



IT



A man and a woman are sitting on a grassy hillside, looking at each other. The man is wearing a blue cap and a blue long-sleeved shirt, while the woman is wearing a purple top and a headband with a light. They are surrounded by tall grass and wildflowers, with large rock formations in the background under a clear sky.

ESCURSIONI NELL'EUREGIO SUL SENTIERO A LUNGA PERCORRENZA E5

SCOPRI GLI ITINERARI





Sui territori del Tirolo storico, oggi Euregio Tirolo-Alto Adige-Trentino, il sentiero escursionistico a lunga percorrenza E5 manifesta tutto il suo spirito europeo, congiungendo fra loro culture e tradizioni diverse, oltre che un'ampia varietà di ambienti e paesaggi. I percorsi toccano qui maestose vette montuose e dolci vallate, attraversano estesi pascoli d'alta quota e propaggini alpine.

TIROLO-ALTO ADIGE-TRENTINO







IN CAMMINO NELL'EUREGIO

Le tappe indubbiamente più emozionanti e suggestive del sentiero europeo E5 si snodano sui territori dell'Euregio, con itinerari attraverso il Tirolo austriaco, l'Alto Adige-Südtirol e il Trentino.

[SCOPRI I DETTAGLI](#)



TAPPE IN TIROLO

TAPPE 1

• SPIELMANNSAU → BACH

+ Tempo: 7.30 h	+ Lunghezza: 19,50 km
+ Salita: 994 M	+ Discesa: 909 M

TAPPE 2

• MEMMINGER HÜTTE → ZAMS

+ Tempo: 6.45 h	+ Lunghezza: 13,60 km
+ Salita: 395 M	+ Discesa: 1.865 M

TAPPE 3

• ZAMS → GLANDERSPITZE → WENNS

+ Tempo: 11.30 h	+ Lunghezza: 19,40 km
+ Salita: 1.799 M	+ Discesa: 1.575 M

TAPPE 4

RIFUGIO SCIISTICO ZAMMER SKIHÜTTE → WENNS

+ Tempo: 6.00 h	+ Lunghezza: 14,20 km
+ Salita: 592 M	+ Discesa: 1.330 M

TAPPE 5

• MITTELBERG → AREA SCIISTICA SKIGEBIET RETTENBACH

FINO ALLA STAZIONE DEL PEDAGGIO:

+ Tempo: 7.00 h	+ Lunghezza: 13,80 km
+ Salita: 1.271 M	+ Discesa: 975 M

FINO LA AREA SCIISTICA RETTENBACH:

+ Tempo: 5.30 h	+ Lunghezza: 8,40 km
+ Salita: 1.263 M	+ Discesa: 322 M

TAPPE 6

• SÖLDEN → ZWIESELSTEIN

+ Tempo: 5.30 h	+ Lunghezza: 12,40 km
+ Salita: 775 M	+ Discesa: 663 M

TAPPE 1

Spielmannsau

Vorderer Wildgundkopf

Hinterer Wildgundkopf

Schmalhorn

Traufberg

Fürschießerrücken

Spätengundkopf

Wildengundkopf

Trettachspitze

Hochfröttspitze

Bockkarkopf

Anschartenkopf

Licht

Tappe 1

**SPIELMANNSAU →
BACH**

pitze

ALLA MAPPA INTERATTIVA

Fürschießer

Mädelekopf

Sperrbachtobel

Kemptner Hütte

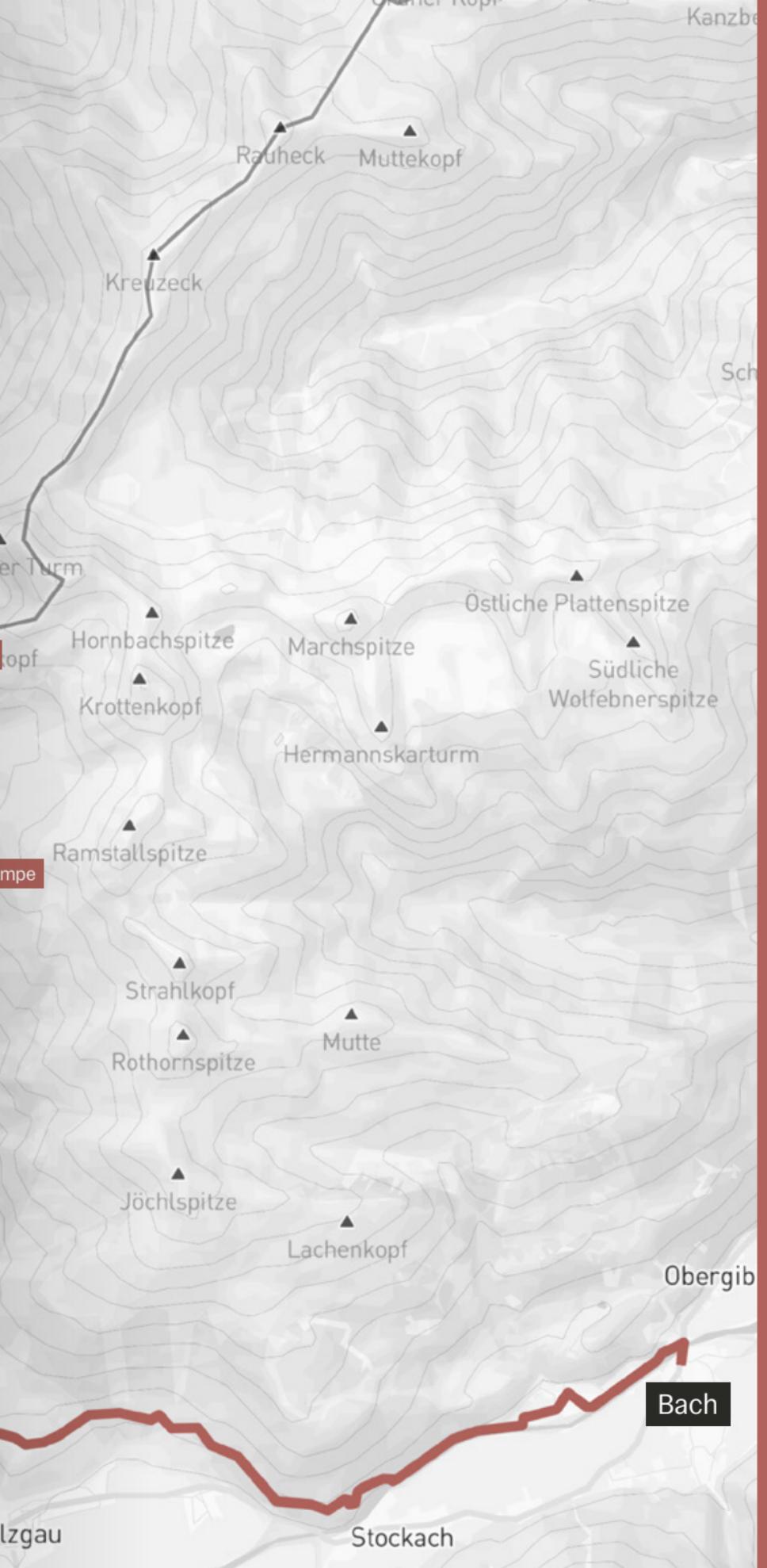
Mädelejoch

Rossgu

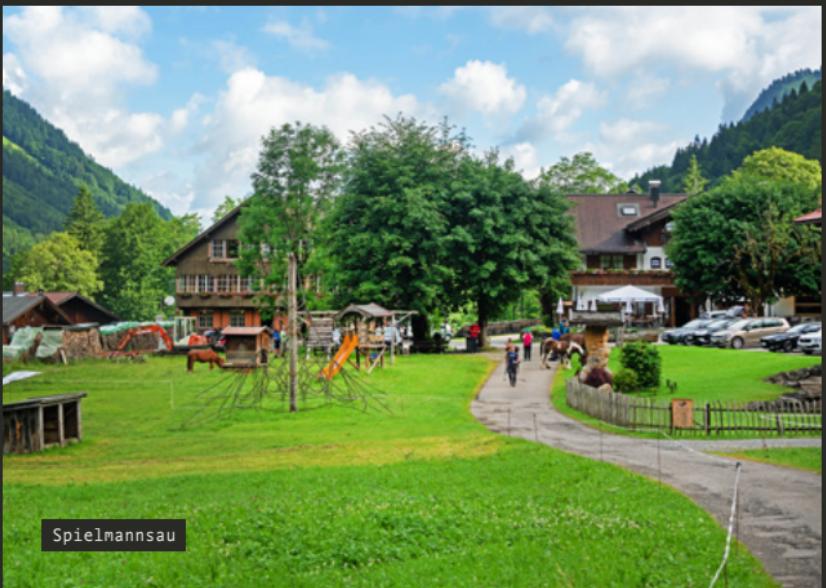
Vordere Schochenalpe

Rote Tenne

Ho



TAPPE 1





Tappe 1

SPIELMANNSAU → BACH

-
- + Difficoltà: media
 - + Tempo: 7:30 H
 - + Lunghezza: 19,50 km
 - + Salita: 994 m
 - + Discesa: 909 m
 - + Punto più alto: Mädelejoch 1.973 m
 - + Punto più basso: Spielmannsau 992 m
-

Il sentiero europeo E5 è una vera e propria traversata alpina che porta a superare una cresta montuosa dopo l'altra. Anche la tappa in partenza da Oberstdorf, nella zona bavarese dell'Allgäu, non fa eccezioni. Anzi, conduce subito a valicare le Alpi dell'Allgäu, addentrandosi poi nella valle tirolese del fiume Lech.

Preparati all'idea di affrontare la più nota delle traversate alpine, si potrebbe inizialmente rimanere delusi dalle poche indicazioni e dalla scarsa spettacolarità del pur idilliaco borgo di Spielmannsau, comodamente raggiungibile con autobus di linea da Oberstdorf. La salita al Rifugio Kemptner Hütte presenta frequentemente tratti di faticosa pendenza su un sentiero piuttosto accidentato. Prima di raggiungere gli spettacolari pascoli d'alta quota con la loro incredibile distesa di fiori, è necessario affrontare alcuni passaggi esposti, attraversabili comunque in sicurezza grazie alla presenza di funi di acciaio. Una sosta al Rifugio Kemptner Hütte è in ogni caso consigliabile prima di salire, senza eccessiva pendenza, al passo Mädelejoch che porta a valicare il confine con l'Austria. Il primo tratto della discesa lungo l'alta valle dell'Höhenbachtal è nuovamente piuttosto scosceso, ma già a partire dall'alpeggio dell'Obere Roßgumpenalm si sposta su una carraeccia di comoda percorrenza. Sia la malga dell'Untere Roßgumpenalpm che il Café Uta sono mete certamente invitanti per un'ultima sosta con ristoro prima di imboccare il sentiero Lechweg che, fiancheggiando più avanti il corso del fiume Lech, conduce fino alla località di Bach.

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Avvertenza: informazioni aggiornate sui parcheggi a lunga sosta disponibili a Oberstdorf e dintorni sono consultabili a questo link. Dato il notevole costo dei parcheggi e gli ottimi collegamenti ferroviari con la località bavarese, è senz'altro consigliabile raggiungere Oberstdorf in treno.

