



**101 Dinge**  
die ein  
**Alpenüberquerer**  
wissen muss

Nina Ruhland



BRUCKMANN





Aufbruch ins Abenteuer: Ob als Zelt- oder Hüttentour, eine Alpenüberquerung ist ein unvergessliches Abenteuer.

# **101 Dinge die ein Alpenüberquerer wissen muss**

**Nina Ruhland**



# Inhalt

## Einleitung

- 1 Aufbruch zur Alpenüberquerung | Vom Glück des Weitwanderns
- 2 Alpen | Majestätische Höhen und vielfältige Heimat
- 3 Geschichte der Transalp | Rauf, rüber, runter
- 4 Alpenüberquerungsarten | Kreuz und quer und längs und hoch hinauf
- 5 Oberstdorf-Meran | Die Beliebteste
- 6 München-Venedig | Die Seniorin
- 7 Grande Traversata delle Alpi | Die Kulturelle
- 8 Salzburg-Triest | Die Ruhige
- 9 Tegernsee-Sterzing | Die Gemütliche
- 10 Alpe-Adria-Trail | Die Genussvolle
- 11 Via Alpina | Die Königin
- 12 L1 Garmisch-Partenkirchen-Brescia | Die Unbekannte
- 13 Berchtesgaden-Lienz | Die Unaufgeregte
- 14 München-Gardasee | Die Ambitionierte
- 15 Alleine oder gemeinsam wandern? | Von einsamen Wölfen und Rudeltouren
- 16 Training | Warum die Transalp schon zu Hause beginnt
- 17 By fair means | Nur die Kraft der Beine zählt
- 18 Tierische Alpenüberquerer | Auf vier Füßen oder mit Flügeln unterwegs
- 19 Legendäre Alpenüberquerer | Von Kriegsherren und Eismännern
- 20 Kinder | Alpenüberquerer mit kurzen Beinen
- 21 Tourenplanung | Erst denken, dann loslaufen
- 22 Klettersteige | Eisenwege durch die Felsen
- 23 Gesteinsarten | Ein Stein ist ein Stein, ist ein Stein. Oder?
- 24 Dolomiten | Unterwegs in den »Bleichen Bergen«
- 25 Die höchsten Gipfel | Seven Summits der Alpen
- 26 Wie viel eine Transalp kostet | Money, money, money
- 27 Rucksackwahl | Der Freund auf meinem Rücken
- 28 Den Rucksack richtig packen | Innen drin statt außen dran
- 29 Den Rucksack korrekt tragen | Hüfte sticht Schultern
- 30 Die Packliste | Ich packe meinen Rucksack und nehme mit...
- 31 Schuhe | Große Liebe oder großer Frust?
- 32 Schnürsenkel | Gut geschnürt ist halb gewandert

