischer Waldlichtung (beliebter Rastplatz mit Möglichkeit zum Wasserauffüllen)
- + Gasthaus an der Jakobskirche: kleiner Gastbetrieb nahe der Kirche am Schermoos (Einkehr mit Panoramablick)
- + Hofschank Wietererhof: gemütlicher Hofschank kurz vor Jenesien (regionale Südtiroler Spezialitäten in bauerlichem Ambiente)

UNTERKÜNFTE

- + Meraner Hütte: AVS-Schutzhütte auf ca. 1.960 m mit Zimmern und Hüttenlager (Ausgangspunkt der Etappe)
- + Jenesien: sonniges Hochplateau oberhalb von Bozen mit Hotels, Gasthöfen und Pensionen (Etappenziel mit guter touristischer Infrastruktur)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP OKT

Jenesien San
Genesio Atesino

Sand

St. Anton

Talferwiesen

MORITZING
- SAN
MAURIZIO

GR
QUIREIN

Bozen
Bozen

NEUSTIFT

ASLAGO -
HASLACH

SS38

A22

Kohlern



BZO

Titschen

Biotop Totes M



Etappe 12

JENESIEN →

DEUTSCHNOFEN

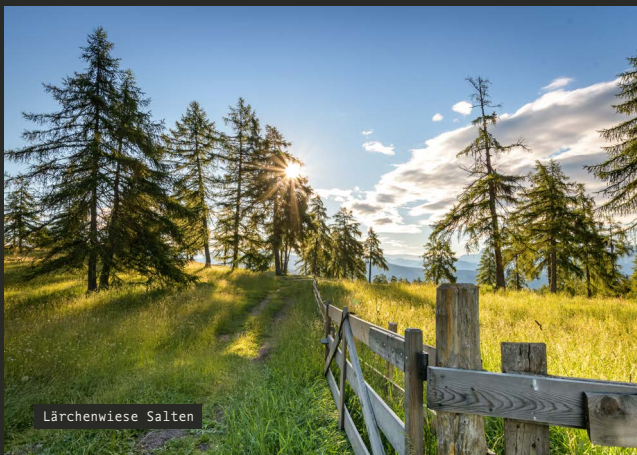
Leifers

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

Pfatten

Bronzolo

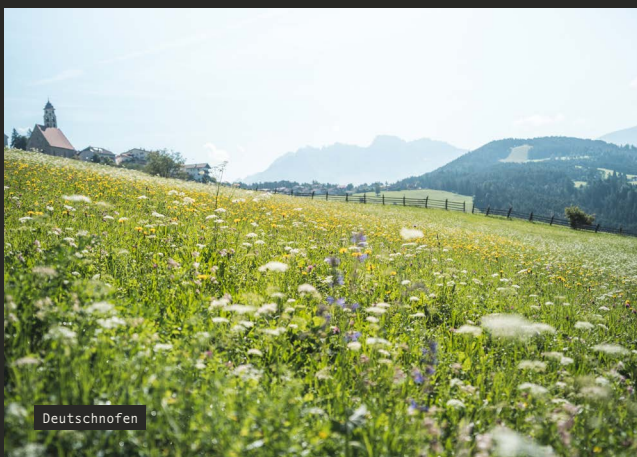




Lärchenwiese Salten



Rafenstein



Deutschnofen



Etappe 12

JENESIEN → DEUTSCHNOFEN

+ Schwierigkeit: schwer

+ Dauer: 9.30 h

+ Länge: 23,6 km

+ Aufstieg: 1.360 m

+ Abstieg: 1.068 m

+ Höchster Punkt: 1.477 m

+ Tiefster Punkt: 261 m

Zwischen zwei Welten Südtirols – oder mitten im Zentrum: Vom Bergdorf Jenesien hinab ins quirlige Zentrum Südtirols nach Bozen. Ab dem Bergdorf Bauernkohlern (zu Fuß oder mit Seilbahn erreichbar) die Ruhe genießend über das mittelgebirgige Hochplateau des Regglbergs ins idyllische Bergdorf Deutschnofen.

Nach den alpinen Etappen zwischen Zwieselstein und Meran 2000, auf denen die wunderbare Bergwelt der Ötztaler und der Sarntaler Alpen genossen werden konnte, wird es auf dieser Etappe lieblicher: man steigt gleich vom Start im Bergdorf Jenesien recht gemütlich nach Bozen ab. Die Aussicht auf die Dolomiten ist dabei grandios.

In Bozen, dem quirligen Zentrum Südtirols, ist dann Flanieren angesagt: man wandert über die malerische Talferpromenade mitten durch die Altstadt und über den Obstplatz zur auf der anderen Seite von Bozen gelegenen Talstation der Kohlerer Seilbahn. Statt zu Fuß zu gehen kann mit Hilfe dieser der nun steile 800 Höhenmeter hohe Anstieg unter der Seilbahn alternativ überwunden werden: keine schlechte Idee, da diese Etappe sonst zwar leicht (T2) aber sehr lang ist.

