



DE



WEITWANDERN AM E5 IN DER EUROPARREGION 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 - TRENTO





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 IN TIROL

ETAPPE 1

• SPIELMANNSAU → BACH

+ Dauer: 7.30 h	+ Länge: 19,50 km
+ Aufstieg: 994 HM	+ Abstieg: 909 HM

ETAPPE 2

• MEMMINGER HÜTTE → ZAMS

+ Dauer: 6.45 h	+ Länge: 13,60 km
+ Aufstieg: 395 HM	+ Abstieg: 1.865 HM

ETAPPE 3

• ZAMS → GLANDERSPITZE → WENNS

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

ETAPPE 4

• ZAMMER SKIHÜTTE → WENNS

+ Dauer: 6.00 h	+ Länge: 14,20 km
+ Aufstieg: 592 HM	+ Abstieg: 1.330 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

Spielmannsau

Früherer Wildgundkopf

Hinterer Wildgundkopf

Schmalhorn

Traufberg

Fürschießerrücken

Spätengundkopf

Wildengundkopf

Trettachspitze

Hochfrottspitze

Bockkarkopf

Wachterschartenkopf

Licht

Etappe 1

Welschspitze

SPIELMANNSAU →

BACH

Mädelekopf

Fürschießer

Sperrbachtobel

Kemptner Hütte

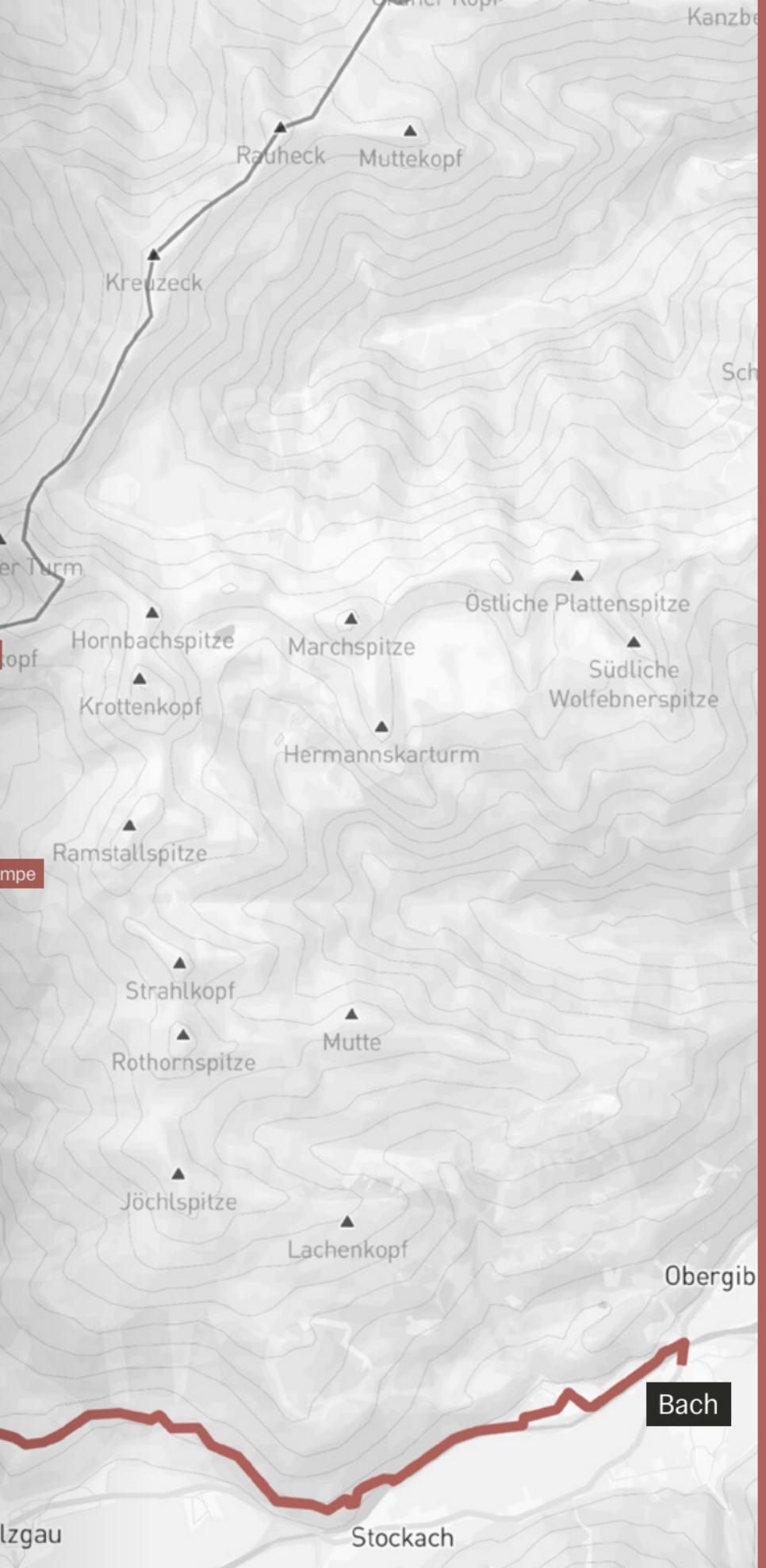
Mädelejoch

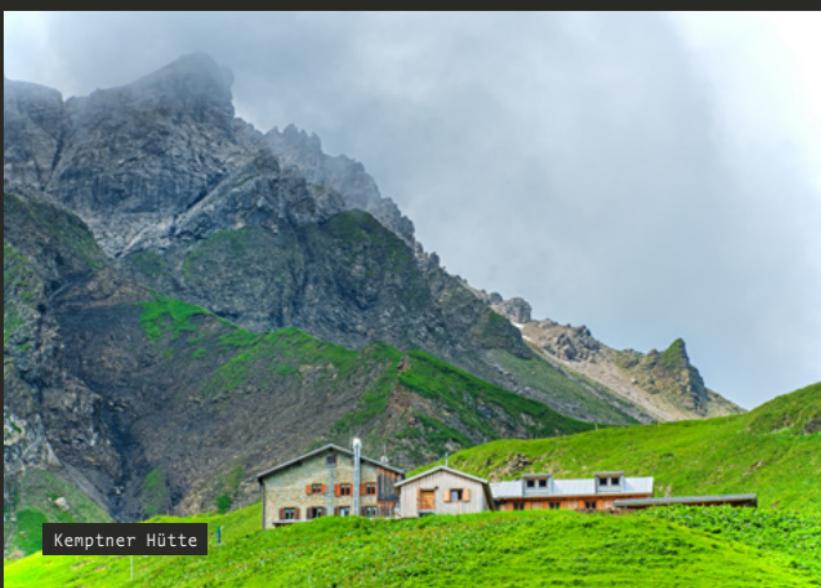
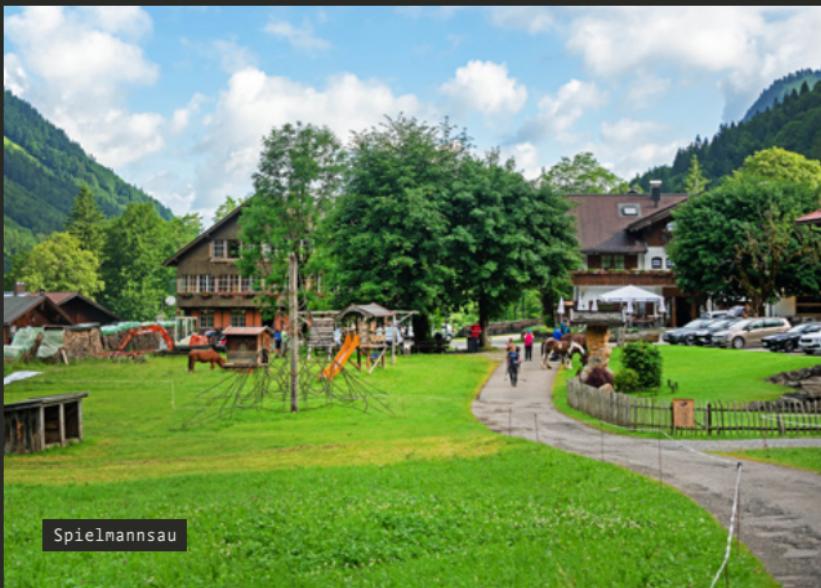
Rossgu