- 33 Socken | Reibungslose Freundschaft
- 34 Gamaschen | Der Beine hübsche Kleider
- 35 Regensachen | Trocken bleiben leicht gemacht
- 36 Isolierung | Manche mögen's heiß - von Daune & Co.
- 37 Unterwäsche | Funktion schlägt Design
- 38 Nachtwäsche | Schöner schlafen
- 39 Erste-Hilfe-Set | Gut verarztet ist halb überlebt
- 40 Wanderstöcke | Nicht nur für Senioren
- 41 Ohropax | Der Wert der Stille
- 42 Kabelbinder und Tape | Unscheinbare Alleskönner
- 43 Tagebuch | Erinnerungen festhalten
- 44 Isomatte | Wer braucht da noch eine Matratze?
- 45 Steigeisen und Grödel | Griffige Partner im Eis
- 46 Handtücher | Besser trocken als weich
- 47 Kocher | Auf dem Weg zum Outdoor-Dinner
- 48 Seil | Gefährte für Extra-Schmankerl
- 49 Föhn | Von Schönheit und Luftströmen
- 50 Stirnlampe | Mir geht ein Licht auf!
- 51 Taschenmesser | Fröhliches Schnitzen
- 52 Insektenschutz | Das große Summen
- 53 Sonnenschutz | Sicher durch die Hitze
- 54 Hüttenschlafsack | Schlummer-Hülle für die Nacht
- 55 Hüttenschuhe | Heimat für die Füße
- 56 Hütten | Mehr als ein Dach über dem Kopf
- 57 Hüttenwirtinnen und Hüttenwirte | Tausendsassa in Wolkenhäusern
- 58 Hüttenreservierung | »Aber ich bin Alpenvereinsmitglied!«
- 59 Matratzenlager | Arsch an Arsch
- 60 Schlafplatz | FensterIn erlaubt...
- 61 Nachtruhe auf Berghütten | »A Ruah is!«
- 62 Essen auf Hütten | Von Erbsenzählern und Nörglern
- 63 Vom Biwakieren in den Alpen | »Ich sehe den Sternenhimmel«
- 64 Alpenvereine | Das Management der Alpen
- 65 Saison | Kurz und knackig
- 66 Die richtige Gehtechnik | Wandern kann jeder? Von wegen!
- 67 Orientierung | »Irgendwo hier muss es sein ...«
- 68 Wanderkarten und wie man sie richtig liest | »Ich meinte das andere Links!«
- 69 Schilderwald | Immer den Pfeilen nach, oder?
- 70 Zeitangaben und Schwierigkeitseinteilung | »Gleich sind wir da!«
- 71 Begegnungen mit Kühen | Mit Muuuuuh auf Du & Du
- 72 Mobile Erreichbarkeit | Von Handys und Empfang
- 73 Tempo und Pausen | Das rechte Maß

- 74 Hilfe rufen | Alpines Notsignal und Notruf
- 75 Selbstüberschätzung | »Das schaffe ich schon!«
- 76 Gruppenzwang | Einer wird's schon besser wissen...
- 77 Höhenangst | Der tiefe Fall
- 78 Steinschlag | »Rolling stones« und Rinnen-Pausen
- 79 Bergrettung | Helfende Engel
- 80 Blasen | Die Salamischeibe an meinem Fuß
- 81 Muskelkater | Brennende Oberschenkel und schmerzende Hinterteile
- 82 Wetter und Prognosen | Wohl und Weh
- 83 Gewitter | Der Zorn der Götter
- 84 Schnee | Vom Umgang mit dem schönen Weiß
- 85 Zeit | Theorie und Wirklichkeit
- 86 Sex am Berg | Schäferstündchen in der Höhe
- 87 Unterwegs trinken | Darauf einen Schluck!
- 88 Snacks für unterwegs | Von Nüssen, Schoki und Isodrinks
- 89 Die Gams | Kletterprofi mit kurzen Hörnern
- 90 Alpensteinbock | Dem König sei Dank!
- 91 Murmeltier | Tiefschläfer mit Niedlichkeitsbonus
- 92 Alpensalamander | Alles andere als gewöhnlich
- 93 Vögel der Alpen | Was piept denn da?
- 94 Enzian | Das schönste Blau. Oder Gelb.
- 95 Alpen-Edelweiß | Symbolträchtige Schönheit
- 96 Alpenrosen | Wimpern oder keine Wimpern? Das ist hier die Frage
- 97 Klimawandel | Was er mit den Bergen macht
- 98 Begegnungen mit Gletschern | Goodbye, my friend
- 99 Berg(wander)führer | Mit Profis am Berg
- 100 Berglieder | »Und jetzt alle zusammen...!«
- 101 Notdurft erledigen | Das Geschäft am Berg

**Danksagung/Bildnachweis**

**Impressum**



Das Schöne am Weitwandern: Es bleibt immer auch genug Zeit zum Anhalten, Durchatmen und Innehalten.





Berchtesgaden ist ein möglicher Startpunkt zur Transalp.

---

# Einleitung

Einmal im Leben die Alpen überqueren. Das größte Gebirge Europas, dieses Bollwerk aus Fels und Stein. Aus eigener Kraft. Zu Fuß. Schritt für Schritt. Es ist ein Traum, den viele Menschen träumen. Und einer, der in Erfüllung gehen kann.