Dall'autostazione di Oberstdorf (di fronte alla stazione ferroviaria) un pullmino permette la trasferta alla frazione di Spielmannsau (ultima fermata). Il sentiero da imboccare per il rifugio Kempter Hütte, ovvero per il sentiero europeo E5, non è indicato. Seguendo la stradina asfaltata, e superata la Sennalpe, si arriverà però a un primo bivio dove, mantenendosi a destra (segnaletica "Kemptner Hütte, E5"), si proseguirà fino alla stazione a valle di una teleferica per il trasporto materiali. Un cartello indicherà di prendere a destra. La salita che conduce al Rifugio Kemptner Hütte è piuttosto faticosa, a tratti anche assai ripida, e nell'ultima sezione anche leggermente esposta (funi di sicurezza). Dal rifugio è poi ben visibile il sentiero da imboccare (segnaletica "Holzgau, E5") per il passo Mädelejoch. Si proseguirà quindi in scioltezza fino al valico, seguendo sempre le indicazioni per Holzgau. Superato al Mädelejoch il confine Germania-Austria, si inizierà a scendere l'alta valle dell'Höhenbachtal con un primo tratto ancora in forte pendenza. Poco dopo l'alpeggio Obere Roßgumpenalpe si raggiungerà però una comoda carreccia. In una curva a gomito, si seguirà quindi l'indicazione per la malga inferiore (Untere Roßgumpenalpe) dove sarà possibile fermarsi per il ristoro. Su un tratto sterrato si potrà però scendere ancora, fino al Café Uta, trovando un'altra gradevole possibilità di rifocillarsi. Alla biforcazione in prossimità del Café, il sentiero escursionistico che si apre a sinistra (Lechweg) conduce in salita agli splendidi versanti fioriti della Schigge. La zona, di grande valore paesaggistico, viene attraversata in parte su ponticelli e passerelle di legno che si alternano sul percorso per Bach. Poco dopo aver nuovamente raggiunto una zona boschiva, il sentiero sbocca in una strada forestale. La seguiranno, continuando sempre nella stessa direzione, scendendo e attraversando il pendio fino a quando, circa 300 m dopo il superamento di un fossato, il sentiero Lechweg diramerà a destra. Seguendo sempre la segnaletica "Lechweg" si continuerà a scendere, lungo il sentiero, per poi risalire brevemente, su una forestale, e svoltare dopo circa 200 m a destra, in direzione del ripetitore, e quindi proseguire sul

sentiero fino a raggiungere, più in basso, la riva del fiume Lech. Prima del ponte si proseguirà quindi, a sinistra, direttamente sul sentiero denominato Lechweg. Al bivio, lo si lascerà quindi per proseguire sulla via che fiancheggia le sponde del fiume fino a condurre alla frazione di Kraichen. Nel piccolo abitato si proseguirà lungo la strada fino alle rive del Lech, dove il sentiero conduce su un terrapieno fino alla chiesa. Qui si incrocerà la statale che si seguirà, a destra, passando sopra al fiume. Un centinaio di metri oltre il ponte si troverà, sulla sinistra del municipio, la fermata della navetta per Madau da cui partire, magari l'indomani, per la tappa successiva. La tappa odierna, intanto, termina proprio a Bach.

ATTRATTIVE

- + Attraversamento del passo Mädelejoch con vista sulle Alpi dell'Allgäu

POSSIBILITÀ DI SOSTA E RISTORO

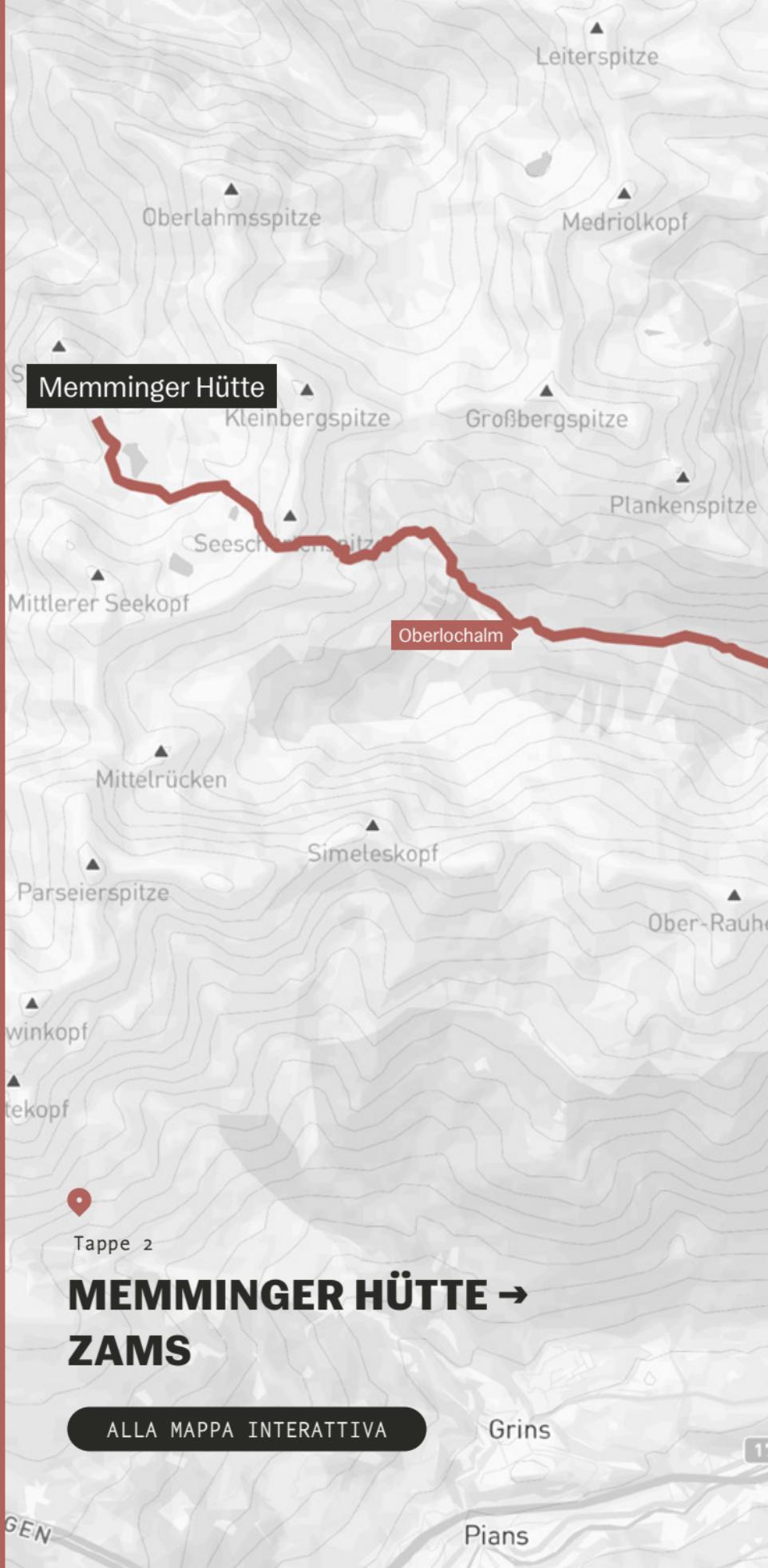
- + Kemptner Hütte: rifugio alpino nel cuore della cresta principale dell'Allgäu, a quota 1.846 m (propone specialità gastronomiche con possibilità di alloggio)
- + Untere Roßgumpenalm: piccola malga ideale per una sosta, si trova a quota 1.329 m
- + Café Uta: per deliziosi momenti in compagnia, a quota a 1.280 m nella valle dell'Höhenbachtal a Holzgau

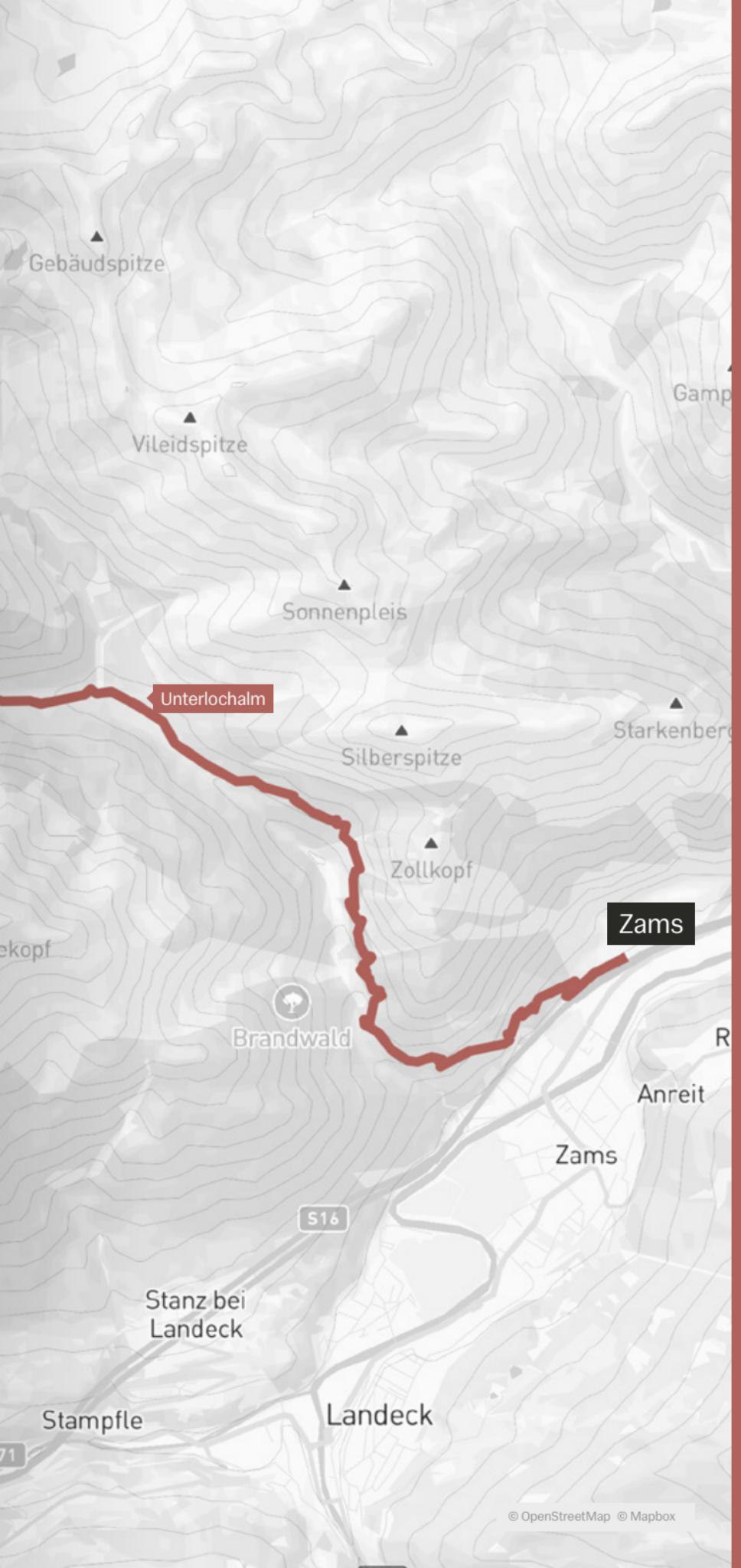
PERNOTTAMENTO

- + Kemptner Hütte: rifugio alpino nel cuore della cresta principale dell'Allgäu, a quota 1.846 m (propone specialità gastronomiche con possibilità di alloggio)

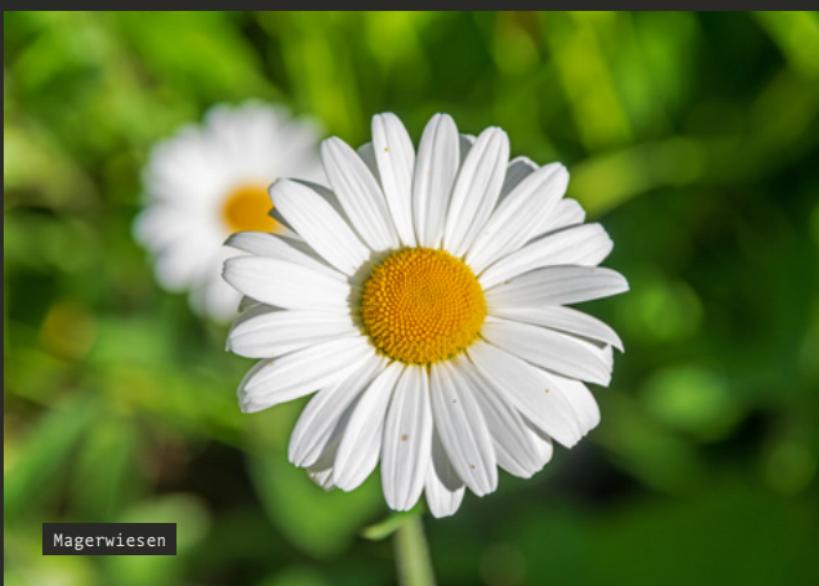
PERIODO CONSIGLIATO

GIU LUG AGO SET





TAPPE 2





Tappe 2

MEMMINGER HÜTTE → ZAMS

-
- + Difficoltà: media

 - + Tempo: 6.45 h

 - + Lunghezza: 13,6 km

 - + Salita: 395 m

 - + Discesa: 1.865 m

 - + Punto più alto: Seescharte 2.599 m

 - + Punto più basso: Zams 767 m
-

Tra il Rifugio Memminger Hütte e la località tirolese di Zams, il sentiero europeo a lunga percorrenza E5 riserva agli escursionisti spettacoli e momenti particolarmente suggestivi: come l'ascesa alla forcella Seescharte (2.599 m), innanzitutto, ma anche l'impegnativa discesa nella forra dello Zammer Loch, tra acque impetuose, fino a valle. Una tappa che richiede senz'altro passo fermo, ma che non deluderà i patiti dell'avventura.