Vordere Schochenalpe

Rote Tenne

ZUR INTERAKTIVEN KARTE







Etappe 1

SPIELMANNSAU → BACH

- + Schwierigkeit: mittelschwer
- + Dauer: 7:30 Std.
- + Länge: 19,50 km
- + Aufstieg: 994 m
- + Abstieg: 909 m
- + Höchster Punkt: Mädelejoch 1.973 m
- + Tiefster Punkt: Spielmannsau 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 Untere Roßgumpenalm als auch das Café Uta laden nochmals zur Einkehr ein, bevor man über den Lechweg und später entlang der Lech nach Bach 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 Unterer Roßgumpenalpe (Einkehrmöglichkeit). Über den Schotterweg steigt man weiter ab bis zum Café Uta, einer weiteren Einkehrmöglichkeit.

Bei der Weggabelung direkt beim Café leitet der linke Wanderweg (Ww. Lechweg) hinauf zur Schigge. Man wandert zum Teil auf Holzstegen über das Landschaftsjuwel Schigge weiter Richtung Bach. Kurz nachdem man wieder Waldgebiet erreicht hat, mündet der Wanderweg in eine Forststraße. Dieser folgt man in gleicher Richtung leicht bergab und quert den Hang, bis etwa 300 m nach Durchquerung eines Grabens rechts der Lechweg auf einen Wanderweg abzweigt. Man folgt weiter der Beschilderung „Lechweg“: Über den Wanderweg hinabgehen, dann kurz über eine Forststraße bergauf, nach 200 m rechts Richtung Sendemast abbiegen und dem Wanderweg hinab zum Ufer des Lechs folgen.

Nun wandert man vor der Brücke nach links direkt am Lechweg entlang. Bei der Weggabelung verlässt man den Lechweg und

folgt dem Weg, der direkt am Ufer des Lechs verläuft, bis er in den Weiler Kraichen leitet. Im Weiler geht es entlang der Straße bis zum Lechufer, wo der Weg auf einem Damm bis zu Kirche führt. Hier trifft man auf die Bundesstraße und folgt dieser rechts über den Lech. Etwa 100 m hinter der Brücke befindet sich die Haltestelle für den morgigen Shuttle nach Madau auf der linken Seite beim Gemeindehaus. Das Etappenziel in Bach ist damit erreicht.

HIGHLIGHTS

- + Überquerung des Mädelejochs mit Blick auf die Allgäuer Alpen

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

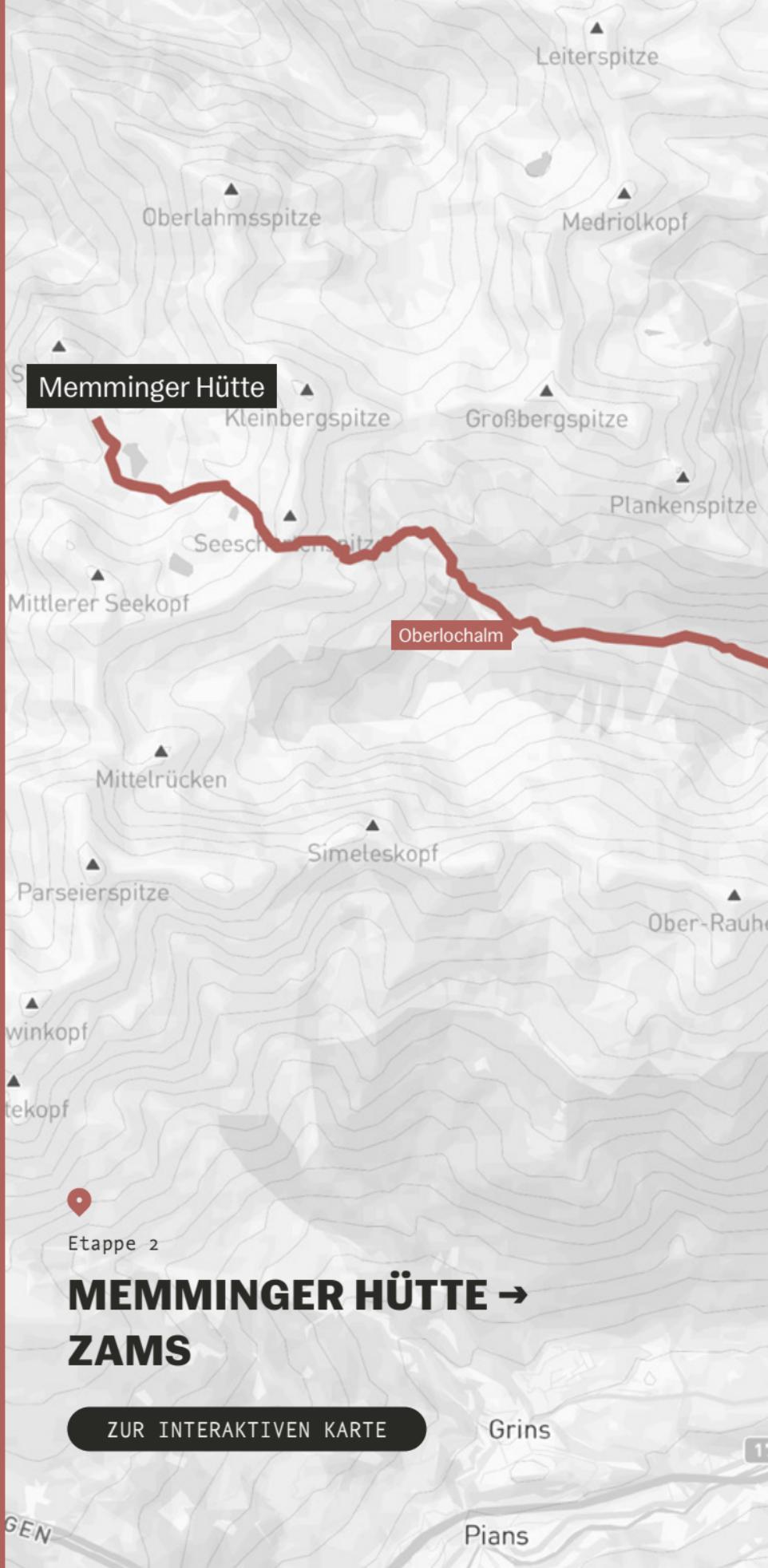
- + Kemptner Hütte: alpine Schutzhütte mitten im Allgäuer Hauptkamm auf 1.846 m gelegen (bietet Kulinarik und Übernachtungsmöglichkeiten)
- + Untere Roßgumpenalm: eignet sich hervorragend für eine Rast und liegt auf 1.329 m
- + Café Uta: Genuss und Geselligkeit auf 1.280 m im Höhenbachtal in Holzgau