Kaum hat man die Bergstation verlassen wird es ruhig: das Dorf Bauernkohlern und die umliegende Natur bieten einen

idyllischen Kontrast zur Stadt. Man ist nun am Rand der Dolomiten auf einer Art Hochplateau in einer lieblichen Berglandschaft unterwegs mit den schroffen Felsgipfeln der Dolomiten als großartige Kulisse. Das Etappenziel Deutschnofen ist ein charmantes Dorf, das perfekt in die südtirolerische Landschaft eingebettet ist und zum Entspannen einlädt.

WEGBESCHREIBUNG

Der Ausgangspunkt dieser Etappe befindet sich am Parkplatz bei der Bushaltestelle „Lintnermoos“ im Ortsteil Grumen unterhalb des Dorfsentrums von „Jenesien“, einem malerischen Bergdorf oberhalb von „Bozen“. Schon zu Beginn wird man mit beeindruckenden Ausblicken auf die „Dolomiten“ belohnt. Vom Parkplatz aus startet man in den Pichlweg – die kleine nach Osten führende Straße. Nach 100 Metern führt der Wanderweg Nr. 2B links über eine kurze Lichtung in den Wald hinein. Nach etwa 2 km wird über diesen Wanderweg (und bald rechts über den Wanderweg Nr. 2) absteigend die „Burgruine Rafenstein“, die auf einem Hügel thront, erreicht. Direkt neben der Ruine befindet sich das gleichnamige Restaurant.

Vor der Burgruine biegt man links auf die Bergstraße ein, und folgt dieser (als Wanderweg Nr. 2 markiert) weiter abwärts bis zum Beginn der Stadt Bozen. Unten im Tal angekommen, wird die Sarntaler Straße unterquert und dem Fluss „Talfer“ zunächst entlang der „Talferpromenade“ und ab der zweiten Brücke auf der anderen Seite des Flusses stadteinwärts bis zur „Talferbrücke“ (der ersten Autobrücke) gefolgt. Hier biegt man links ab Richtung Altstadt und gelangt über die „Museumstraße“ zum Obstplatz. Der Platz ist bekannt für seine klassischen Marktstände mit einer bunten Auswahl an Obst und Gemüse. Hier rechts über den Platz und nach 150 Metern links über die Mustergasse erreicht man den „Waltherplatz“, das Herz „Bozens“, der Walther von der Vogelweide gewidmet ist. Zahlreiche Restaurants, Eisdielen und Pizzerien säumen hier den Platz. Der Platz wird diagonal überquert. Links über die Raingasse und nachfolgend rechts über die Laurinstraße führt der Weg direkt zum Bahnhof von Bozen. Der E5 folgt nun links der Rittnerstraße entlang bis zur Talstation der Rittner Seilbahn. Die Beschilderung weist nun rechts die Bozner-Boden und nach Überquerung der Gleise links der Schlachthofstraße

entlang. Aus einem großen Kreisverkehr schräglinks hinaus – bald wird der große Fluss Etsch über die Ödenburger Straße und die Kampilbrücke überquert. Unter der Autobahn hindurch und die Talstation der „Kohlerer Seilbahn“ und damit das Ende der Stadt Bozen ist erreicht.

Unterhalb der Seilbahn zieht ein Weg nach rechts (Westen) auf den Rücken westlich der Seilbahn hinauf, dann über den steilen Rücken und zuletzt unter der Seilbahn hinauf zur Bergstation, wo ein hölzerner Aussichtsturm einen fantastischen Rundblick bietet. Nach etwa 500 m erreicht man das Dorf „Bauernkohlern“, dort links haltend über die Straße nach einem weiteren Kilometer „Herrenkohlern“. Ein Forstweg führt leicht ansteigend rund 2,5 km weiter bis zur „Wolfstalalm“, wo man regionale Spezialitäten und traditionelle Gerichte genießen kann. Danach geht es weiter über den Forstweg bis zum Biotop „Totes Moos“. Von hier folgt man links dem Forstweg noch etwa 1 km, bevor der Weg für 1 km in einen Wanderpfad übergeht, der schließlich kurz auf eine asphaltierte Straße beim „Stanerhof“ führt. Anschließend biegt der E5 links auf einen Wanderweg ab und führt durch Wald abwärts bis zum Tschinggermoor.