Dall'estate del 2025, il tratto che dalla parete Burschlwand si spinge fino a Zams si sviluppa su un nuovo tracciato segnalato. Il sentiero verso la cappella delle contadine (Bäuerinnenkapelle) è invece chiuso. Il percorso di discesa a valle passa ora per la cava di ghiaia di Zams. Da inizio giugno a fine settembre, una comoda navetta a pagamento conduce gli escursionisti dal parcheggio della cava fino in centro e alla stazione a valle della seggiovia Rifenalbahn: perfetta per riposare un po' le gambe o per dare subito inizio alla prossima avventura.

Modifiche al tracciato (dall'estate 2025):

Dall'estate del 2025, il tratto che dalla parete Burschlwand si spinge fino a Zams si sviluppa su un nuovo tracciato segnalato. Il sentiero verso la cappella delle contadine (Bäuerinnenkapelle) è invece chiuso. Il percorso di discesa a valle passa ora per la cava di ghiaia di Zams.

Navetta E5:

Dal parcheggio della cava di ghiaia, una navetta a pagamento in funzione da inizio giugno a fine settembre conduce gli escursionisti fino in centro a Zams e alla stazione a valle della seggiovia Rifenalbahn.

Alternativa: Rifugio Memminger Hütte - Malga Zammer Alm / Rifugio sciistico Zammer Skihütte / Rifugio in vetta

Chi ha ancora forza nelle gambe potrà allungare l'escursione scegliendo tra diverse opzioni. Direttamente dal paese, il sentiero dei prati (Wiesensteig) sale alla Malga Zammer Alm (1.760 m) e poi al Rifugio sciistico Zammer Skihütte (1.750 m). Gli escursionisti più allenati potranno spingersi anche fino al rifugio in vetta al monte Krahberg (2.208 m).

Volendo, è anche possibile coprire questo tratto servendosi dell'impianto di risalita. La seggiovia Rifenalbahn porta infatti gli escursionisti fino alla Malga Zammer Alm e al Rifugio sciistico Zammer Skihütte. Da qui è possibile proseguire a bordo della seggiovia Weinbergbahn fino al rifugio in cima al monte Krahberg. Attenzione ad informarsi bene sugli orari di apertura degli impianti (www.venet.at).

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

In partenza dal Rifugio Memminger Hütte, il percorso tocca dapprima lo specchio d'acqua inferiore dello Seewissee, sulla sinistra del sentiero. Su un tratto montano relativamente impervio, in parte assicurato da funi, si sale fino alla forcella Seescharte (2.599 m) che funge da accesso alla forra Zammer Loch. Dalla forcella, il sentiero scende ripido nella gola, raggiungendo il fondo dopo circa un'ora. Prosegue quindi, passando per le malghe Oberlochalm (1.819 m) e Unterlochalm (1.567 m), fra boschi e rocce, su uno stretto sentiero che conduce verso Zams. Dal pianoro detto Burschlboden, zona verde con splendida vista sulle località di Zams, Landeck e sul monte Krahberg, si scende quindi su un ripido sentiero a zig-zag fino al parcheggio della cava di ghiaia, punto di partenza della navetta E5, e raggiungibile in una quarantina di minuti. Il mezzo consente agli escursionisti di raggiungere comodamente il centro di Zams e la stazione a valle della seggiovia Rifenalbahn.

ATTRATTIVE

- + Magnifica veduta sulle Alpi della Lechtal
- + Incantevole valle in alta quota

POSSIBILITÀ DI SOSTA E RISTORO

- + Lungo il tragitto fino a Zams nessuna possibilità di ristoro
- + A Zams sono invece presenti diversi locali e strutture gastronomiche con possibilità di alloggio. Per maggiori informazioni si consiglia di rivolgersi all'ufficio turistico locale.

PERNOTTAMENTO

- + A Zams ci sono diversi posti in cui fermarsi per mangiare e dormire; per maggiori informazioni si consiglia di rivolgersi all'ufficio turistico locale.
- + Malga Zammer Alm
- + Rifugio sciistico Zammer Skihütte
- + Rifugio in vetta al monte Krahberg (Gipfelhütte)

PERIODO CONSIGLIATO

GIU LUG AGO SET



Variante al tracciato originale E5

MADAUTAL (CON TAXI NAVETTA) → RIFUGIO ANSBACHER HÜTTE

[ALLA MAPPA INTERATTIVA](#)

le

Muttlerkopf

Etlerkopf

Mittelrücken

euerspitze

Fallenbacherspitze

Fallenbacher Turm

erseespitze

Alperschonbach

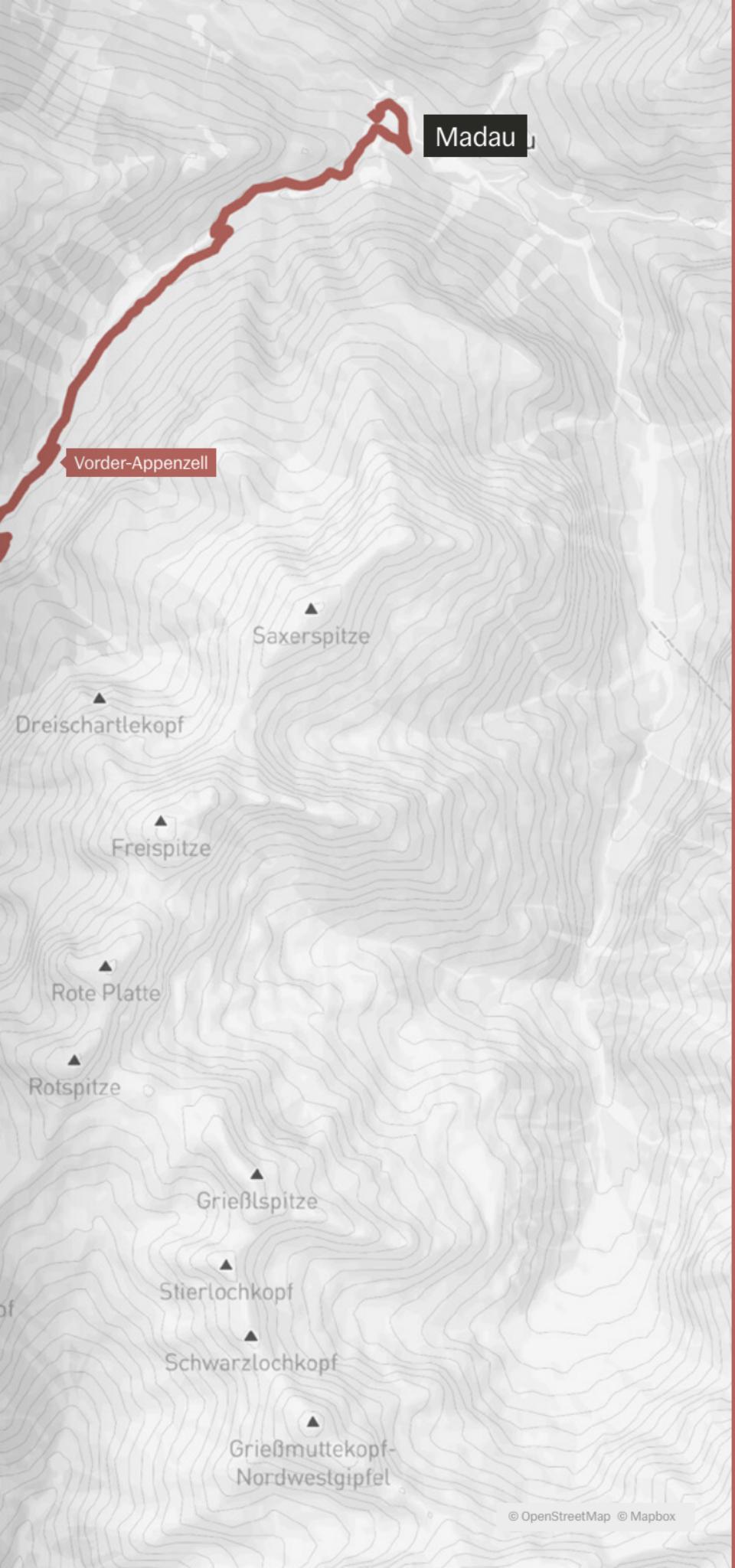
Samspitze

Hintere Alperschonalpe

Knappenbodensee

Kopfscharte

Rifugio Ansbacher Hütte





Variante al tracciato originale E5

MADAUTAL (CON TAXI NAVETTA) → RIFUGIO ANSBACHER HÜTTE

+ Difficoltà: media

+ Tempo: 5.30 h

+ Lunghezza: 11,50 km

+ Salita: 1.228 m

+ Discesa: 86 m

+ Punto più alto: Flarschjoch 2.464 m

+ Punto più basso: Madau 1.254 m

Dal fiume Lech alle altezze alpine della Lechtal fino al Rifugio Ansbacher Hütte

La seconda tappa del sentiero europeo E5 è al tempo stesso la prima della traversata delle Alpi della Lechtal, una cresta montana rude e suggestiva da scoprire lungo una splendida variante al tracciato principale, passante per il Rifugio Memminger Hütte. Perché? Innanzitutto perché il sentiero che passa per il Rifugio Ansbacher Hütte è di difficoltà leggermente più moderata e si snoda su vie montane segnalate come rosse (media difficoltà); secondariamente perché il sentiero passante per il Rifugio Ansbacher Hütte è nettamente meno affollato. E in terzo luogo perché, dal punto di vista paesaggistico, questa variante è semplicemente meravigliosa.

Per garantirsi di avere tempo a sufficienza per ammirare il paesaggio si coprirà la prima parte della tappa, un po' monotona, che attraversa la valle fino a Madau, approfittando del servizio navetta. Una volta scesi dal mezzo, si potrà imboccare subito il sentiero per il Rifugio Ansbacher Hütte che si dirama dal percorso principale dell'E5: dopo un tratto di strada asfaltata e un altro di strada bianca si raggiunge l'alpeggio della Hintere Alperschonalpe (con possibilità di ristoro in baita). Poco prima del pascolo alpino, che si estende sull'altro lato del ruscello, il sentiero segnalato svolta per il Rifugio Ansbacher Hütte. La valle va facendosi più ampia fino a diventare una solitaria vallata alpina d'alta quota. Soprattutto nella parte superiore della salita, dalla pendenza costante ma non eccessivamente ripida, si gode di una splendida veduta sullo scenario montano circostante. Dal passo Flarschjoch, il punto più alto dell'ascesa, il Rifugio Ansbacher Hütte è presto raggiunto lungo un breve tratto in discesa e regalerà una magnifica vista sulle montagne dell'Arlberg e sull'Hoher Riffler che, con i suoi 3.168 m, troneggia maestoso proprio di fronte al rifugio.