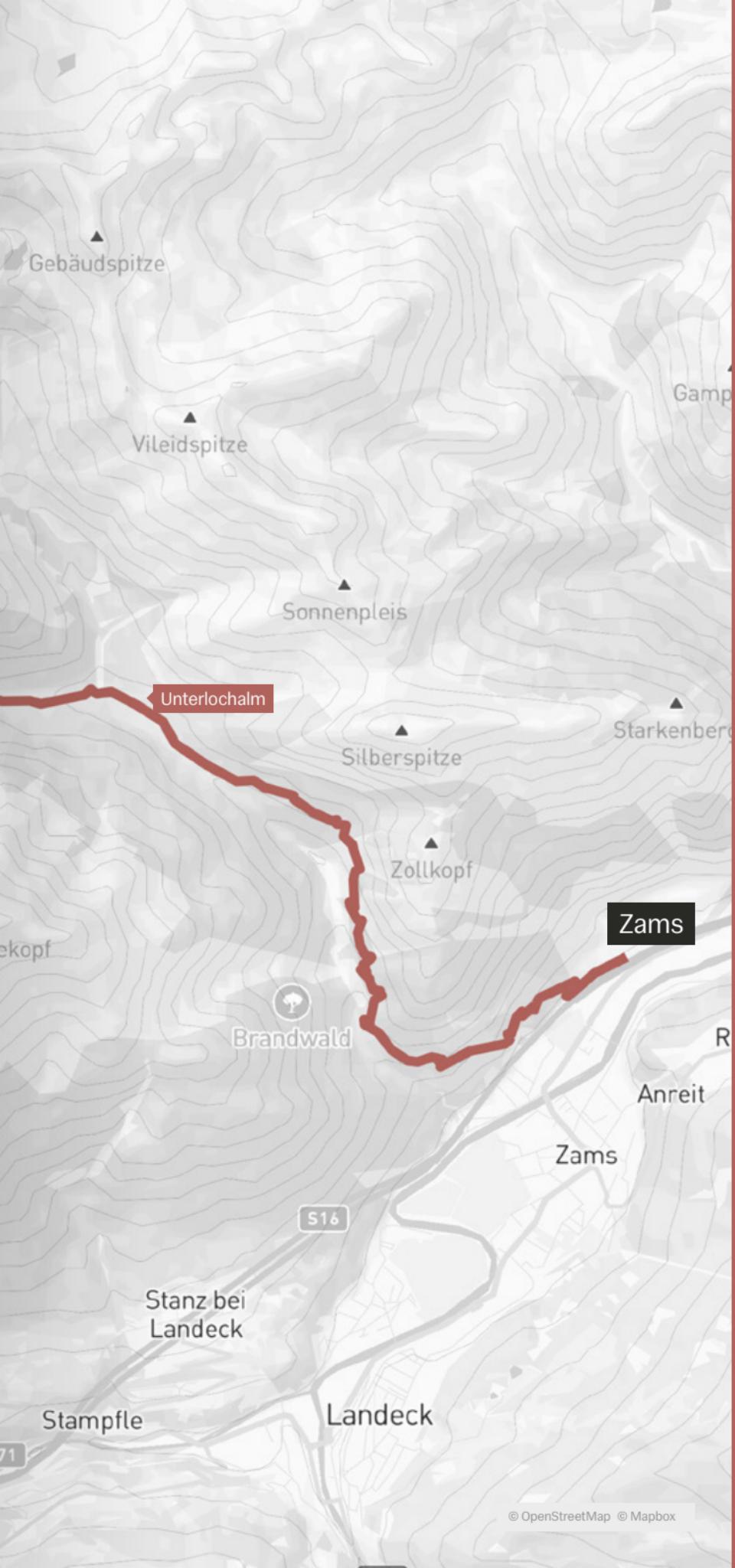
UNTERKÜNFTEN

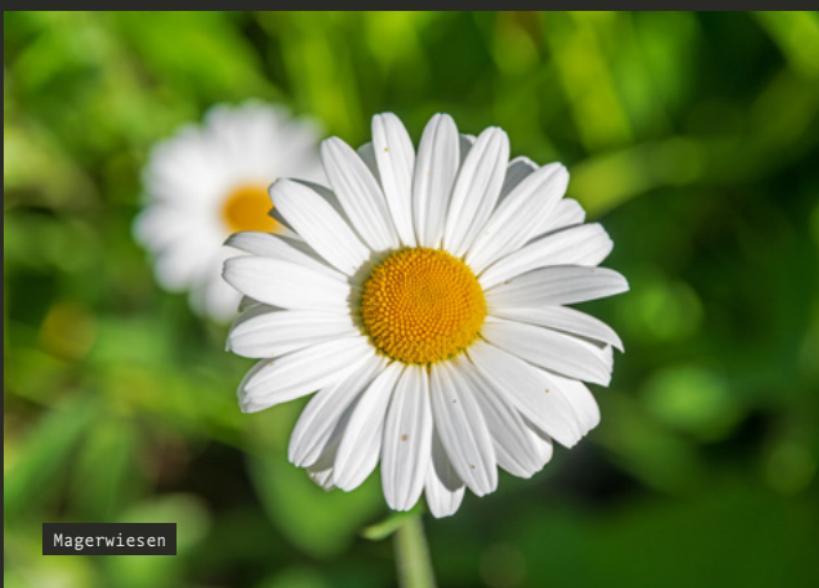
- + Kemptner Hütte: alpine Schutzhütte mitten im Allgäuer Hauptkamm auf 1.846 m gelegen (bietet Kulinarik und Übernachtungsmöglichkeiten)

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP









Etappe 2

MEMMINGER HÜTTE → ZAMS

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 6.45 h

+ Länge: 13,6 km

+ Aufstieg: 395 m

+ Abstieg: 1.865 m

+ Höchster Punkt: Seescharte 2.599 m

+ Tiefster Punkt: Zams 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 Steig hinunter 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, beschichteten 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, beschichteten 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 Seewiese vorbei, der links unterhalb des Steigs liegt. Auf einem relativ steilen Bergweg, teilweise mit einer kurzen Seilsicherung, 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 Burschloden, einer Grünfläche mit schönem Blick über Zams, Landeck und zum Krahberg, folgt man einem Pfad in steilen Serpentinen 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