Hier folgt der E5 für 300 m erneut einer asphaltierten Straße nach rechts, bevor man wieder links auf einen Waldpfad abbiegt. Dieser führt zum „Wölflhof“, der zur Rast einlädt. Am Wölflhof führen viele Wege auseinander bzw. zusammen: Durch den Hof hindurch folgt der E5 der Straße einige Meter bis vor eine Rechtskurve. Hier zweigt links ein Forstweg (Nr. 3) und gleich wieder rechts ein Weg (Nr. 1, 2 & E5) ab, der nun für etwa 150 Höhenmeter abwechselnd als Wanderweg, Forstweg und später als Straße durch Wiesen und Wälder sanft bergauf führt, bis nach etwa 2 km das Etappenziel in „Deutschnofen“ erreicht ist.

HIGHLIGHTS

- + Burgruine Rafenstein
Die Burgruine Rafenstein thront oberhalb von Bozen am Eingang zum Sarntal und zählt zu den ältesten Burgen Südtirols (erbaut wahrscheinlich im 12. Jahrhundert). Bereits im Mittelalter sicherte sie den wichtigen Verkehrsweg. Heute sind Mauerreste, der Bergfried und Teile der Anlage erhalten.

Wanderer erreichen die Ruine über die E5 Etappe Jenesien – Deutschnofen und werden mit einem weiten Blick über das Etschtal und die Stadt Bozen belohnt. Die Anlage vermittelt eindrucksvoll mittelalterliche Wehrgeschichte.

+ Schloss Maretsch Bozen

Das Schloss Maretsch ist eine gut erhaltene mittelalterliche Niederungsburg im Zentrum von Bozen, umgeben von Weinbergen. Ursprünglich im 13. Jahrhundert entstanden, wurde sie im 16. Jahrhundert von der Familie Römer zu einem prächtigen Renaissancesitz mit markanten Rundtürmen und reich bemalten Sälen umgestaltet. Für Touristen ist das Schloss je nach Veranstaltung zugänglich, da es heute vor allem als Kultur- und Eventzentrum genutzt wird. An Tagen ohne Events können Teile der Anlage besichtigt werden, teils auch im Rahmen geführter Besichtigungen. Besonders sehenswert sind der Innenhof, die Freskensäle und die Lage mit Blick auf Stadt und Berge.

+ Altstadt von Bozen

Die Altstadt von Bozen verbindet alpine und mediterrane Kultur auf besondere Weise. In den historischen Laubengassen reihen sich Geschäfte, Cafés und alte Handelshäuser aneinander und schaffen eine lebendige Atmosphäre. Ein zentraler Treffpunkt ist der Obstmarkt, auf dem täglich ein bunter Markt mit Obst, Gemüse und regionalen Produkten stattfindet. Nur wenige Schritte entfernt liegt der repräsentative Waltherplatz mit dem Dom und Blick auf die Dolomiten. Die Altstadt lädt zum Flanieren ein und macht die besondere Mischung aus Südtiroler Tradition und italienischem Lebensgefühl erlebbar.

+ Kohlerer Seilbahn

Die Kohlerer Seilbahn wurde 1908 eröffnet und ist damit eine der ältesten offiziell genehmigten Personen-Seilbahnen der Welt. Sie verbindet Bozen mit dem Hausberg Kohlern. Die Fahrt führt in wenigen Minuten vom Stadtgebiet hinauf auf rund 1.100 Meter Höhe. Oben erwartet Besucher eine ruhige Berglandschaft mit Wäldern, Wanderwegen und weiten Ausblicken über das Etschtal bis zu den Dolomiten. Die Seilbahn ist heute modernisiert, hat aber ihren historischen Charakter bewahrt und ist sowohl für Wanderer als auch Ausflügler ein beliebter und schneller Zugang in die Bergwelt oberhalb der Stadt.

- + Biotops Totes Moos und Tschinggermoor
Die Biotope Totes Moos und Tschinggermoor bei Deutschnofen sind geschützte Hochmoore auf dem Hochplateau des Regglbergs. Der Lebensraum ist geprägt von Torfmoosen, Latschen und seltenen Pflanzen- und Tierarten. Holzstege führen Besucher durch das sensible Gebiet, ohne die Natur zu beeinträchtigen. Die Biotop zeigen eindrucksvoll, wie sich Moorlandschaften über Jahrtausende entwickeln und welche Bedeutung sie für Wasserhaushalt und Biodiversität haben.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Burgruine Rafenstein Restaurant: Einkehr direkt oberhalb von Bozen auf ca. 700 m (historische Anlage mit Gastronomie und Blick ins Etschtal)
- + Wolfstalalm: Almhütte auf ca. 1.600 m im Kohlern-Gebiet (regionale Küche und ruhige Waldlage auf dem Anstieg aus Bozen)
- + Wölflhof: Berggasthof auf ca. 1.300 m im Waldgebiet oberhalb von Bozen (Rast- und Einkehrmöglichkeit entlang des Höhenwegs nach Deutschnofen)