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Considerata la monotonia del tratto di strada necessario per raggiungere Madau lungo l'omonima vallata si consiglia di asolvere la parte iniziale della tappa servendosi del taxi navetta che, in partenza da Holzgau, collega Madau con una fermata

intermedia anche a Bach (Taxi Feuerstein: prenotazione richiesta il giorno prima, con segnalazione all'autista che si intende recarsi al Rifugio Ansbacher Hütte o all'Alperschonalpe).

Alternativamente, in partenza da Bach, è possibile raggiungere Madau a piedi, in due ore buone, camminando in parte su una strada asfaltata e in parte su un sentiero escursionistico.

La fermata del taxi per la valle di Madau, opportunamente indicata, si trova prima del ponte e del bivio per Madau e per la locanda montana Berggasthaus Hermine. Proseguendo sulla strada e oltrepassato il ponte, dopo un breve tratto in salita si imboccherà a destra la carrabile asfaltata per i pascoli dell'Alperschonalpe (segnavia "Ansbacher Hütte"). Si camminerà quindi un bel po' sulla strada, guadagnando solo pochi metri di quota. A regalare un certo sollievo sarà quindi la fine del tratto asfaltato, seguito dalla strada bianca che conduce fin poco sotto all'alpeggio superiore (Obere Alperschonalpe). All'altezza del nuovo segnavia per il Rifugio Ansbacher Hütte, si imboccherà sulla sinistra una via con tratti piuttosto scoscesi che si insinua nella valle, per poi scendere fino al corso del rio Alperschonbach, attraversato da un ponte. Da questo punto in poi sarà impossibile sbagliare strada: un buon sentiero in continua ascesa ci condurrà, passando per la baita Lärchwald-hütte (di proprietà privata), fino a un altipiano e all'alta via della Lechtal, con tavole segnaletiche. Anche ai bivi successivi si continueranno a seguire le indicazioni per il Rifugio Ansbacher Hütte. Il tratto del percorso che sale poi al passo Flarschjoch è nuovamente piuttosto lungo, tornando ad essere molto ripido negli ultimi metri. La discesa dall'altro lato è, al contrario, facile e comoda, permettendo di raggiungere in breve tempo la meta della giornata.

ATTRATTIVE

- + Escursione attraverso la valle dell'Alperschontal e vista a 360° dal Rifugio Ansbacher Hütte

POSSIBILITÀ DI SOSTA E RISTORO

- + Alperschonalpe: baita tradizionale a quota 1.670 m nella valle dell'Alperschontal

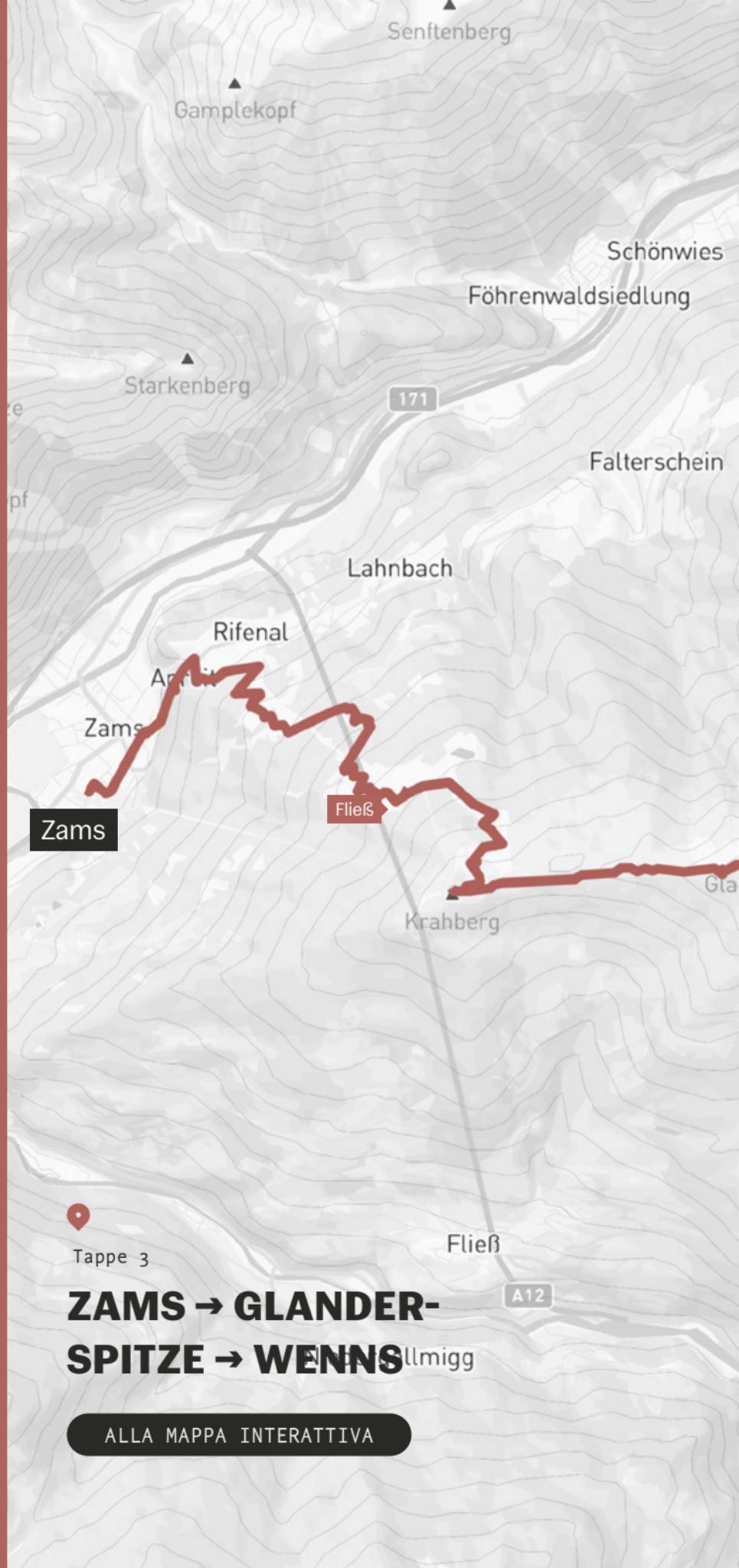
PERNOTTAMENTO

- + In zona ci sono diversi posti in cui fermarsi per mangiare e dormire; per maggiori informazioni si consiglia di rivolgersi all'ufficio turistico locale www.lechtal.at

PERIODO CONSIGLIATO

GIU | LUG | AGO | SET

TAPPE 3



Mils bei Imst

Imsterberg

Hochasten

Wenns

Imsterberger Kreuz

Kreuzjoch

Wampeöchl

Glanderspitze

Larcher Alm

Greith

Piller

Fuchsmoos

L17



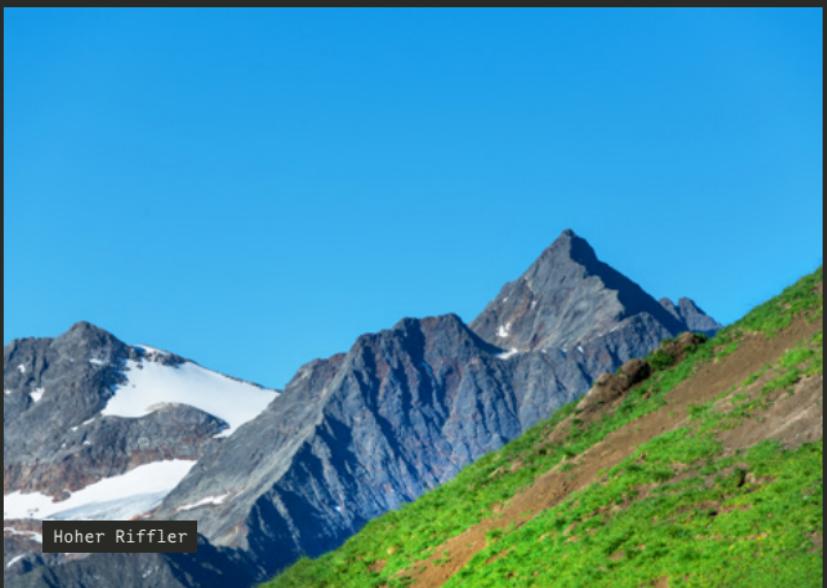
Pillerwald

Falderkopf

Kreuzjöchel

Kleine Aifnerspitze

TAPPE 3





Tappe 3

ZAMS → GLANDER- SPITZE → WENNS

-
- + Difficoltà: media
 - + Tempo: 11.30 h
 - + Lunghezza: 19,4 km
 - + Salita: 1.799 m
 - + Discesa: 1.575 m
 - + Punto più alto: Glanderspitze 2.505 m
 - + Punto più basso: Zams 767 m
-

Una tappa particolarmente panoramica che, da Zams, risale il sentiero dei prati (Wiesensteig) spingendosi fino all'omonima malga (Zammer Alm) e al rifugio sciistico della località (Zammer Skihütte). Il sentiero prosegue quindi, in costante salita, fino al monte Krahberg con vista mozzafiato sulla piana dell'Inn e sulle vette montuose circostanti. Dal lì, il percorso del sentiero europeo E5 supera la cima Glanderspitze (2.505 m) e il passo del Wannejöchl (2.495 m) per raggiungere la Malga Larcher Alm e scendere quindi fino a Wenns, nella valle della Pitztal.

Per risparmiare le forze, è possibile affrontare l'ascesa da Zams al monte Krahberg servendosi degli impianti di risalita: le seggiovie Rifenalbahn e Weinbergbahn conducono in tutta comodità fino alla vetta del monte Krahberg, riducendo quindi a 5 ore e 45 minuti il tempo di percorrenza necessario per questa tappa.

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Il punto di partenza è presso la stazione a valle degli impianti funiviari Venetbahn a Zams. Da lì, il percorso escursionistico a lunga percorrenza si sviluppa lungo il sentiero dei prati (Wiesensteig, segnavia 2a) salendo fino alla Malga Zammer Alm e al rifugio sciistico omonimo. Entrambi perfetti per una sosta con possibilità di ristoro, offrono anche un'incantevole veduta. L'itinerario della tappa prevede poi un proseguimento in salita fino alla stazione a monte della funivia Venetbahn sul Krahberg, con ristorante panoramico e rifugio in vetta. Oltre la stazione a monte, inizia un sentiero che conduce fino alla cima Glanderspitze, a quota 2.505 m. Da qui, superato il passo del Wannejöchl (2.495 m), si scenderà fino alla Malga Larcher Alm e poi a Wenns, nella valle della Pitztal.

Tracciato alternativo, più moderato, sul versante meridionale

Chi predilige, dal monte Krahberg, un tracciato meno impegnativo, potrà optare per l'alternativa dell'E5 che si dipana sul versante a sud. Anche la variante, come il percorso principale, prende il via dalla stazione a monte della funivia Venetbahn e, toccando la Malga Gogles Alm, porta anch'essa alla Malga Larcher Alm (1.814 m) e alla meta finale a Wenns.

A seconda delle condizioni fisiche e delle preferenze individuali, gli escursionisti potranno dunque scegliere, per questa tappa, fra un itinerario dai tratti più alpini, passante per la cima Glanderspitze e il valico del Wannejöchl, o una variante meno impegnativa sul versante a sud.