UNTERKÜNFTEN

- + 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



Variante zur E5-Originalroute

MADAUTAL TAXIHALTESTELLE → ANSBACHER HÜTTE

ZUR INTERAKTIVEN KARTE

le

Muttlerkopf

Etlerkopf

Mittelrücken

euerspitze

Fallenbacherspitze

Fallenbacher Turm

erseespitze

Alperschonbach

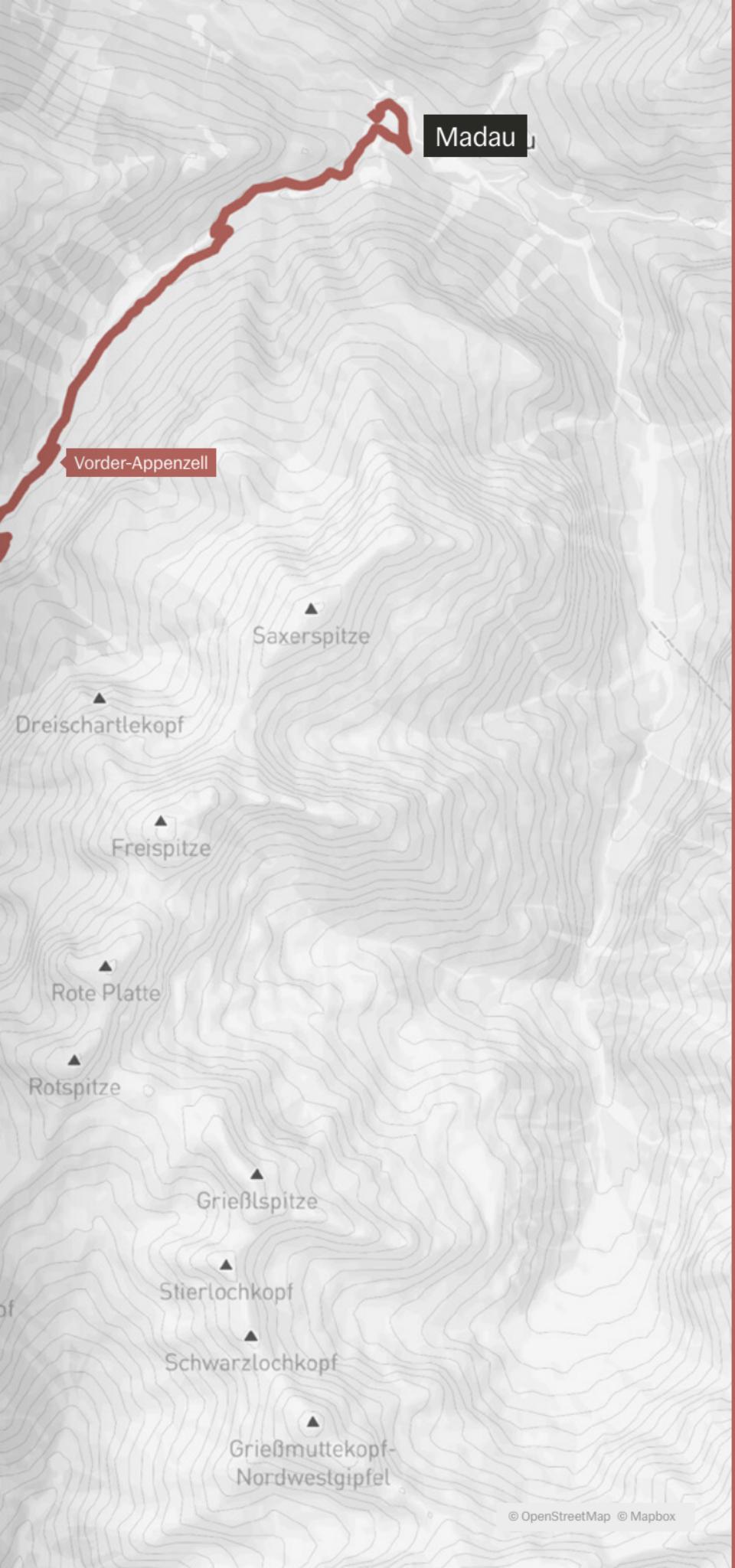
Samspitze

Hintere Alperschonalte

Knappenbodensee

Kopfscharte

Ansbacher Hütte





Variante zur E5-Originalroute

MADAUTAL TAXIHALTESTELLE → ANSBACHER HÜTTE

+ Schwierigkeit: mittelschwer

+ Dauer: 5.30 h

+ Länge: 11,50 km

+ Aufstieg: 1.228 m

+ Abstieg: 86 m

+ Höchster Punkt: Flarschjoch 2.464 m

+ Tiefster Punkt: Madau 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 Abstieg hinunter 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 verfehlten, 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