UNTERKÜNFTE

- + Bozen: zahlreiche Hotels, Pensionen und Stadthotels im Tal auf ca. 260 m (idealer Versorgungs- und Übernachtungspunkt mitten in der Altstadt)
- + Bauernkohlern: kleine Unterkunftsbetriebe und Gasthöfe auf ca. 1.100 m (ruhige Bergsiedlung oberhalb von Bozen nach der Seilbahn)
- + Deutschnofen: Hotels, Gasthöfe und Ferienwohnungen auf ca. 1.350 m (Etappenziel auf dem Regglberg mit guter touristischer Infrastruktur)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

MAI JUN JUL AUG SEP OKT



Etappe 13

DEUTSCHNOFEN → OBERRADEIN

[ZUR INTERAKTIVEN KARTE](#)

Petersberg –
Monte San Pietro

Maria Weissenstein

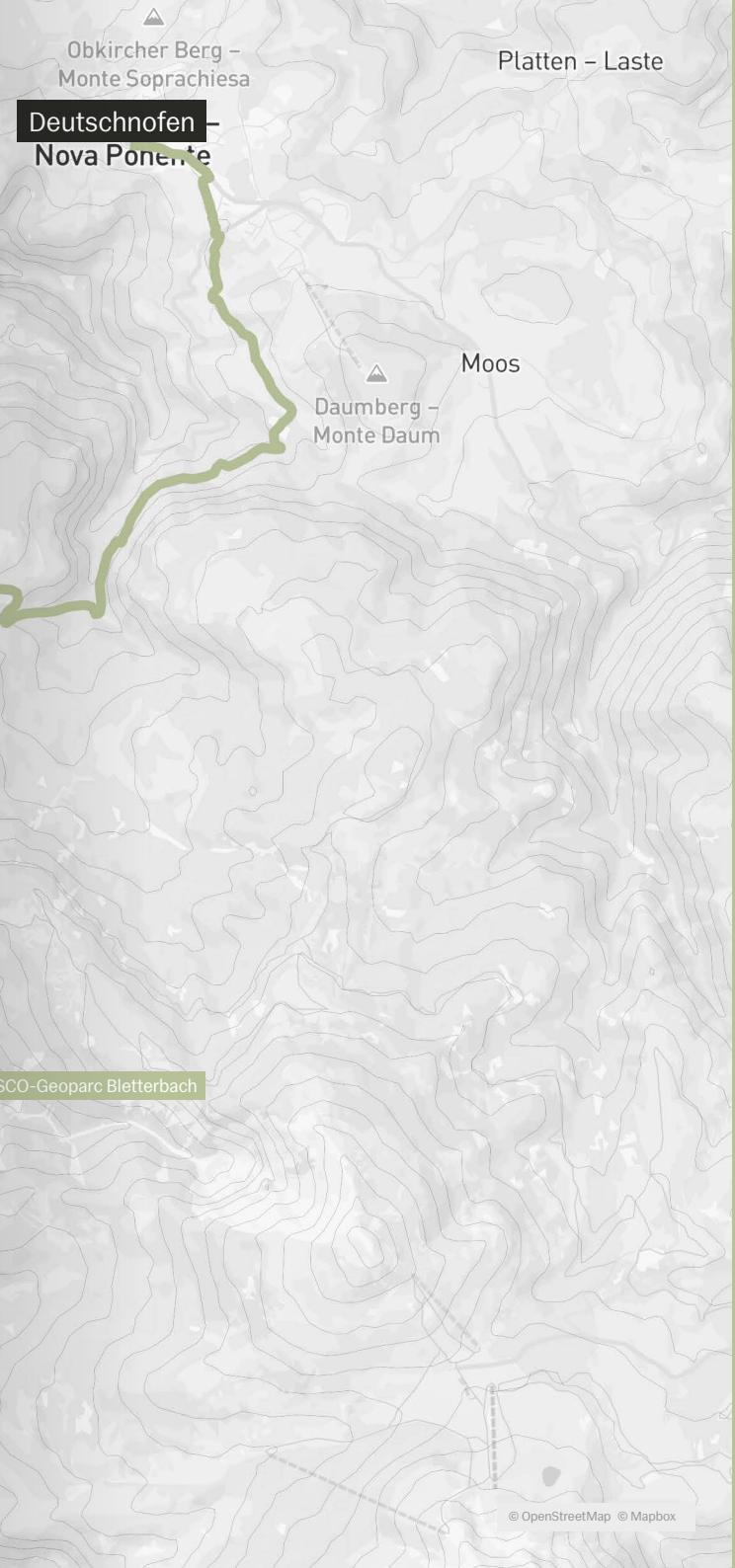
Kaltherber –
Monte Pausabella

UNES

Oberradein
Redagno di Sopra

Grube – Fossa

Unterradein –
Redagno di Sotto



Deutschnofen -
Nova Ponente

SCO-Geoparc Bletterbach



Die bekannte Basilika in Maria Weißenstein



Ideale Einkehrmöglichkeit, die Laner Alm



Abstieg in die bekannte Bletterbachschlucht



Etappe 13

DEUTSCHNOFEN → OBERRADEIN

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 4.15 h

+ Länge: 12,4 km

+ Aufstieg: 564 m

+ Abstieg: 368 m

+ Höchster Punkt: 1.691 m

+ Tiefster Punkt: 1.324 m

Zwischen stillen Almwiesen, Wallfahrtsort und wilder Bletterbachschlucht: eine Wanderung durch mehrere Welten – überraschend, ursprünglich und voller Dolomitenmagie.

Diese Etappe des E5 von Deutschnofen nach Oberradein wirkt stellenweise wie eine Wanderung durch mehrere Welten an nur einem Tag. Zwischen stillen Wäldern, sonnigen Almwiesen und den weiten Ausblicken des Eggentals taucht plötzlich Maria Weißenstein auf – ein prachtvoller Wallfahrtsort mitten in der Berglandschaft, fast zu schön, um zufällig hier zu stehen. Wenig später verändert sich die Szenerie erneut: Der Weg führt hinein in die wilde als UNESCO-Geoparc ausgezeichnete Bletterbachschlucht – dem „Grand Canyon Südtirols“. Hier türmen sich meterhohe Gesteinsschichten zu bizarren Felsformationen auf wie Seiten eines uralten Geschichtsbuchs. Mal wandert man über sanfte Wiesenpfade, mal durch steinige Schluchten und vorbei an bizarren Felsformationen, die eher an eine Mondlandschaft erinnern als an Südtirol. Mit jedem Kilometer wird diese Etappe überraschender – bis schließlich Oberradein erreicht ist: ruhig, abgelegen und genau der richtige Ort, um einen außergewöhnlichen Wandertag ausklingen zu lassen.