ATTRATTIVE

- + Vista mozzafiato sulla valle tirolese dell'Inn e sulle vette circostanti

POSSIBILITÀ DI SOSTA E RISTORO

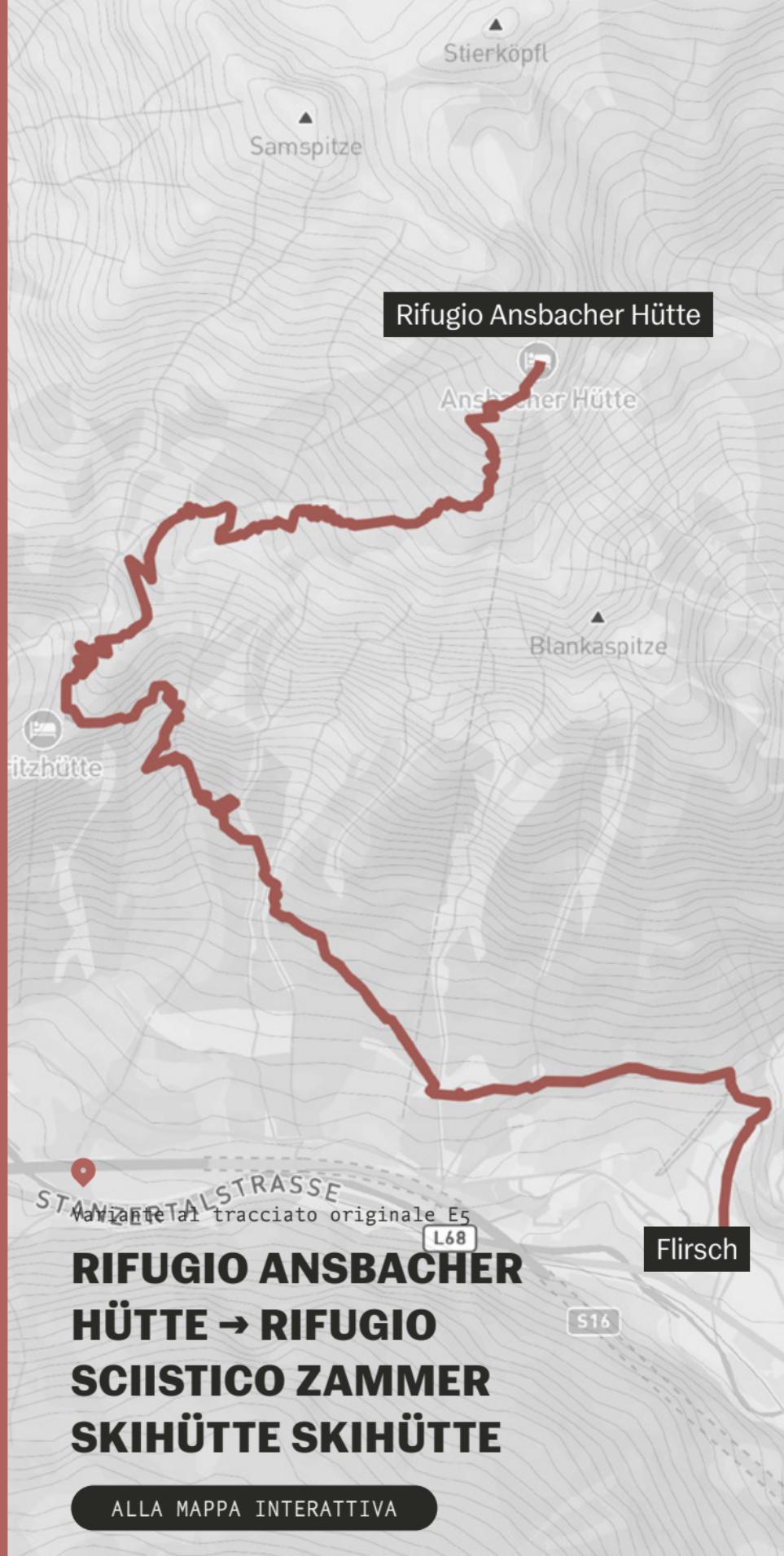
- + Goglesalm: casera con ristoro a quota 2.017 m
- + Larcheralm: malga tradizionale sul versante meridionale del massiccio del Venet

PERNOTTAMENTO

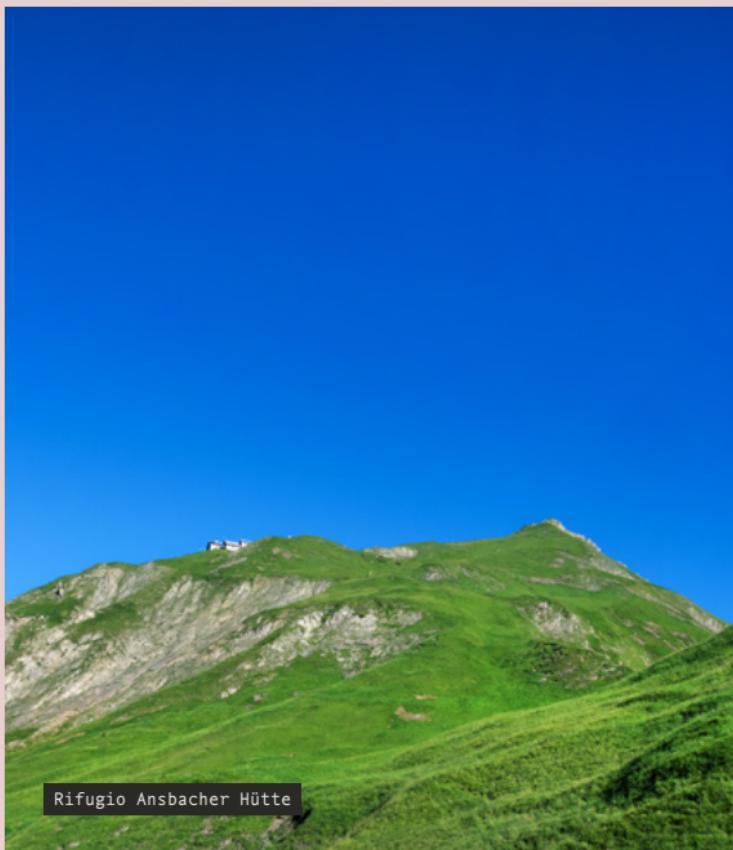
- + A Zams ci sono diversi posti in cui fermarsi per mangiare e dormire; per maggiori informazioni si consiglia di rivolgersi all'ufficio turistico locale.

PERIODO CONSIGLIATO

GIU | LUG | AGO | SET







Variante al tracciato originale E5

RIFUGIO ANSBACHER HÜTTE → RIFUGIO SCIISTICO ZAMMER SKIHÜTTE SKIHÜTTE

+ Difficoltà: media

+ Tempo: 6.30 h

+ Lunghezza: 11,50 km

+ Salita: 1.003 m

+ Discesa: 1.235 m

+ Punto più alto: Ansbacher Hütte 2.376 m

+ Punto più basso: Zams 767 m

Dalle alteure alpine della Lechtal fino alla piana dell'Inn e risalita fino alla cima Glanderspitze, propaggine più settentrionale delle Alpi dell'Ötztal (Sezione 1: Variante al tracciato originale E5 – Sezione 2: Tracciato originale E5)

Sul versante settentrionale delle Alpi, il sentiero escursionistico europeo E5 mostra tratti molto singolari. Il ripetuto superamento di grandi vallate riserva praticamente ogni giorno lunghi percorsi in salita e discesa. Anche la discesa che dal Rifugio Ansbacher Hütte porta a Flirsch non manca di mettere a dura prova gli escursionisti. Il sentiero, molto stretto, scende in alcuni passaggi con forte pendenza, regalando però lo spettacolo di prati montani in fiore e di pascoli verdeggianti particolarmente graditi alle capre. Una volta raggiunta la località di Flirsch al termine del lungo tratto in discesa, è possibile fare rientro a Zams a bordo di un autobus di linea oppure (dietro prenotazione anticipata) di un mezzo navetta. Fin qui si spinge la variante del sentiero E5 passante per il Rifugio Ansbacher Hütte e da questo punto in poi si fa nuovamente ritorno sul tracciato originale dell'E5 da cui prende inizio una delle lunghe ascese già sopra menzionate. Nel caso specifico si tratta della salita per il Rifugio sciistico di Zams, lunga ma tutt'altro che noiosa, con scorci gradevoli e distese di prati fioriti.

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Dal Rifugio Ansbacher Hütte si percorre il sentiero escursionistico in direzione del Rifugio Fritzhütte, passante sotto la linea della funicolare per il trasporto materiali, scendendo lungo una dorsale in direzione sud. Dopo neanche 200 metri di dislivello, si raggiunge uno stacco nel terreno e il sentiero prosegue su un'ampia distesa di prati montani, verso ovest, attraversando la conca detta "In der Grube". Ai prati montani si succedono via via mughe e, a quota più bassa, paesaggi boschivi attraverso i quali, su un percorso a tornanti, si raggiunge il Rifugio Fritzhütte.

In questo punto il percorso biforca, scendendo fino a Schnann oppure a Flirsch. Il più piacevole dei due tratti in discesa si apre appena oltre il rifugio, imboccando a destra la via per Flirsch. Superato un primo dislivello in pendenza di circa 300 m in

direzione est, si prosegue attraverso il bosco in stretti tornanti a zig zag fino a raggiungere, in prossimità della valle, una strada forestale. Qui si prenderà un sentiero a sinistra ("Jakobsweg"), percorrendo poi alla stessa altezza la forestale, per circa 800 m, e arrivare sopra all'abitato di Flirsch. Un sentiero escursionistico condurrà, di lì a poco, alle prime case del paesino. Da qui si proseguirà lungo il corso del rio Grießbach, attraverso il borgo, fino in centro.

La sezione successiva del percorso, diretta al centro di Zams, si farà a bordo di mezzi pubblici (bus o treno) o usufruendo del servizio navetta. Una fermata dell'autobus si trova proprio in centro, all'incrocio. Se non si è prenotato il servizio navetta per il centro di Zams, è possibile raggiungere la località con la linea 270 (talvolta abbinata al treno) che conduce fino alla stazione ferroviaria di Landeck-Zams, alla periferia meridionale di Zams.

Dal centro dell'abitato di Zams ha inizio la seconda parte dell'escursione che, lungo il sentiero dei prati (Wiesenweg), porta alla metà finale della tappa: il Rifugio sciistico Zammer Skihütte. Dalla chiesa parrocchiale di Sant'Andrea, in centro a Zams, si percorre in direzione est la via della stazione (Bahnstraße) fino al vicolo Bachgasse, svoltando brevemente a destra. Al bivio successivo, prendere a sinistra e poi svoltare nuovamente a destra, proseguendo fino alla fine della strada. Imboccando un sentiero escursionistico, da questo punto si raggiungerà in pochi minuti la strada provinciale 311; proseguendo poi in salita verso sinistra e, superati due tornanti, a circa 200 m dal secondo, si troverà sulla destra il sentiero "Wiesenweg" che sale al rifugio sciistico della località. Fra un alternarsi di prati e boschi, sentieri escursionistici e tratti di strada forestale si salirà quindi a zig-zag sotto le linee della funivia Venetbahn fino a raggiungere il Rifugio sciistico Zammer Skihütte ovvero, poco distante, l'omonima malga (Zammer Alm).