Wer aufbricht zu einer Alpenüberquerung, der überwindet nicht nur Sprach- und Ländergrenzen, sondern oftmals auch die eigenen. Und der Weg führt nicht nur über die Berge und durch die Täler, sondern ganz oft auch zurück zu einem selbst. Denn in der Monotonie des Wanderns passiert etwas mit uns. Wir finden endlich den Raum, um uns ehrlich zu fragen, ob wir ein erfülltes Leben führen. Was uns fehlt, was wir brauchen, was wir uns immer gewünscht haben und warum wir vielleicht irgendwann einfach aufgehört haben, davon zu träumen.

Wenn ich als Bergwanderführerin mit meinen Gästen unterwegs bin, dann spüre ich, wie die Natur die Menschen berührt. Kein Wunder, sind wir doch Teil von ihr, was nur viel zu oft im Alltag verloren geht. Nachthimmel, die nicht vom ständigen Licht der Städte verschmutzt sind, Steinbockherden, die mit müheloser Leichtigkeit die Felsen hinaufklettern, ein einfaches Essen auf der Hütte, das nach der Anstrengung des Tages wie ein Gourmet-Menü schmeckt, Murmeltiere, die stundenlang in der Sonne dösen, frei von Zeitmanagement, To-do-Listen und Selbstoptimierungswahn, authentische Menschen, die in und mit den Bergen leben, die schöne und dramatische Geschichten erzählen, wenn Zeit zum Zuhören bleibt. All

das kann Dir auf einer Alpenüberquerung begegnen und Dir als wunderbare Erinnerung ein Leben lang erhalten bleiben.

Damit Du Dein Abenteuer Transalp bestens vorbereitet genießen kannst, habe ich dieses Buch geschrieben. Es steckt voller Anekdoten und wertvoller Tipps. Möge es die Vorfreude auf Deine persönliche Alpenüberquerung – ganz gleich auf welcher Route – steigern.

Eine gute Zeit beim Lesen, Träumen, Aufbrechen und Sammeln von Erinnerungen wünscht Dir *Nina*

PS: Mädels, auch wenn ich nicht überall die weibliche Form verwende – auch Ihr, gerade Ihr seid natürlich gemeint!





Linker Fuß, rechter Fuß – herrlich monotoner Alltag der Alpenüberquerer

---

# 1 Aufbruch zur Alpenüberquerung

## Vom Glück des Weitwanderns

Einst querten die Menschen die Alpen nur, wenn sie es nicht verhindern konnten. Wenn Handelsgüter auf die andere Seite gebracht werden mussten, wenn das Vieh die Weiden wechseln sollte, wenn es die taktische Kriegsführung erforderte oder eine Pilgerstätte jenseits der Berge rief. Aber sich auf den beschwerlichen Weg machen, nur des Weges willen? Was unseren Vorfahren als Himmelfahrtskommando erschien, ist für immer mehr Menschen ein großer Traum: einmal aus eigener Kraft die Alpen zu überqueren.

In unseren Köpfen läuft ein Kinofilm voller Idylle ab. Wir sehen uns schon mit strammen, gebräunten Waden, glücklich lächelnd und beschwingt über einen herrlichen Panoramaweg laufen. Um uns herum Gipfel, die sich in den Himmel schrauben, einige Schäfchenwolken dekorieren das Blau. Am Wegesrand weiden friedlich Kühe mit Klimperwimpeln und Kulleraugen, wir begegnen anderen Fernwanderern, tauschen uns aus und sitzen am Abend in einer urigen Hütte bei Kerzenschein im Gespräch mit der Hüttenwirtin. Vor uns ein feines Mahl und ein kühles Bier, die Wangen glühen noch von den Erlebnissen des Tages. Ganz genau so kann sie aussehen, die Realität auf der Alpenüberquerung. Oder ganz anders ...