WEGBESCHREIBUNG

Die Tour startet im Zentrum von Deutschnofen bei der Pfarrkirche. Man folgt der asphaltierten Straße, die leicht abwärts verläuft, nach Osten durch den Ort und bleibt stets auf dem E5-Wanderweg, der gut ausgeschildert ist. Nach 500 m zweigt ein Pfad rechts ab, der über eine malerische Wiese führt. Rechts davon weiden Kühe, während der Weg leicht abwärts und das letzte Stück ansteigend, bis zur Hauptstraße führt.

Die Straße wird überquert und man wendet sich nach links, nach 50 m sieht man bereits wieder die Beschilderung, der weitere Weg verläuft nach rechts. In leichtem Auf- und Ab wechselt sich asphaltierte Straße mit Schotterstraße ab. Ein markanter Linksschwung leitet den nächsten Abschnitt ein, der wiederum leicht abwärtsführt. Man bleibt für 4,5 km stets auf dem Forstweg, der sanft abwärts bis zu einer Holzbrücke verläuft. Von hier aus beginnt der Weg links anzusteigen und man wählt bald den linken der beiden Wege (Nr. 2). Den nächsten Kilometer geht es mäßig steil bergauf, bis man freie Wiesen und die Ortschaft „Maria Weißenstein“ erreicht. Maria Weißenstein gilt als Südtirols bedeutendster Wallfahrtsort und die mächtige Basilika mit Ihren Kunstschatzen ist einen Abstecher wert.

Der Weg (Nr. 1) geht hinter dem Hotel „Weißhorn“ rechts über Wiesen weiter bergauf. Nach 600 m wird der Weg wieder flacher trifft auf eine Weggabelung mit einer Forststraße. Der E5 (zugleich Weg Nr. 1) biegt hier links auf die Forststraße ab und bleibt weitgehend eben, mit einem sanften Gefälle. Man bleibt immer geradeaus auf dem Weg Nr. 1, bis nach der zweiten Weggabelung links ein schmaler Pfad (Nr. 3) abzweigt, der abwärts bis zur Lahner Alm führt. Hier gibt es einen großartigen Spielplatz mit einem kleinen Fußballplatz. Die Lahner Alm eignet sich perfekt für eine Pause.

Die Wanderung führt weiter zunächst geradeaus entlang des Baches und dann auf der kleinen Straße nach rechts in wenigen Minuten zum Besucherzentrum der Bletterbachschlucht. Von hier aus geht es links einen Kilometer bergab in die Bletterbachschlucht, auf einem schönen Pfad durch den Wald. Allmählich verändert sich die Landschaft, das Gestein und die Erde werden rötlicher – eine eindrucksvolle Kulisse. Am

tiefsten Punkt der Schlucht überquert man den Bach, bevor der Weg rechts über Treppen wieder bergauf geht.