ATTRATTIVE

- + Vista sul massiccio dell'Hoher Riffler

POSSIBILITÀ DI SOSTA E RISTORO

- + In zona ci sono diversi posti in cui fermarsi per mangiare e dormire; per maggiori informazioni si consiglia di rivolgersi all'ufficio turistico locale

www.stantonamarlberg.com/it/the-region-st-anton-amarlberg/the-villages/flirsch
tirolwest.at/en/hiking-village-zams

PERNOTTAMENTO

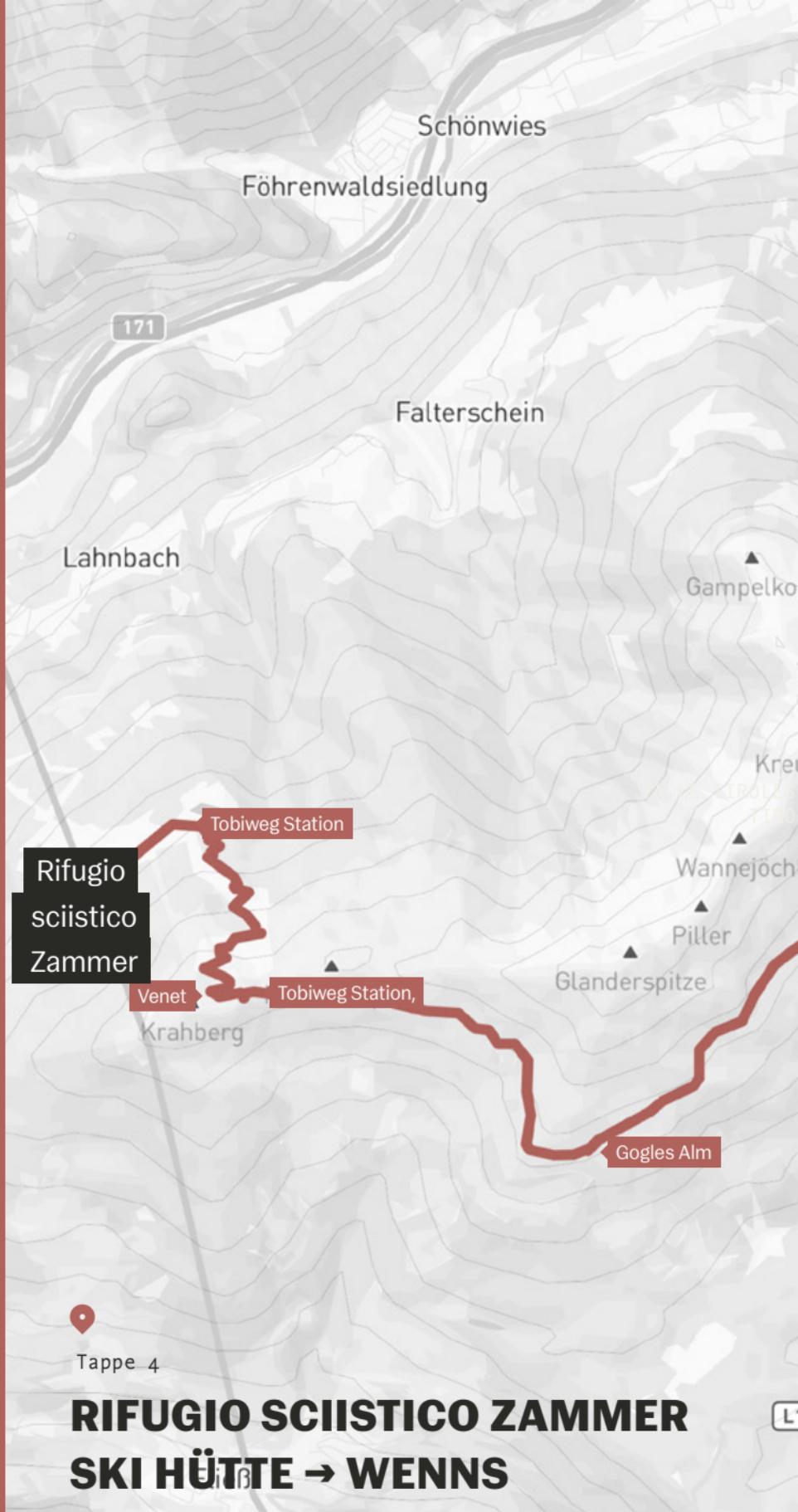
- + In zona ci sono diversi posti in cui fermarsi per mangiare e dormire; per maggiori informazioni si consiglia di rivolgersi all'ufficio turistico locale

www.stantonamarlberg.com/it/the-region-st-anton-amarlberg/the-villages/flirsch
tirolwest.at/en/hiking-village-zams

PERIODO CONSIGLIATO

GIU LUG AGO SET

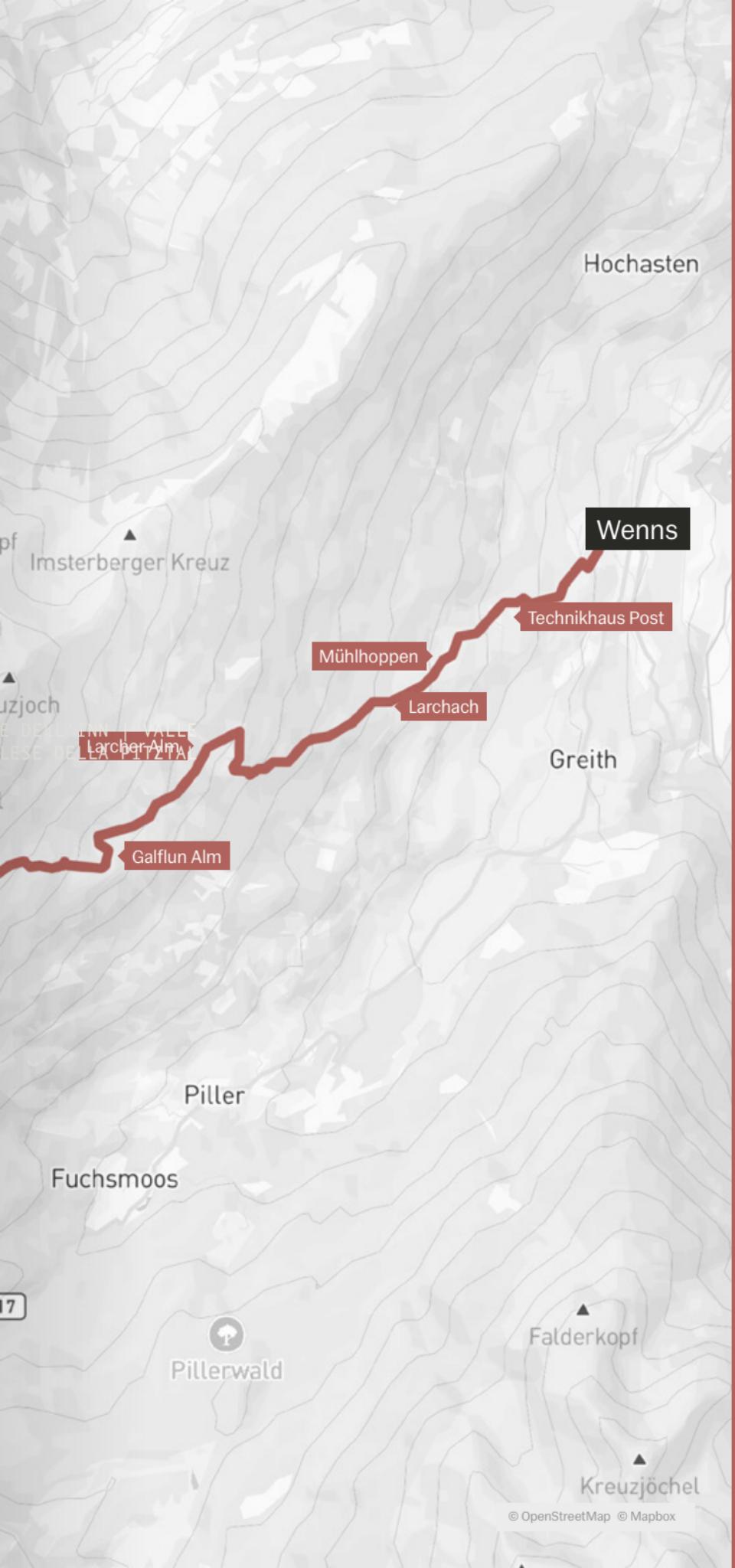
TAPPE 4



Tappe 4

RIFUGIO SCIISTICO ZAMMER SKI HÜTTE → WENNS

[ALLA MAPPA INTERATTIVA](#)



TAPPE 4





Tappe 4

RIFUGIO SCIISTICO ZAMMER SKI HÜTTE → WENNS

-
- + Difficoltà: media
 - + Tempo: 6.00 h
 - + Lunghezza: 14,20 km
 - + Salita: 592 m
 - + Discesa: 1.330 m
 - + Punto più alto: vicino alla stazione a monte della funivia Venetbahn 2.191 m
 - + Punto più basso: Wenns 1.003 m
-

Alla veduta panoramica sulla cima Glanderspitze e discesa a Wenns in val Pitztal (tracciato originale E5)

La tappa con destinazione Wenns, nella valle della Pitztal, riserva una meravigliosa escursione in alta quota. Il percorso segue in linea di massima lo sviluppo del tracciato originale del sentiero europeo E5. Vistane la più agevole percorribilità, ne descriveremo qui tuttavia la variante che, snodandosi sulle pendici meridionali della cima Glanderspitze e del Kreuzjoch, risulta anche meno faticosa del percorso originale passante per le creste di vetta di queste montagne.

L'ascesa mattutina in partenza dal Rifugio sciistico Zammer Skihütte si trattiene solo brevemente su una strada ghiaiosa per poi inerpicarsi lungo un sentiero montano e raggiungere il punto più alto dell'escursione, nei pressi della stazione a monte della funivia Venetbahn. Segue quindi il tratto che conduce alle malghe Gogles Alm e Gaflun Alm e sul quale solo di rado si incontrano altri escursionisti. Una volta raggiunta la famosa Malga Larcher Alm, ne approfitteremo per una sosta rifocillante, prima di affrontare la discesa verso Wenns. Pur prospettando un certo dislivello, la discesa a valle non è particolarmente scoscesa e comunque ben tracciata, fra tratti scoperti e passeggi immersi nella vegetazione boschiva. Un'ottima occasione per riprendersi dalle fatiche delle altre tappe.

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Già presso il Rifugio sciistico Zammer Skihütte si avvisteranno i primi cartelli segnaletici con l'indicazione "Glanderspitze". All'inizio si camminerà su uno sterrato per poi imboccare, di lì a poco, un bel sentiero boschivo che, ben segnalato e in piacevole salita, conduce fino ai pressi della stazione a monte della funivia Venet. All'altezza dell'unico skilift si svolterà quindi, in assenza di segnaletica, a sinistra e seguendo le orme lasciate sul cammino si salirà fino alla cresta e alla segnaletica ben visibile. Ci si atterrà quindi alla direzione indicata dal segnavia "Larcher Alm" e, camminando su un bellissimo sentiero che si snoda sul versante sud della montagna, si arriverà dapprima alla Malga Gogles Alm e poi alla Malga Larcher Alm. A tutti i bivi il sentiero è sempre ben segnalato. Dalla Larcher Alm non seguiremo però la strada forestale, scendendo invece lungo un sentiero che si snoda nel bosco. Proseguiremo quindi per Wenns, fino ai margini della località, su sentieri non troppo scesi e dagli scorci paesaggistici interessanti. Anche il tratto per Wenns è sempre ben segnalato.