**Vom Traum zum Albtraum** Denn nicht jeder, der zu einer Transalp aufbricht, gehört in diese Bergwelt. Auch das muss erwähnt werden. Selbst wenn viele der Alpenüberquerungen, allen voran der Weg von Oberstdorf nach Meran, in Hochglanzmagazinen und im Fernsehen mit Sonnenscheinbildern und dauerfröhlichen Wanderern präsentiert werden: Es ist nicht immer alles locker-leicht hier oben. Es reicht eben nicht aus, zwei Beine zu haben, man muss sie auch benutzen können. Nicht alle Wanderer kommen auf der anderen Seite der Alpen an. Tränen laufen, Träume zerbrechen. Manchmal ist das Wetter schuld, oder ein Unfall, viel häufiger aber die eigene Überforderung. Dann wird der Traum der Alpenüberquerung oft von den Rotorblättern des Rettungshubschraubers geschreddert. Einige Wanderer, denen ich auf meinen zahlreichen Alpenüberquerungen als Bergwanderführerin oder privat begegnet bin, sind seit Ewigkeiten nicht mehr unterwegs gewesen. Andere verlieren die Sohlen ihrer 20 Jahre alten Stiefel. Die nächsten sind noch nie länger als zwei Stunden am Stück gewandert. Andere waren gar noch nie in den Bergen und sitzen beim ersten steilen Anstieg weinend am Wegesrand. Doch es scheint gerade einfach »in« zu sein, die Alpen zu überqueren. Die Zahl der Wanderer, die das Gebirge überschreiten, steigt kontinuierlich. Eine Alpenüberquerung - die Everest-Besteigung des kleinen Mannes? Bei manchen kommt die Erkenntnis zu spät, dass es sich in den meisten Fällen um hochalpine Wege handelt. Mit Herausforderungen und Gefahren. Wege, auf denen der Donner so laut zwischen den Felsen grollen kann, dass man sein eigenes Wort nicht versteht. Auf denen man auch im Sommer knietief und ohne Sicht im Schnee stecken kann. Wege, denen man - wie immer in den Bergen - besser mit

Respekt und Demut, statt mit Arroganz und Selbstüberschätzung begegnen sollte.

**Berge und Grenzen überwinden** Wer aber gut vorbereitet ist, sich selbst und seine Ausrüstung fit gemacht hat, wer als Gast auf Zeit in dieser archaischen Bergwelt das Weniger als Mehr begreift, den erwarten prägende Tage oder Wochen auf einer Transalp. Denn tatsächlich ist es ein Unterschied, nur von A nach B zu wandern, oder eben die Alpen zu überwinden. Vielleicht, weil wir in der Tradition von Hannibal und Goethe wandern. Vielleicht, weil wir aus unserem vermeintlich so gefahrenfreien und organisierten Alltag für längere Zeit ausbrechen können in eine Welt, die trotz aller Planungen viele Unbekannte bereithält. Ganz sicher liegt es auch daran, dass wir nicht nur das mächtigste Gebirge Europas, sondern auch eigene innere Berge überwinden. Denn auf einer Alpenüberquerung geht es oft um die großen Begriffe - Freiheit, den Sinn des Lebens. Die Wandertage sind verbunden mit einem neuen Lebensgefühl. Weil wir plötzlich Zeit haben, weil die täglichen Handgriffe so herrlich monoton sind. Weil wir uns nicht schminken, keine Rollen spielen müssen. Weil wir uns ungeniert klein fühlen dürfen und uns dieses Projekt gleichzeitig ständig zum Wachsen anregt, zum Versetzen der eigenen Grenzen. Wer so lange unterwegs ist und noch dazu in der majestätischen Welt der Berge, begreift nicht nur mit dem Kopf, sondern fühlt mit jeder Zelle, dass hier einzig und allein die Natur den Takt vorgibt und wir ein Teil davon sind. Irgendwie kehren wir dahin zurück, woher wir kommen - und das fühlt sich bald sehr natürlich und gut an.



So fantastisch können die Ausblicke sein.