Der Pfad geht erneut in einen Forstweg über und steigt erneut an. Bei einer Kreuzung, mittlerweile haben wir bereits 11 km zurückgelegt, biegt man rechts ab und folgt einem weiteren Pfad (Weg Nr. 1-3), der durch den Wald führt. Nach insgesamt gut 13 km erreicht man schließlich das Zentrum von Oberradein, das Ende der Etappe.

HIGHLIGHTS

+ Wallfahrtsort Maria Weißenstein

Der Wallfahrtsort Maria Weißenstein liegt idyllisch auf rund 1.520 Metern Höhe in den Dolomiten nahe Deutschnofen. Das bedeutende Marienheiligtum entstand im 17. Jahrhundert nach einer Marienerscheinung und entwickelte sich zu einem der wichtigsten Pilgerorte Südtirols. Die barocke Kirche mit Klosteranlage ist von Wäldern und Bergen umgeben und strahlt eine besondere Ruhe aus. Pilger und Besucher schätzen den Ort für Besinnung, Naturerlebnis und die weiten Ausblicke über das Eggental bis zu den Dolomiten. Heute ist Maria Weißenstein sowohl spirituelles Zentrum als auch beliebtes Ausflugsziel.

+ UNESCO-Geoparc Bletterbach

Die Bletterbachschlucht ist Teil des UNESCO-Geoparc Bletterbach und gilt als „Grand Canyon Südtirols“. Die Schlucht bei Aldein zeigt über 40 Millionen Jahre Erdgeschichte in beeindruckenden Gesteinsschichten. Wanderwege führen tief in die bis zu 400 Meter eingeschnittene Schlucht, vorbei an fossilen Funden, Vulkangestein und Sedimenten aus der Permzeit. Besucher erleben hier anschaulich die Entstehung der Dolomiten und die Kräfte der Erdgeschichte. Der Geoparc verbindet Naturerlebnis mit wissenschaftlicher Bedeutung und ist ein einzigartiges Freiluftmuseum der Alpen.

+ Geomuseum Radein

Das Geomuseum Radein im kleinen Bergdorf Radein ist Teil des UNESCO-Geoparc Bletterbach und vermittelt die Erdgeschichte der Region. In der Ausstellung werden Gesteine, Fossilien und geologische Prozesse anschaulich erklärt, die zur Entstehung der Dolomiten führten. Modelle und Fundstücke zeigen die Entwicklung von Meer, Vulkanismus und Gebirgsbildung über Millionen Jahre.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Maria Weißenstein (Wallfahrtsort): Einkehrmöglichkeit direkt im Bereich der Basilika und im Umfeld (Gasthaus- und Pilgerbereich)
- + Hotel Weißhorn (Maria Weißenstein / Umgebung): Gastronomie im Anschlussbereich des Wallfahrtsorts
- + Lahner Alm: Almwirtschaft mit Rast- und Einkehrmöglichkeit, gut für eine längere Pause geeignet
- + Besucherzentrum Bletterbachschlucht (GEOPARC Bletterbach): Kleine Gastronomie bzw. Einkehrmöglichkeit im Bereich des Besucherzentrums

UNTERKÜNFTE

- + Oberradein (Redagno di Sopra): Unterkunftsmöglichkeiten im Etappenziel (kleine, ruhige Ortschaft mit wenigen Betrieben)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP OKT