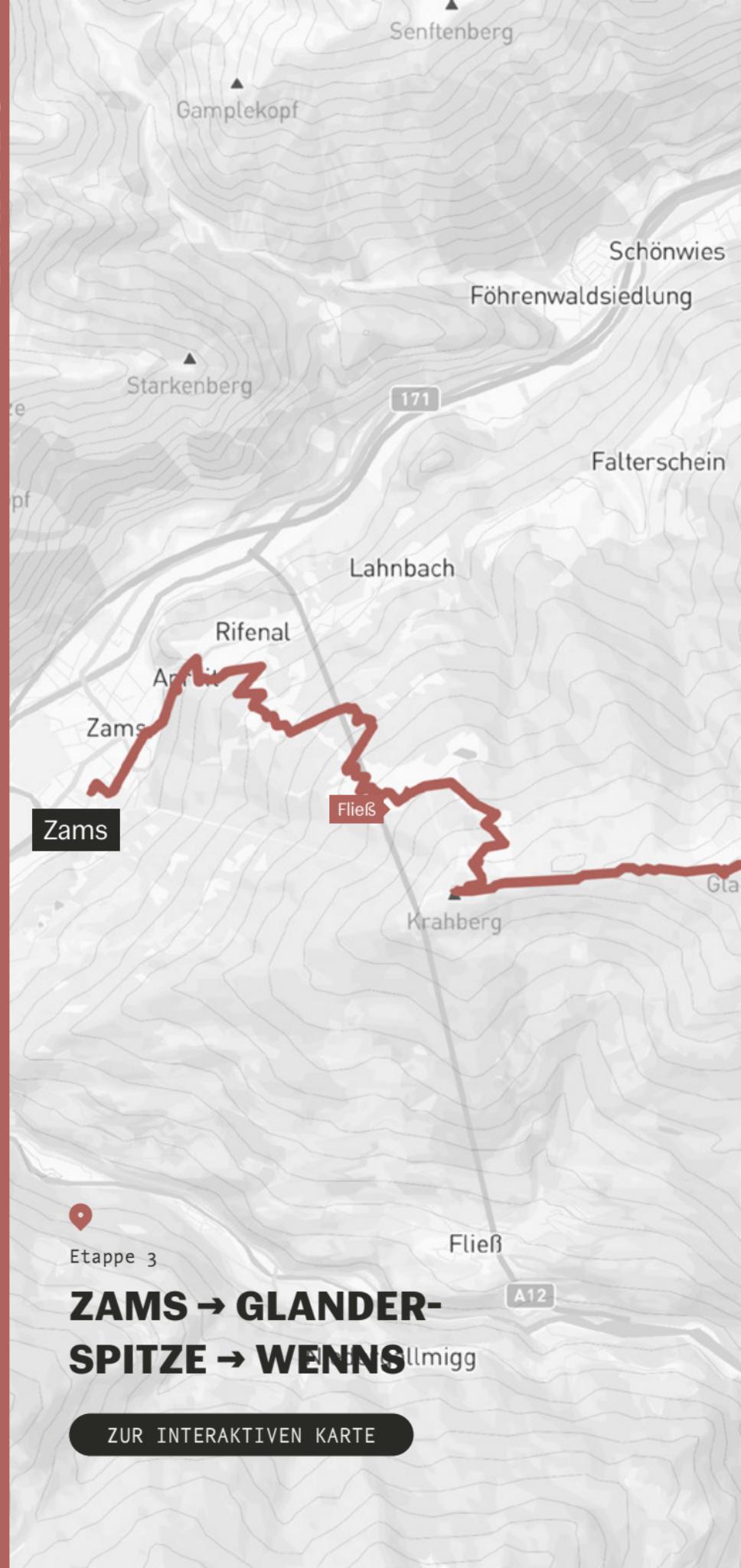
UNTERKÜNFTEN

- + 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

ETAPPE 3



Mils bei Imst

Imsterberg

Hochasten

Wenns

Imsterberger Kreuz

Kreuzjoch

Wampeöchl

Glanderspitze

Larcher Alm

Greith

Piller

Fuchsmoos

L17

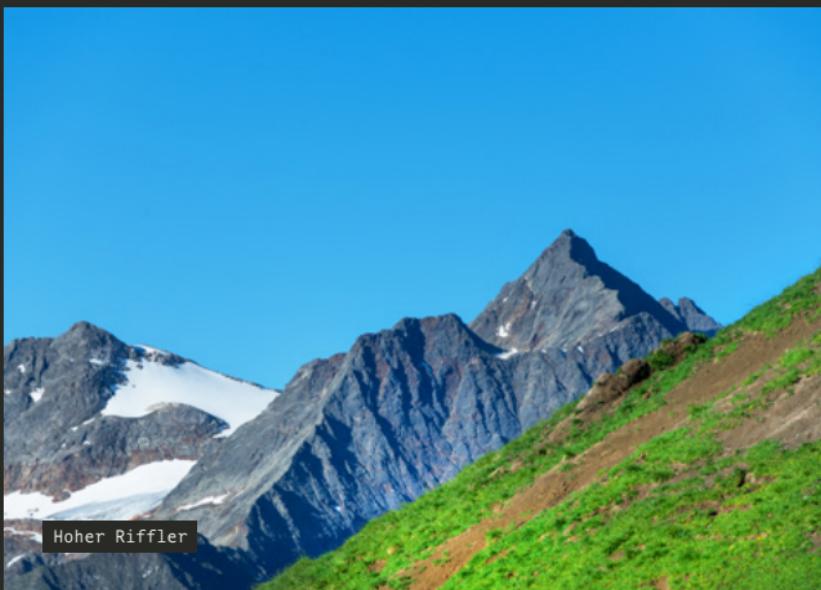


Pillerwald

Falderkopf

Kreuzjöchel

Kleine Aifnerspitze





Etappe 3

ZAMS → GLANDER- SPITZE → WENNS

- + Schwierigkeit: mittelschwer
- + Dauer: 11.30 h
- + Länge: 19,4 km
- + Aufstieg: 1.799 m
- + Abstieg: 1.575 m
- + Höchster Punkt: Glanderspitze 2.505 m
- + Tiefster Punkt: Zams 767 m

Diese aussichtsreiche Etappe führt von Zams über den Wiesensteig hinauf 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 gemäßigte 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 gemäßigte Variante über die Südseite zur Auswahl.

HIGHLIGHTS

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

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

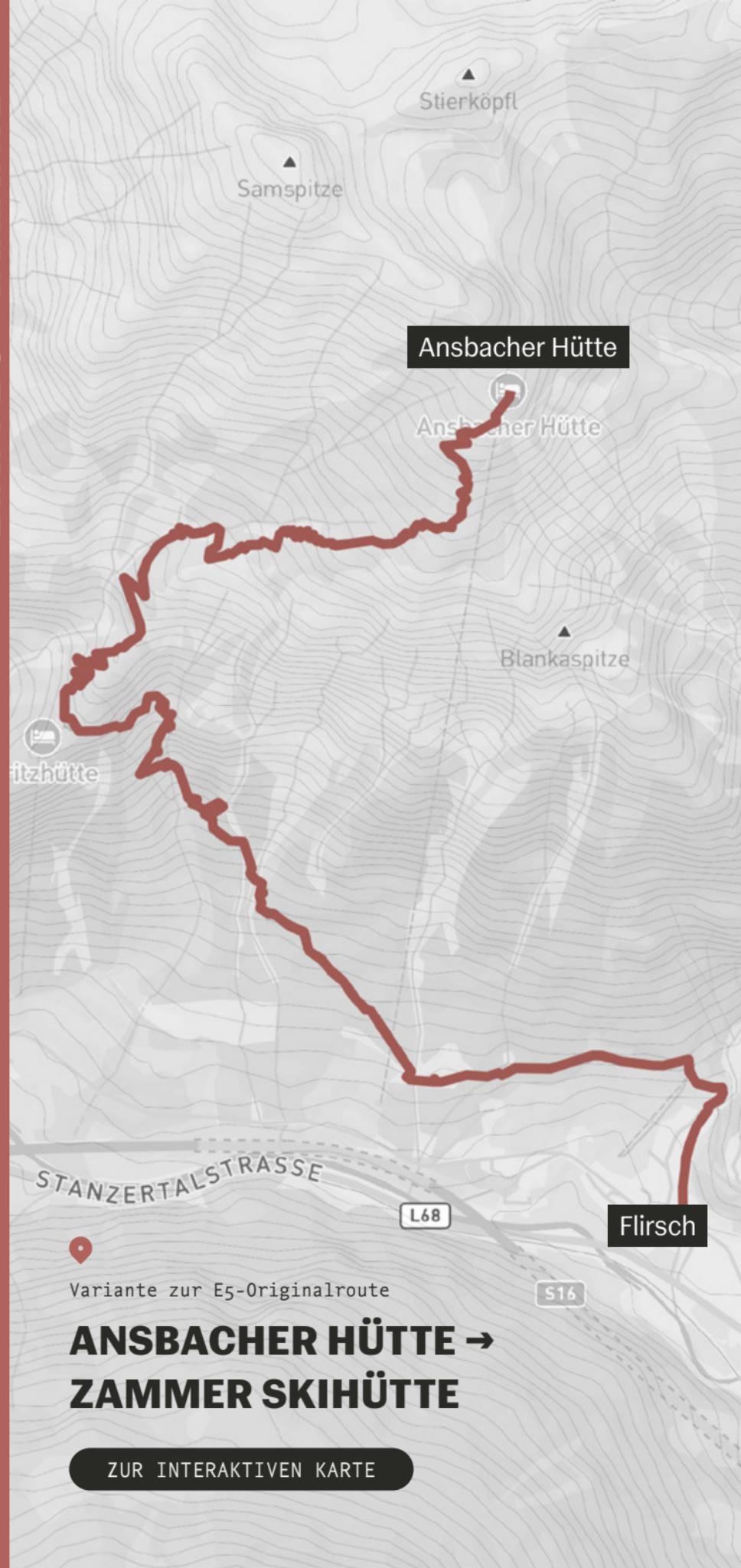
- + Goglesalm: auf 2.017 m gelegene Jausenstube samt Sennerei
- + Larcheralm: urige Alm auf der Südseite des Venet