ATTRATTIVE

- + Ristoro in baita alla suggestiva Larcher Alm

POSSIBILITÀ DI SOSTA E RISTORO

- + Goglesalm: casera con ristoro a quota 2.017 m
- + Larcheralm: malga tradizionale sul versante meridionale del massiccio del Venet

PERNOTTAMENTO

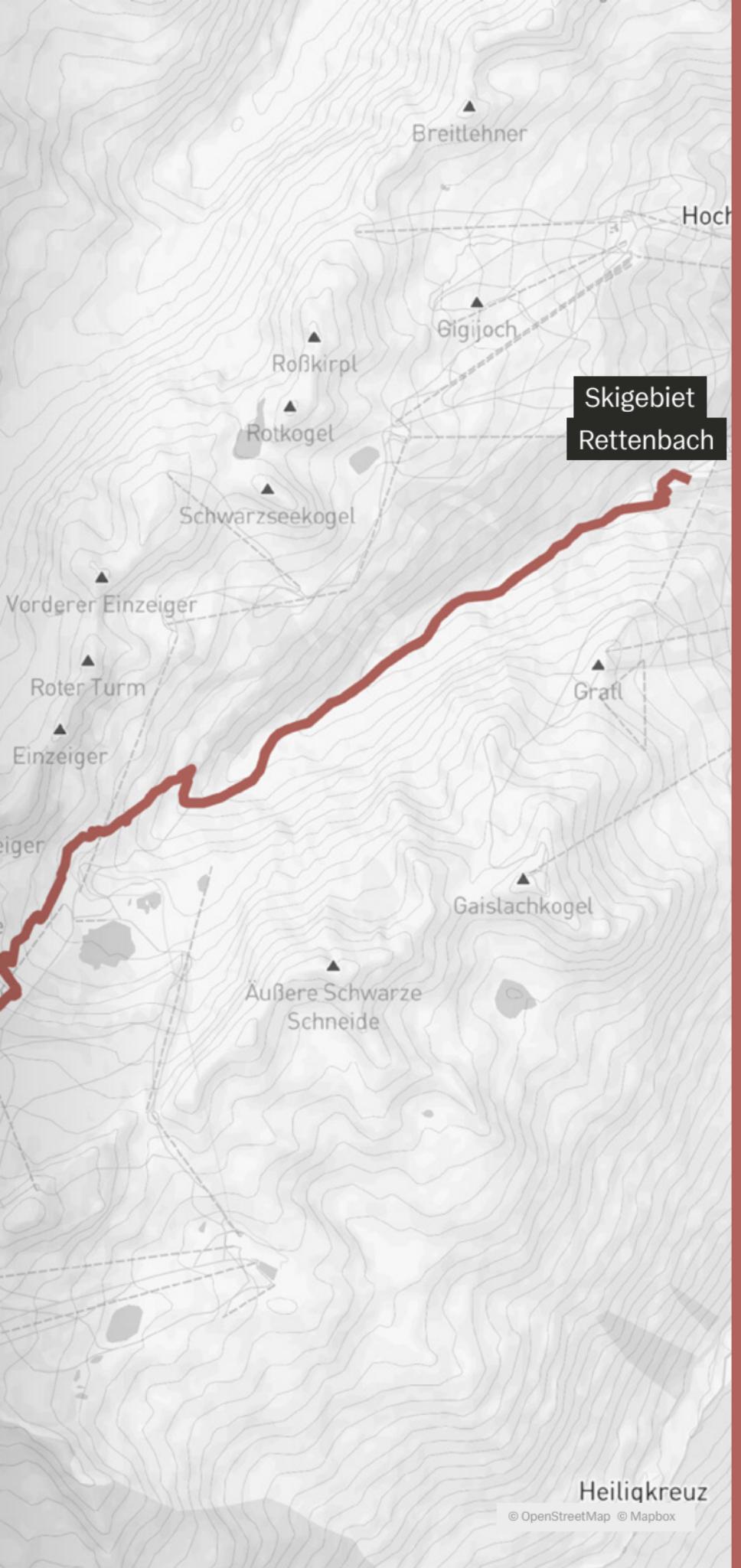
- + Larcher Alm: vitto e alloggio sul versante meridionale del massiccio del Venet

PERIODO CONSIGLIATO

GIU | LUG | AGO | SET

TAPPE 5





TAPPE 5





Tappe 5

MITTELBERG → AREA SCIISTICA RETTENBACH

Mittelberg – Area sciistica Rettenbach

- + Difficoltà: medio-alta
 - + Tempo: 5.30 h
 - + Lunghezza: 8,40 km
 - + Salita: 1.263 m
 - + Discesa: 322 m
 - + Punto più alto: Rettenbachjoch 2.990 m
 - + Punto più basso: Mittelberg 1.738 m
-

Eventuale proseguimento fino alla stazione del pedaggio (itinerario completo)

- + Difficoltà: medio-alta
 - + Tempo: 7.00 h
 - + Lunghezza: 13,80 km
 - + Salita: 1.271 m
 - + Discesa: 975 m
-

Fino quasi a 3.000 metri: traversata alpina dalla valle della Pitztal all'Ötztal attraverso il passo del ghiacciaio Rettenbach

Questa tappa ha in serbo il raggiungimento del punto più alto di tutto il sentiero europeo E5: il valico del Rettenbach a quota 2.990 m. Una traversata alpina, dalla valle della Pitztal a quella dell'Ötztal, che sa regalare grandi emozioni, sullo sfondo di vette che sfiorano i tremila metri. Si tenga comunque presente che, pur assicurato da funi d'acciaio, il valico montano richiede comunque stabilità, passo fermo e assenza di vertigini.

per rendersi conto che la riuscita di questa tappa non può prescindere da buoni condizioni meteorologiche. In primavera/inizio estate permangono spesso sul terreno coltri di neve che possono nascondere e rendere inaccessibili le funi di acciaio. Anche in piena estate possono verificarsi cambi repentini delle condizioni, accompagnati da precipitazioni, anche nevose, che rendono difficile e pericolosa un'impresa di questo tipo.

Ma se le condizioni sono buone e anche il fisico sufficientemente allenato già l'ascesa dal borgo di Mittelberg riserverà piacevoli emozioni. Per informazioni sullo stato dei valichi di transito dalla valle della Pitztal all'Ötztal è possibile rivolgersi al Rifugio Braunschweiger Hütte, disponibile telefonicamente contattando il numero +43 664 20 12 013. Il sentiero individua i punti deboli nella cinta rocciosa che chiude la valle e, lungo passaggi assicurati da funi di acciaio, permette di salire accanto alle fragorose cascate del rio Pitze, oltre le vie ferrate, prima di godesi una meritata pausa al Rifugio Braunschweiger Hütte. È a questo punto che inizia però l'impresa alpinistica d'alta quota che condurrà fino al passo Rettenbachjoch, anch'esso parzialmente assicurato con funi d'acciaio. Il tracciato per la discesa dal valico al comprensorio sciistico è stato a tratti modificato e risulterà agevolmente percorribile, neve permettendo. Un passo fermo e sicuro resta comunque un requisito indispensabile. In alternativa, per la traversata dal Rifugio Braunschweiger Hütte al comprensorio sciistico del Rettenbach è possibile optare, alla stessa altitudine, per il passo del Pitztaler Jöchl. Anche questo attraversamento è assai apprezzato come variante del sentiero E5, ma a differenza del tracciato passante per il Rettenbachjoch (segnalato come rosso), questo percorso è classificato come difficile (nero).

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Dall'unica fermata dell'autobus esistente nella frazione di Mittelberg, si può risalire la strada sterrata fino al vicino ristoro "Gletscherstube" (segnavia E5). Presto il sentiero si dirama, proseguendo dritto verso la cascata e la barra rocciosa (segnalética "Braunschweiger Hütte über Wasserfall"). L'andamento del sentiero sulla falesia è ben segnalato, tecnicamente fattibile e assicurato a tratti da funi di acciaio. Superata la barriera rocciosa, sfocia nella pista da sci, attraversata la quale si arriva al bivio successivo. Anche questo è segnalato. Si proseguirà

a sinistra, risalendo tratti piuttosto ripidi e altri ferrati, fino a raggiungere il Rifugio Braunschweigerhütte. Da qui è facile individuare il proseguimento del sentiero verso il passo del Rettenbachjoch, ben segnalato e con inizio proprio alle spalle del rifugio (dritti per il passo Rettenbachjoch, a sinistra per il passo Pitztaler Jöchl). Il ritiro del ghiacciaio ha ora reso più agevole, nel primo tratto, la discesa dal passo. Il tracciato, oggi modificato, passa più o meno sotto i cavi dell'impianto funiviario. In presenza di condizioni difficili (dovute ad esempio alla permanenza di neve in primavera/inizio estate), si raccomanda comunque molta cautela; da fine luglio, in alternativa, è possibile servirsi comodamente della funivia. All'interno del comprensorio sciistico del Rettenbach si consiglia in ogni caso di prendere l'autobus di linea n. 70 ("Gletscher Sölden") che collega ogni ora con la località di Sölden. Altrimenti si dovrà proseguire a piedi fino alla vicina cappella dell'alpinista (Bergsteigerkapelle) a Sölden, scendendo poi lungo il tracciato originale dell'E5 fino alla stazione del pedaggio ("Mautstelle", fermata dell'autobus di linea) e prendere quindi il pullman della linea 70 per Sölden.

ATTRATTIVE

- + Cascata in fondo alla valle di Mittelberg e attraversamento del passo Pitztaler Jöchl

POSSIBILITÀ DI SOSTA E RISTORO

- + Braunschweiger Hütte: rifugio fondovalle alpino a quota 2.759 m, nella valle della Pitztal