Söll – Sella

Etappe 14

**OBERRADEIN →
GFRILL**

Min an der

Weinstr

Meno sulla

Strada del Vino

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

Auer – Ora

Montan an der
Weinstraße –
Montagna sulla
Strada del VinoNeumarkt
– Egna

Mazon – Mazzon

Oberghlen –
Gleno di Sopra

Laag

Gfrill

Weißsee

Mo
Tru



Oberradein

Kaltenbrunn -
Fontanefredde

Truden im
Naturpark -
Trodena nel
Parco Naturale

Möhlen - Molini

San Lugano

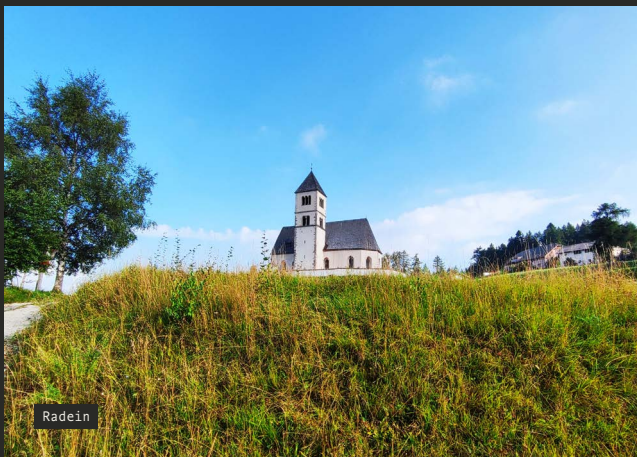
Monte Corvo -
Corno di Horn

Altrei - Anterivo

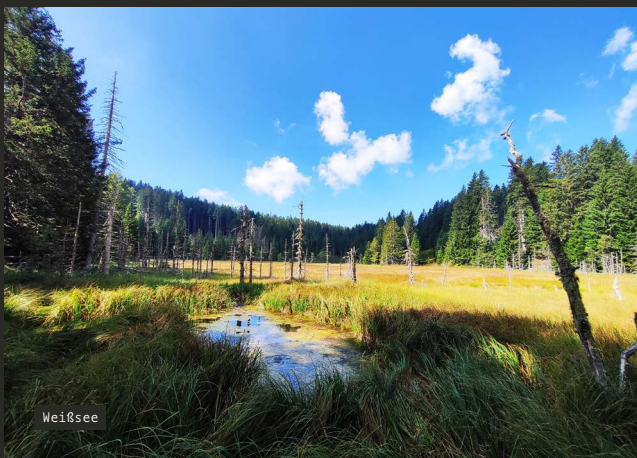
Capriana

SP71

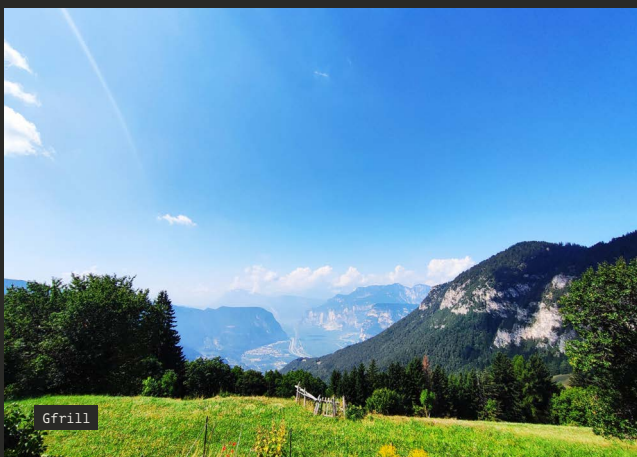
Casatta



Radein



Weißsee



Gfrill



Etappe 14

OBERRADEIN → GFRILL

+ Schwierigkeit: schwer

+ Dauer: 7.15 h

+ Länge: 20,1 km

+ Aufstieg: 846 m

+ Abstieg: 1.066 m

+ Höchster Punkt: 1.727 m

+ Tiefster Punkt: 983 m

Von Oberradein über die Trudner Horn Alm und vorbei am Weißsee nach Gfrill: eine ruhige E5-Etappe voller Panoramawege, Wälder und ursprünglicher Südtiroler Berglandschaft.

Von den stillen Höhen Oberradeins führt diese E5-Etappe durch die ursprüngliche Landschaft des Naturparks Trudner Horn bis nach Gfrill. Sanfte Almwiesen, schattige Wälder und aussichtsreiche Höhenwege prägen den Weg ebenso wie der versteckt gelegene Bergsee Weißsee. Immer wieder öffnen sich beeindruckende Panoramablicke auf die Dolomiten, das Etschtal und die umliegenden Südtiroler Berge. Über die Trudner Horn Alm und vorbei an urigen Höfen zeigt sich Südtirol hier von seiner ruhigen, authentischen Seite. Mit abwechslungsreichen Wegen, aussichtsreichen Passagen und dem kleinen Bergdorf Gfrill als Ziel verbindet diese Etappe Naturgenuss und alpine Weite zu einem besonders stimmungsvollen Abschnitt des E5. Diese moderate aber recht lange Tour begeistert vor allem durch ihre landschaftliche Vielfalt und die entspannte Atmosphäre fernab der großen Alpenübergänge.

WEGBESCHREIBUNG

Diese letzte auf Südtiroler Gebiet verlaufende Etappe startet in Radein (Oberradein) bei der Kirche. Die gesamte Route ist gut beschildert und führt uns durch die Orte Radein, Kaltenbrunn und Truden bis nach Gfrill oberhalb Salurn.

Man wandert westlich der Kirche vorbei nach Süden und folgt nach der Kirche dem kurzen Fußweg hinab zu einer asphaltierten Straße. Dieser folgt man nach rechts (Westen) abwärts bis zu ihrem Ende beim Wastlhof (ca. 20 Minuten von Oberradein). Nach dem Wastlhof führt eine steile kurvenreiche Forststraße (Weg Nr. 1) bis zur Hauptstraße. Sie wird überquert und dem Wanderpfad gefolgt, vorbei an kleinen Höfen und Gärten. Man überquert eine Holzbrücke, biegt dann rechts ab und befindet sich auf der Hauptstraße in Unterradein. Der Straße wird nun ein paar hundert Meter abwärts gefolgt und dann rechts auf den Wanderweg Nr. 7 abgebogen, der zum Weiler Kaltenbrunn führt.