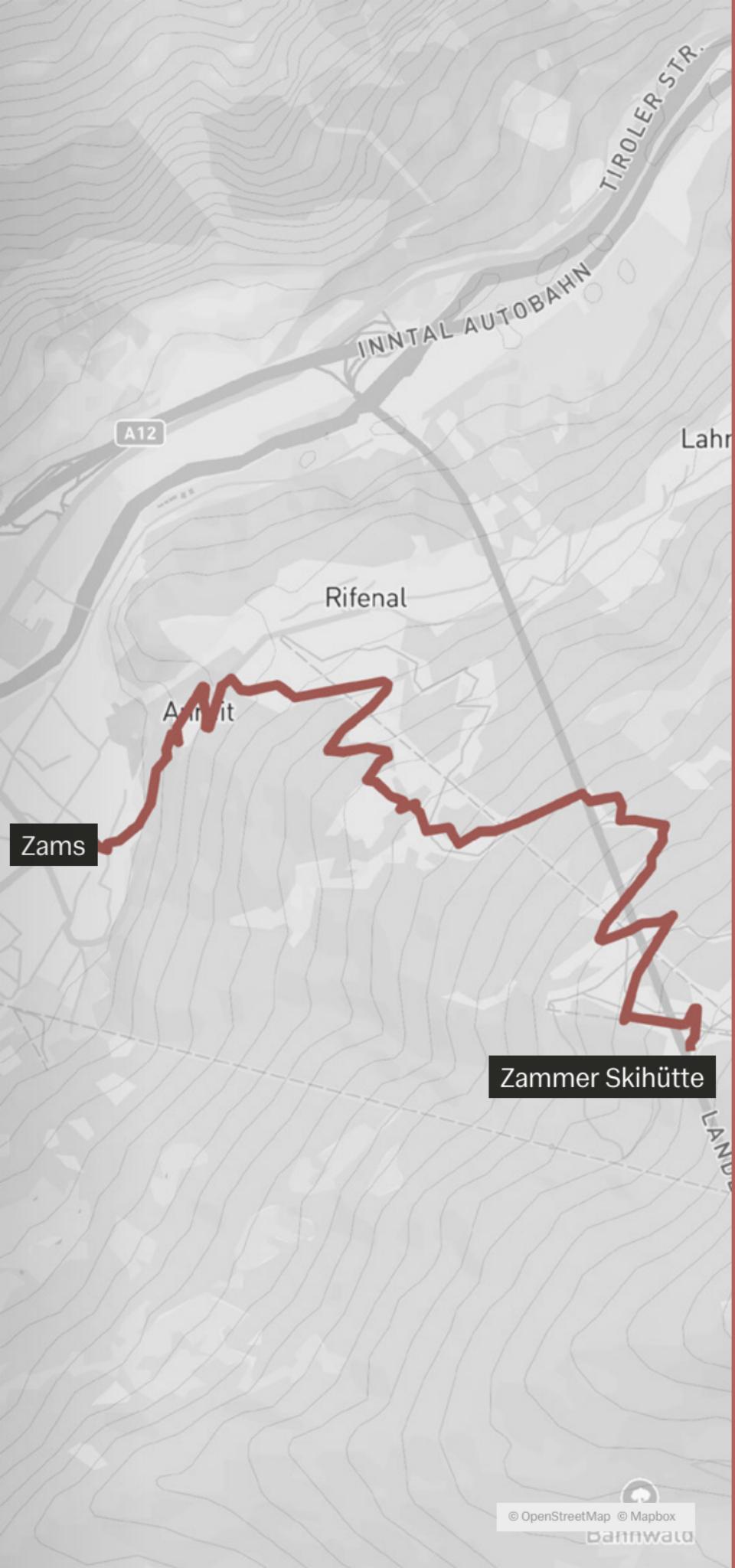
UNTERKÜNFTEN

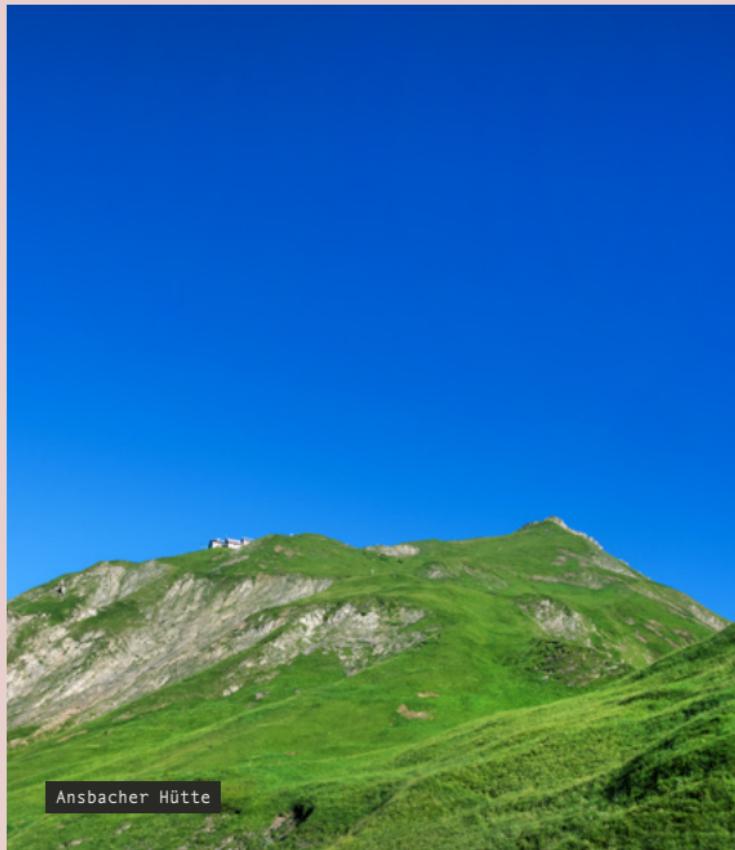
- + Es stehen in Zams eine Reihe von Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, nähere Informationen erhalten Sie bei der lokalen Tourismusorganisation

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP







Variante zur E5-Originalroute

ANSBACHER HÜTTE → ZAMMER SKIHÜTTE

- + Schwierigkeit: mittelschwer
- + Dauer: 6.30 h
- + Länge: 11,50 km
- + Aufstieg: 1.003 m
- + Abstieg: 1.235 m
- + Höchster Punkt: Ans bacher Hütte 2.376 m
- + Tiefster Punkt: Zams 767 m

Von den Höhen der Lechtaler Alpen hinab ins Inntal und wieder hinauf auf die Glanderspitze als nördlichster Ausläufer der Ötztaler 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 Serpentinen 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 Serpentinen 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 Grießbaches 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 Serpentinen 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-stanton-am-arlberg/die-orte/flirsch
www.tirolwest.at/de/zams