---

## 2 Alpen

### Majestätische Höhen und vielfältige Heimat

1200 Kilometer lang. 125 bis 250 Kilometer breit. 4810 Meter hoch, 82 Viertausender. Acht Länder. Heimat von 30 000 Tier- und etwa 2500 Pflanzenarten sowie 14 Millionen Menschen. Erholungsort für 120 Millionen Gäste jährlich. Das sind die blanken Fakten und Zahlen, die das höchste Gebirge Europas beschreiben. Diesen mächtigen Bogen, der sich wie eine Barriere über den Kontinent spannt. Die Alpen prägten die Menschen, wie kein anderes Gebirge. Sie waren gefürchtet und gemieden, Ort von Mythen und Sagen. Scheinbar unüberwindbares Bollwerk, Schauplatz fürchterlicher Kämpfe und Sehnsuchtsort für Alpinisten. Doch was sind eigentlich »die Alpen«?

**Schroffe Felsen ohne Grenzen** Der Begriff »Alpen« leitet sich wohl vom Lateinischen *alpes* ab, dem wohl das keltische Wort *alp* zugrunde liegt, was so viel bedeutet wie schroffer Fels. Eine alemannische Wurzel dagegen würde *alp* mit hoher Berg übersetzen. So oder so - Beides trifft wohl zu auf die hohen, schroffen Fels- und Eisberge.

Das Gebiet der Alpen reicht von der Côte d'Azur bis zum Wiener Becken. Zu den Alpenstaaten gehören Frankreich, Monaco, Italien, Schweiz, Liechtenstein, Deutschland, Österreich und Slowenien. Im Sprachgebrauch werden die Alpen meist nur noch in Ost- und Westalpen geteilt, wobei die Gebirgsstöcke im westlichen Teil deutlich höher sind.

Dort liegt auch der mit 4810 Metern höchste Alpengipfel, der Mont Blanc. Im Osten schaffen es dagegen selbst die höchsten Gipfel, der Ortler (3905 m) und der Großglockner (3798 m) nicht zur 4000er-Marke. Die imaginäre Grenze zwischen Ost- und Westalpen verläuft dabei vom Bodensee über den Splügenpass bis zum Comer See. In Italien und Frankreich dagegen spricht man auch noch von einer Dreiteilung in West-, Zentral- und Ostalpen. Den größten Anteil an dem Gebirge hat Österreich mit 28,7 Prozent. Monaco bringt es dagegen lediglich auf überschaubare zwei Quadratkilometer. Während es auf der einen Seite dicht besiedelte Städte wie Innsbruck, Grenoble oder Trient gibt, finden sich auch einsame Regionen. Viele von ihnen veröden und vereinsamen, seit immer mehr Menschen in die Ebene und die Metropolen abwandern. Traditionelle Beschäftigungsfelder wie Berg-Landwirtschaft, Handwerk und Forstwirtschaft gehen verloren. Die Natur verwildert, die Artenvielfalt der einstigen Kulturlandschaft nimmt ab.

**Auf Kollisionskurs** Vor 200 Millionen Jahren hättest Du für die Alpenüberquerung eine etwas andere Ausrüstung als heute gebraucht. Statt eines Rucksacks, hättest Du eine Sauerstoffflasche auf dem Rücken getragen. Die Beine steckten nicht in Softshell-Hosen, sondern im Neoprenanzug. Und statt einer getönten Sonnenbrille hättest Du eine Taucherbrille auf der Nase getragen. Denn die Alpen lagen unter Wasser. Zwischen den Kontinenten Eurasien und Afrika lag Tethys, ein riesiger Ozean. Nach und nach lagern sich kilometerdicke Kalksedimente ab, Riffkalke wachsen. Im Tertiär angekommen schiebt sich die Afrikanische Platte über die Europäische. Es knirscht und malmt, Meer verlandet und hinterlässt abgestorbene Riffe und Schlick. Dann, vor etwa 50 Millionen Jahren, spitzen