In Kaltenbrunn wird der Hauptstraße (hier befindet sich ein Gemischtwarengeschäft) ein paar Meter nach rechts gefolgt und dann gleich links in die Straße aufwärts Richtung Truden eingebogen. Nach ein paar Kurven zweigt links ein Wanderweg ab, der nun – zum Schluss wieder über eine Asphaltstraße – bis zum Bergdorf Truden im Naturpark erwandert wird (etwa eine Stunde von Kaltenbrunn). Auch hier gibt es mehrere Läden und Einkehrmöglichkeiten.

Das Dorf wird auf der Hauptstraße (Nr. 59) durchwandert. Gleich unterhalb des Hotels Luvina wird links abgebogen und anschließend gleich nochmals scharf links. Nach einem Graben wird eine kleine Straße überquert und dann einer breiten Forststraße (immer den Schildern nach) gefolgt. Zwischendurch auf einem Wanderweg abkürzend wird nach einer ganzen Weile leicht ansteigend der Zisssattel erreicht. Ab hier wird es nochmal steiler: über den Wanderweg Nr. 3 die Kehren einer Forststraße abkürzend wird nach 200 Höhenmetern vom Zisssattel die Trudner Horn Alm erreicht.

Gleich nach der Trudner Horn Alm wird der linke Forstweg gewählt und nach etwa 300 Metern, bei einem markierten ab-

gesägten Baum noch einmal der linke der beiden Forststraßen (Nr. 483). Sie führt zum idyllischen Weißsee. Beim See zweigt links eine Forststraße ab, von der nach 750 m wieder links ein Steig abzweigt, der abwärts zu einer gemächlichen Forststraße führt. Nach 1,1 km auf der Forststraße zweigt in einer Linkskurve geradeaus ein Wanderweg ab, der abwechselnd über einen Steig und eine Forststraße teilweise steil und sehr steinig hinab in den schönen Bergweiler Gfrill auf 1.328 m führt.

Hier empfiehlt sich eine Stärkung im Gasthof Fichtenhof, man kann hier nicht nur sehr gute regionale Küche, sondern auch einen sensationellen Ausblick auf die Salurner Klause genießen.

HIGHLIGHTS

+ Naturpark Trudner Horn

Der Naturpark Trudner Horn ist der artenreichste Naturpark Südtirols und erstreckt sich zwischen dem Unterland und dem Fleimstal. Durch die Lage zwischen alpinem und mediterranem Klima entsteht eine außergewöhnliche Vielfalt an Pflanzen, Wäldern und Tierarten. Wanderer erleben hier stille Bergwälder, weite Almflächen und aussichtsreiche Gipfel wie das Trudner Horn. Besonders typisch sind die vielfältigen Blumenwiesen und die großen Mischwälder.

+ Weißsee

Der Weißsee liegt ruhig eingebettet in den Wäldern des Naturpark Trudner Horn nahe Truden. Der kleine Moorsee entstand in einer Senke auf porphyrhaltigem Untergrund und ist von Feuchtwiesen, Moorflächen und dichtem Wald umgeben. Besonders an windstillen Tagen spiegeln sich Bäume und Himmel eindrucksvoll im dunklen Wasser. Ein Rundweg führt durch die stille Landschaft und vermittelt die besondere Atmosphäre dieses geschützten Naturraums.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

- + Einkehrmöglichkeiten in Truden: Mehrere Gastbetriebe und Cafés im Ortszentrum.
- + Trudner Horn Alm: Almwirtschaft mit Verpflegungsmöglichkeit auf dem höchsten Abschnitt der Etappe.
- + Gasthof Fichtenhof (Gfrill): Regionale Südtiroler Küche und Panoramablick auf die Salurner Klause. Ideal für die Einkehr am Etappenziel.

UNTERKÜNFTE

- + Gasthof Fichtenhof (Gfrill): Übernachtungsmöglichkeit direkt am Etappenziel.
- + Weitere Unterkünfte in Gfrill: Kleine Pensionen und Gasthöfe im Dorf und der näheren Umgebung. (Nicht explizit in der Etappenbeschreibung genannt, aber im Zielort vorhanden.)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP OKT



Gen. für Regionalentwicklung und Weiterbildung Sarntal

Kirchplatz 10 – Sarnthein

39058 Sarntal – Italien

(+39) 0471 155 1970

info@grwsarntal.com

www.e5-alps-crossing.com



Interreg
Italia – Österreich



Co-funded by
the European Union