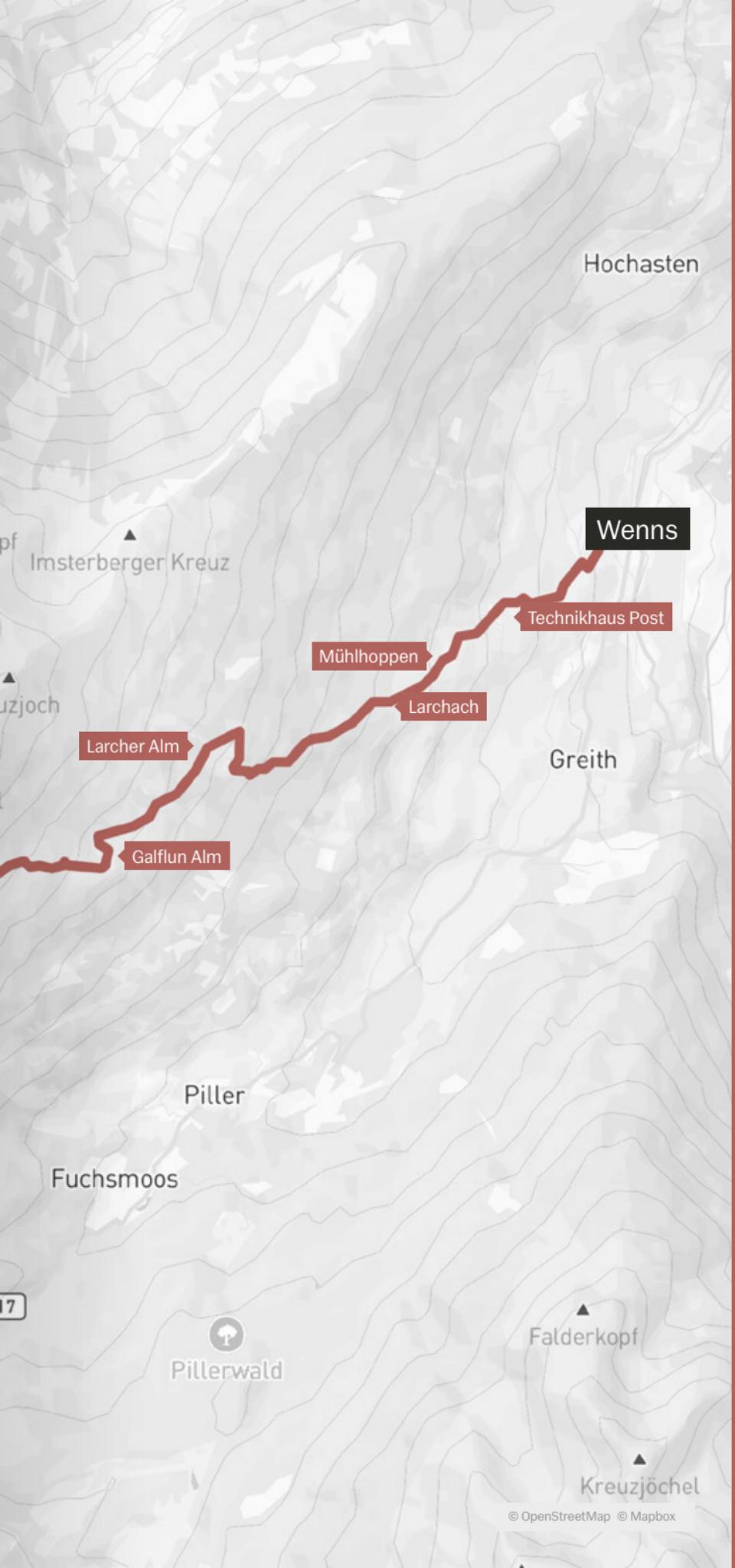
UNTERKÜNFTEN

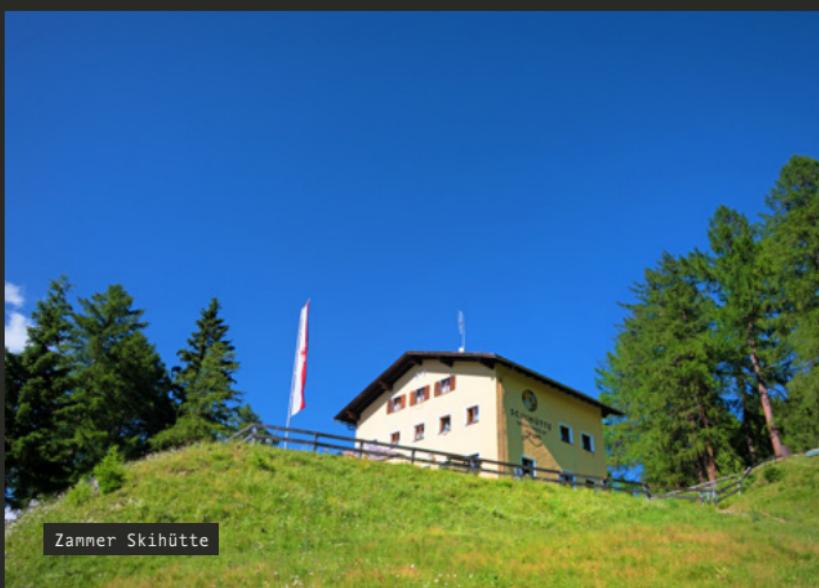
- + Es stehen eine Reihe von Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, nähere Informationen erhalten Sie bei der lokalen Tourismusorganisation
www.stantonamarlberg.com/de/die-region-stanton-am-arlberg/die-orte/flirsch
www.tirolwest.at/de/zams

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP









Etappe 4

ZAMMER SKIHÜTTE → WENNS

- + Schwierigkeit: mittelschwer
- + Dauer: 6.00 h
- + Länge: 14,20 km
- + Aufstieg: 592 m
- + Abstieg: 1.330 m
- + Höchster Punkt: nahe der Bergstation der Venetbahn 2.191 m
- + Tiefster Punkt: Wenns 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 Begehbarkeit 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