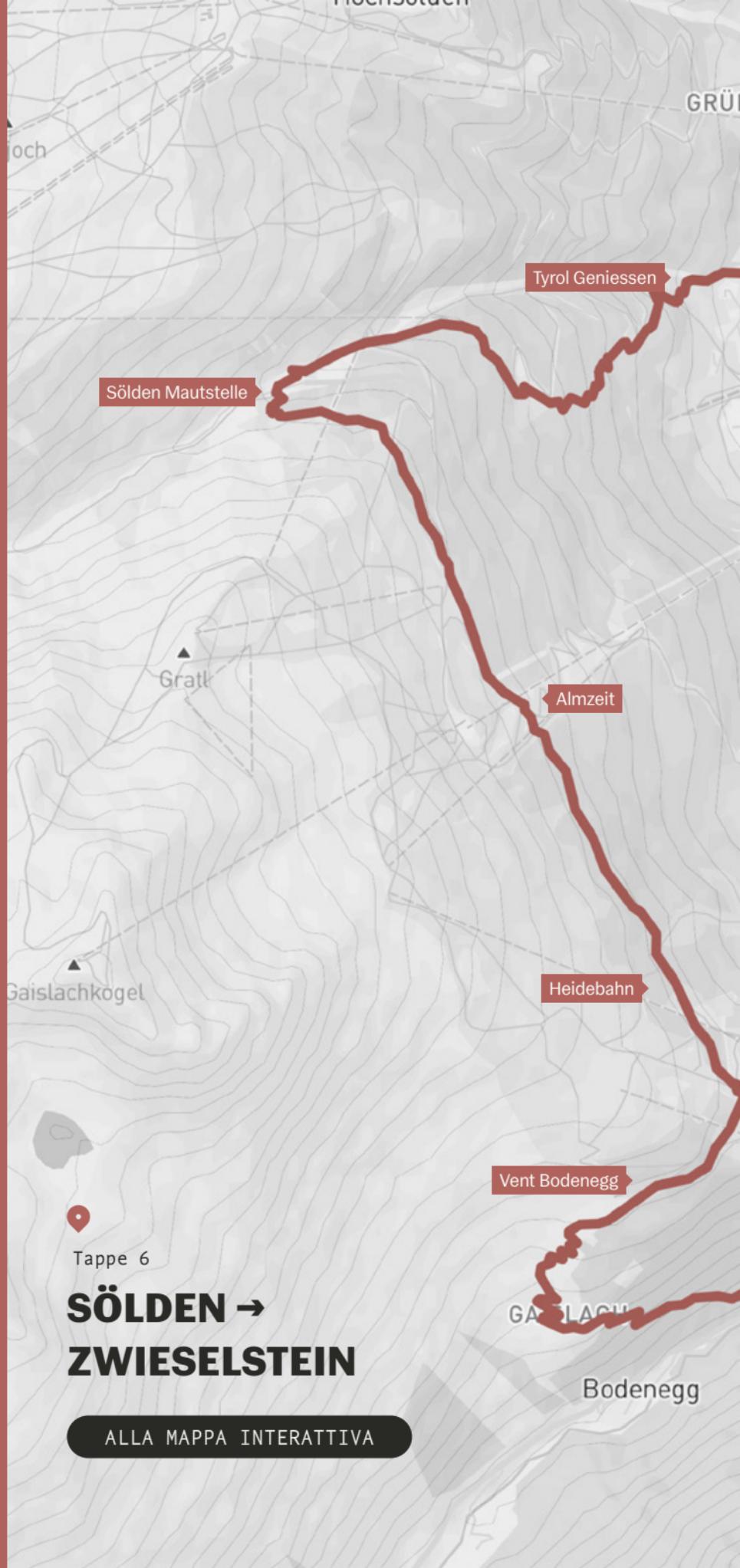
PERNOTTAMENTO

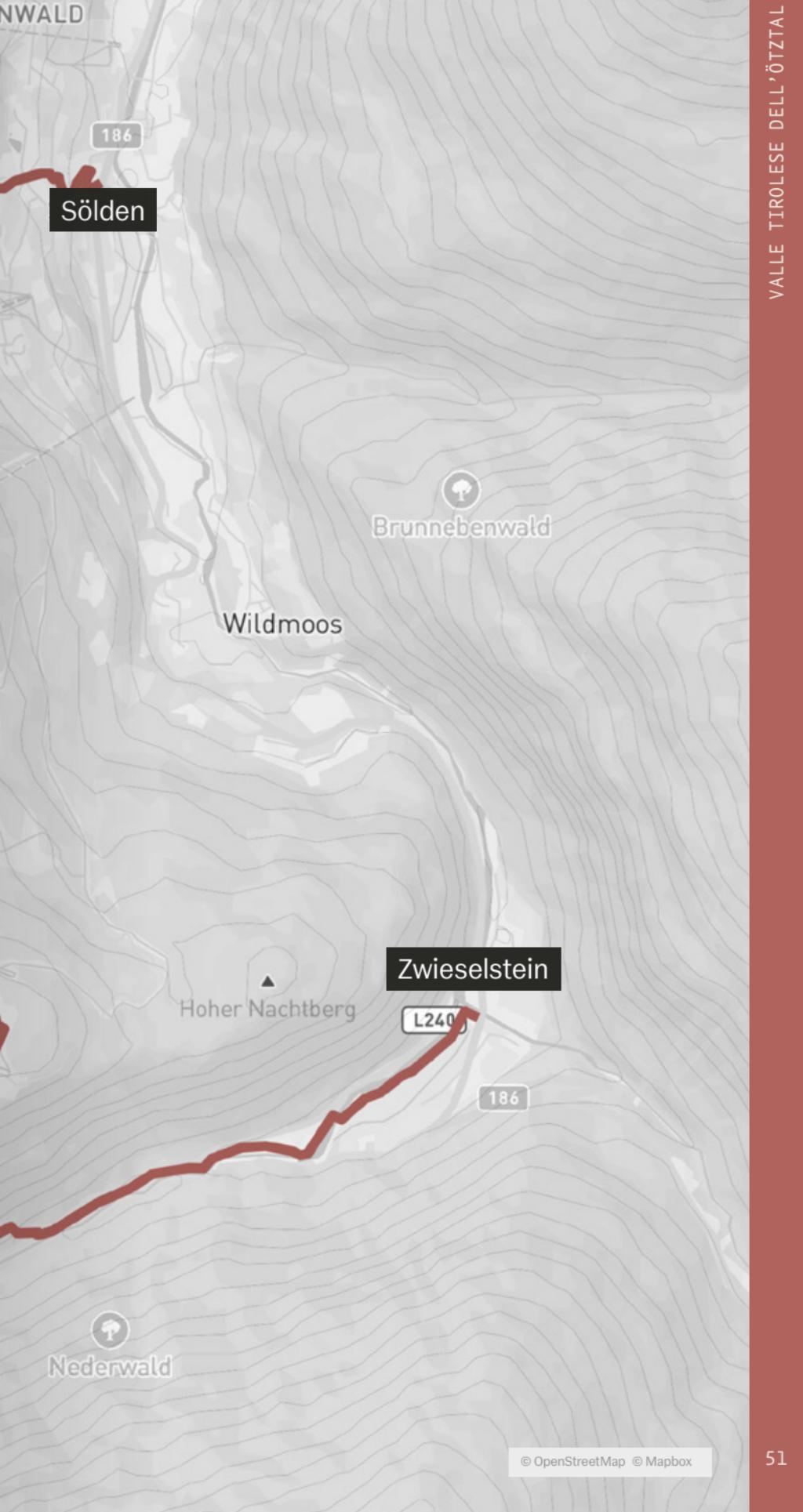
- + Braunschweiger Hütte: rifugio fondovalle alpino a quota 2.759 m, nella valle della Pitztal

PERIODO CONSIGLIATO

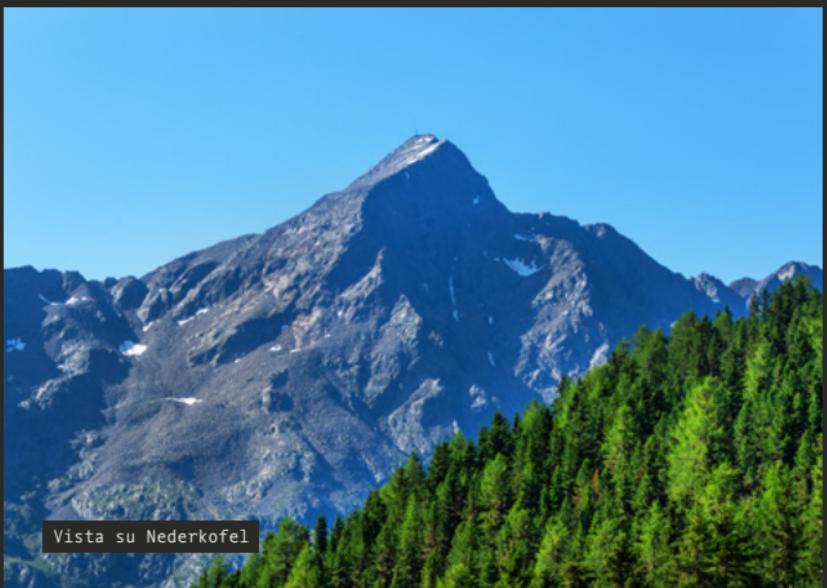
GIU LUG AGO SET

TAPPE 6





TAPPE 6





Tappe 6

SÖLDEN → ZWIESELSTEIN

-
- + Difficoltà: media
 - + Tempo: 5.30 h
 - + Lunghezza: 12,40 km
 - + Salita: 775 m
 - + Discesa: 663 m
 - + Punto più alto: 2.119 m
 - + Punto più basso: Sölden 1.368 m
-

Fra gli alpeggi di fronte ai tremila attraversando la valle dell'Öztal (tracciato originale E5)

Questa tappa rappresenta un'eccezione, non attraversando alcuna cresta montuosa, ma limitandosi a raggiungere la valle dell'Öztal, in partenza dalla località mondana di Sölden, superando a mezza quota ampie distese di pascoli alpini. Se il tempo è favorevole, l'escursione permette di godersi lunghi momenti di relax. Partendo dunque da Sölden, un percorso in piacevole salita conduce agli alpeggi attraversando ombrosi e freschi tratti boschivi. Raggiunto il punto più alto dell'itinerario, in prossimità della stazione di pagamento del pedaggio, si prosegue lungo il limite della vegetazione arborea oltre la valle dell'Öztal avanzando in un continuo saliscendi lungo il pendio alla volta di Zwieselstein. I bellissimi pascoli alpini che si estendono ai lati del sentiero sono la cornice perfetta per prendersi una pausa. Nei pressi della Malga Gaislach Alm inizia quindi la discesa per Zwieselstein. Ed è più lunga di quanto si pensi, attraversando prima i prati d'altura per poi sparire nel bosco, in prossimità della cappella di Gaislach, consacrata a Maria Ausiliatrice. Questo ultimo tratto di discesa fino alla strada principale è parecchio scosceso, ma dal grande fascino paesaggistico.

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

Lungo la via principale di Sölden, si camminerà in direzione dell'unico campanile del paese, ben visibile anche da lontano. Davanti alla Cassa Raiffeisen, con una vetrina della biblioteca, ha inizio il percorso in salita che, lungo una viuzza stretta e asfaltata, raggiunge dapprima il cimitero. Imboccando il passeggiato tra la chiesa e la scuola primaria e svoltando a sinistra subito dopo l'edificio scolastico si continuerà quindi a salire, su una via ripida e asfaltata che fiancheggia la centrale elettrica. Raggiunta la strada, si svolterà a destra fino a imboccare la curva a gomito. Alla segnaletica, prendere la destra, proseguendo su un erto sentiero naturale e avanzando in salita lungo il ruscello fino al ponte. Seguire quindi le indicazioni per "Gampe Alm". Procedere dritto, risalendo sempre il corso del ruscello fino al ponte successivo. Svoltare quindi a sinistra, seguendo le indicazioni per "Gampe Alm" o "zu den Almen". Poco più sopra, si attraverserà due volte la strada del ghiacciaio prima che la salita termini sulla pista da sci. Proseguire quindi lungo la pista tenendo la destra. Passando davanti alla stazione della seggiovia "Langegg", si salirà ancora fino alla Malga Stabele Alm. Il resto del tratto in salita andrà percorso sulla pista da sci, utilizzata in estate per scendere con le mountain bike. In prossimità del ristoro "Hühnersteign", proseguire a sinistra (segnaletica "zu den Almen") e attraversare la strada per il ghiacciaio servendosi del sottopassaggio accessibile nei pressi della stazione di pedaggio per i veicoli a motore. Seguire quindi le indicazioni per "Gaislach Alm E5" e percorrere il pendio in un leggero saliscendi, passando per la Malga Löple Alm e arrivando infine alla Malga Gaislach Alm. Il sentiero è segnalato come E5. All'altezza della Malga Gaislach Alm, si prenderà la destra nella curva a gomito, seguendo poi le indicazioni Zwieselstein. Dopo la cappella mariana di Gaislach, il sentiero si fa nuovamente scosceso nel tratto che scende attraverso il bosco e termina sulla strada per Vent. Attraversatala, si proseguirà sulla sottostante strada rurale, riservata ai trattori, per raggiungere infine Zwieselstein.

ATTRATTIVE

- + Vista sui ghiacciai di confine dell'Ötztal/Alpi Venoste di Levante fra Austria e Italia

POSSIBILITÀ DI SOSTA E RISTORO

- + Annemarie's Hühnersteign: a quota 2.012 m, nel cuore delle Alpi dell'Ötztal, direttamente sulla strada per il ghiacciaio
- + Löple Alm: tradizionale baita in quota, sopra Sölden
- + Gaislach Alm: la locanda alpina più antica di Sölden, a quota 2.040 m

PERNOTTAMENTO

- + Gaislach Alm: la locanda alpina più antica di Sölden, a quota 2.040 m

PERIODO CONSIGLIATO

GIU | LUG | AGO | SET



Cooperativa per lo sviluppo regionale e la formazione della Val Sarentino (GRW-Sarntal)

Piazza Chiesa 10 - Sarentino
39058 Val Sarentino (BZ) - Italia
(+39) 0471 155 1970
info@grwsarntal.com

www.e5-alp-crossing.com