UNTERKÜNFTEN

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

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP

Mittelberg

Puitkogel

Sonnenkogel

Wassertalkogel

Gschrappkogel

Wurmsitzkogel

Dreize

Pitztaler Jochköpfle

Karleskopf

Karlesko

agskogel

Grabkogel

Etappe 5

MITTELBERG →

SKIGEBIET RETTENBACH

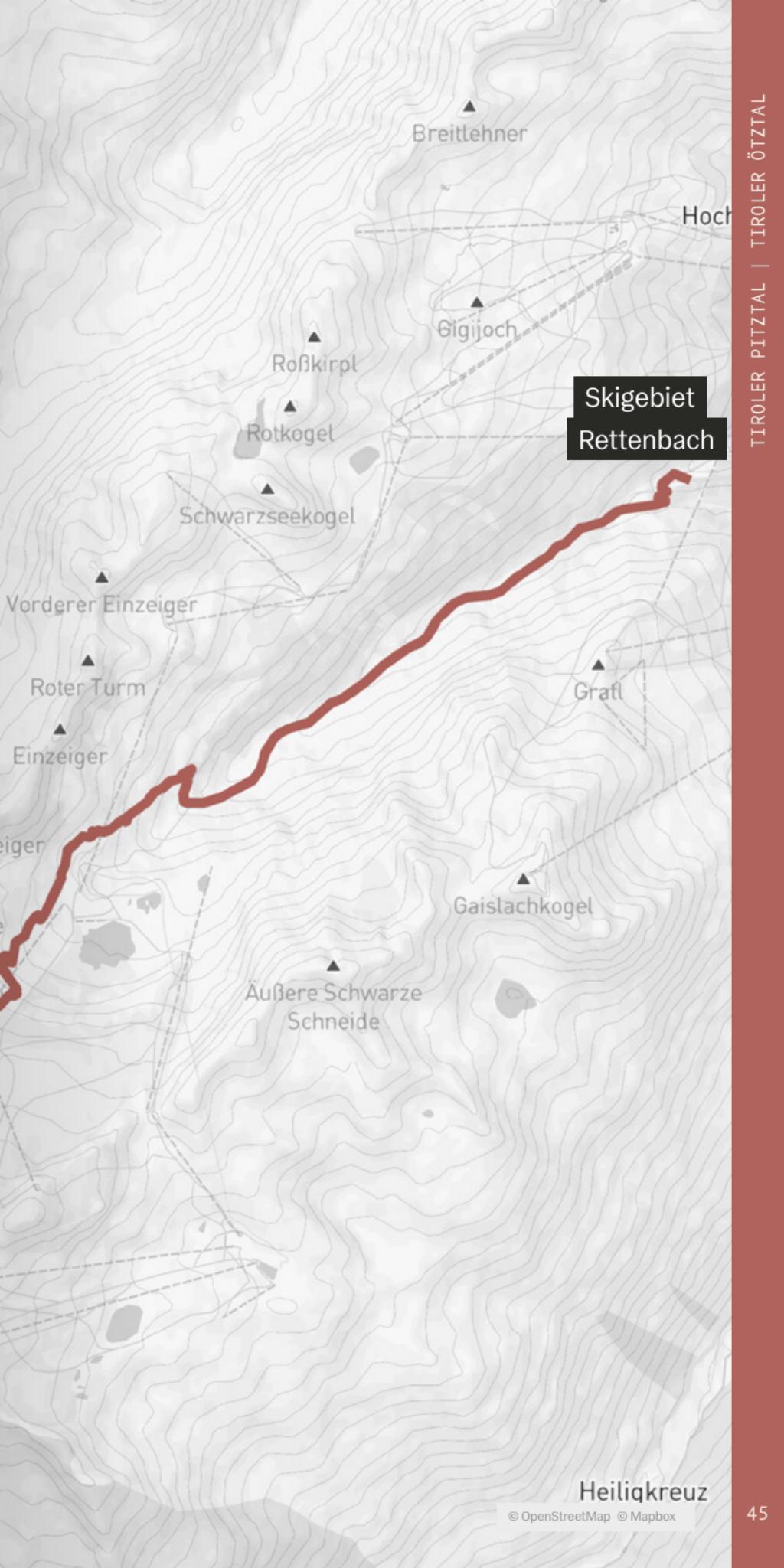
ZUR INTERAKTIVEN KARTE

Linker Fernerkogel

Tiefenbachkogel

Mutkogel

Rechter Fernerkogel







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: Rettenbachjoch 2.990 m
- + Tiefster Punkt: Mittelberg 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 Ötztaler 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 Klettersteinen 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 Skibfahrt, 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 Jöchl

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

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

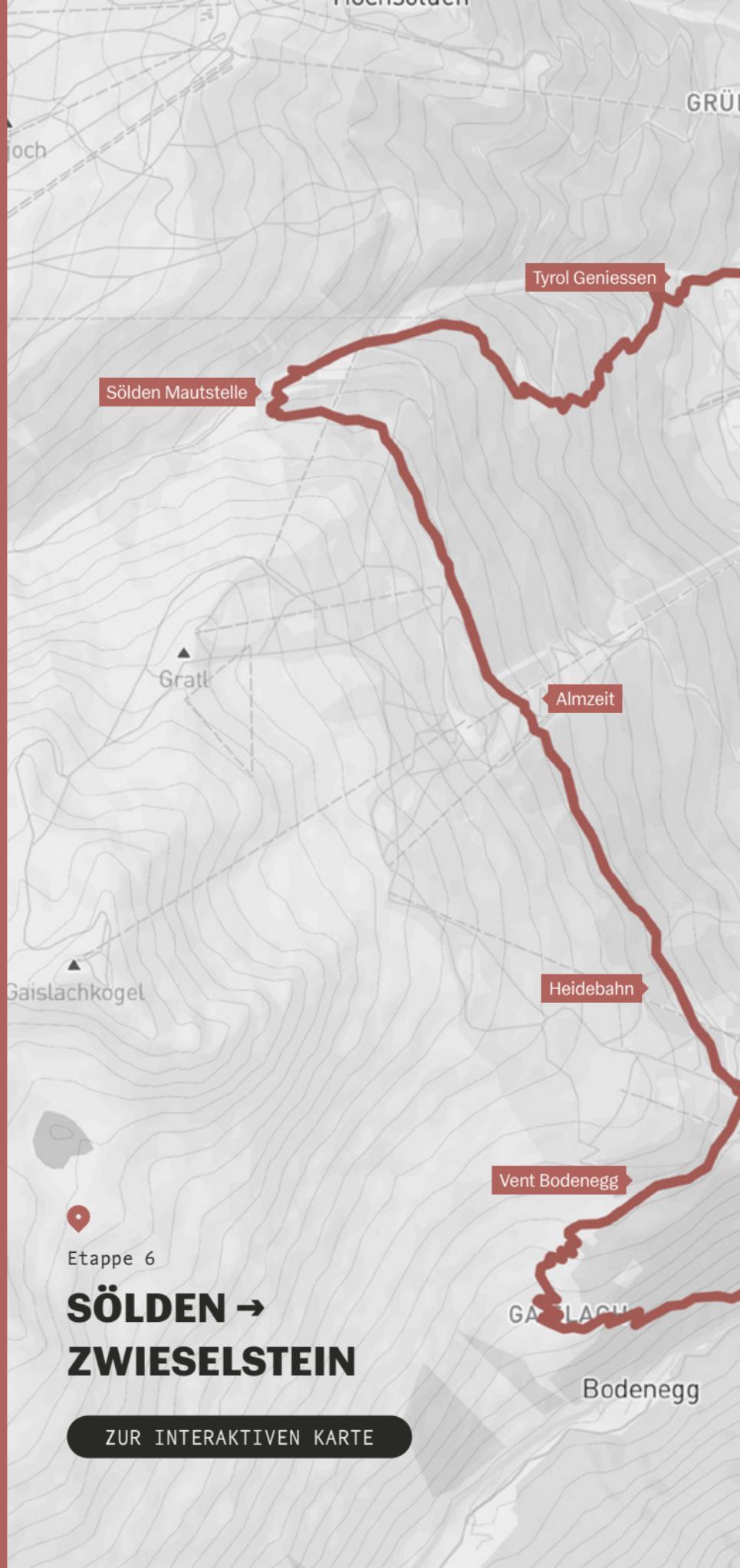
UNTERKÜNFTEN

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

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP

ETAPPE 6



[ZUR INTERAKTIVEN KARTE](#)

NWALD

186

Sölden

 Brunnenwald

Wildmoos

Hoher Nachtberg

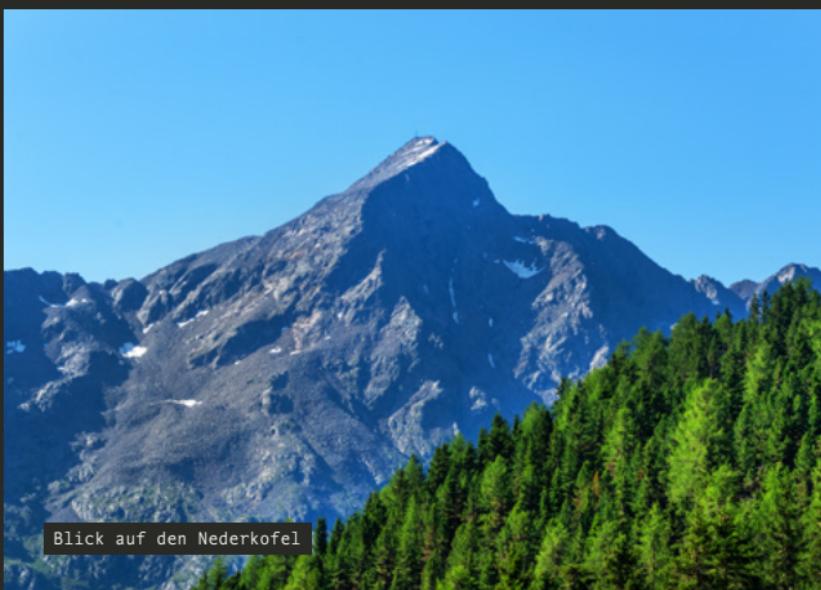
Zwieselstein

L240

186



Nederwald





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: Sölden 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 Aufstieghinauf 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 Volkschule 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 „Langegg“ 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 Ötztaler Grenzberge zwischen Österreich und Italien

EINKEHRMÖGLICHKEITEN

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

UNTERKÜNFTEN

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

EMPFOHLENER ZEITRAUM

JUN JUL AUG SEP



**Gen. für Regionalentwicklung
und Weiterbildung Sarntal**

Kirchplatz 10 – Sarnthein
39058 Sarntal – Italien
(+39) 0471 155 1970
info@grwsarntal.com

www.e5-alp-crossing.com