die ersten Gipfel aus dem Meer. Die Zugspitze macht sich auf den Weg zu ihrem heutigen Platz. 32 bis 20 Millionen Jahre vor unserer Zeit erreicht die Auffaltung der Alpen ihren Höhepunkt. Dieses Wachstum hält bis heute an, beträgt allerdings nur etwa einen Millimeter pro Jahr. Der Westteil sieht damals bereits wie ein Gebirge aus. Auch die Kalkschichten der späteren Dolomiten drücken kontinuierlich gen Norden und schieben sich über die kristallinen Gesteine der Tauern. Dieses »Übereinanderschieben« lässt sich übrigens besonders eindrucksvoll in der Tektonikarena Sardona über Flims im Schweizer Kanton Graubünden nachvollziehen. Dort schiebt sich - auch für das Auge absoluter Geologie-Laien deutlich erkennbar - neues über altes Gestein. Die beiden Schichten trennen schlappe 220 Millionen Jahre. Seit dem Jahr 2008 darf diese Überschiebung den Titel UNESCO-Weltnaturerbe tragen.





Die Alpen: ein steinernes Bollwerk im Herzen Europas

---

# 3 Geschichte der Transalpen

## Rauf, rüber, runter

Fast jede Route, die heute über dieses mächtige Gebirge führt, hat historische Wurzeln. Es lohnt sich, immer mal wieder daran zu denken, dass bereits vor Jahrtausenden Menschen auf den Pfaden »rübermachten«, auf denen Du unterwegs sein wirst. Ein jeder von ihnen hatte andere Gründe, die zum Aufbruch führten.

Der Verkehr über die Alpen begann wohl bereits in der Jungsteinzeit, also etwa 5000 vor Christus, mit dem Austausch von Waren. In Kraxen auf dem Rücken getragen, später von Saumtieren befördert, wechselten Güter wie Kupfer und Gewürze von Süd nach Nord und umgekehrt. Wichtige Verbindungen in dieser vorrömischen Zeit waren damals zum Beispiel der Splügen- oder der Reschenpass. Etwa ab dem 12. Jahrhundert gewannen die Salzstraßen als Handelsrouten an Bedeutung. Es wurden Klöster und Hospize entlang der Wege gebaut, wichtige Unterkünfte auf der Transalpen.

Eine andere Motivation, das Bollwerk aus Felsen und Eis zu überwinden, waren militärische Gründe. Ständig ging es um die Vormachtstellung in Europa. Der Erste, der sich daran wagte, das Gebirge zu überqueren, war der Karthager Hannibal. Nachdem sein tollkühnes Projekt erfolgreich war, nutzten viele Herrscher von Karl dem Großen bis zu Napoleon die Transalpen zur schnellen Verlegung ihrer Truppen. Im Ersten Weltkrieg dann gewannen die Alpen traurige Berühmtheit. Beim Gebirgskrieg zwischen Österreich-Ungarn und Italien, von

1915 bis 1918, dessen Front vom Stilfser Joch über den Ortler bis zum nördlichen Gardasee über 600 Kilometer führte. Ein sinnloser und zermürender Stellungskrieg bei eisigen Temperaturen von -22 Grad, der schätzungsweise eine Millionen Menschen das Leben kostete. Auch heute noch finden sich vielerorts Relikte des Gebirgskriegs. Am Kleinen Pal zwischen dem Friaul und Kärnten etwa triffst Du auf Munitionsreste ebenso wie auf Stellungen, die stumme Zeugen dieses menschenverachtenden Krieges sind.

Einen weitaus friedlicheren Grund, über die Alpen aufzubrechen, hatten seit Begründung des Christentums die Wallfahrer. Einer der Ersten war wohl ein Pilger, der auf dem Weg ins Heilige Land von seiner Heimat, dem heutigen Bordeaux, über Turin und Rom gen Süden zog. Seine Beschreibung stammt aus den Jahren 333-334. Nicht zuletzt dank prominenter Begeher wie Hape Kerkeling und dessen Buch *Ich bin dann mal weg*, erfreuen sich Pilgerrouen wie der Jakobsweg nach Santiago de Compostela, wachsender Beliebtheit.

Im 18. Jahrhundert erst schenken Denker wie Horace-Bénédict de Saussure uns im Rahmen ihrer aufklärerisch-wissenschaftlichen Erkundungen einen neuen Blick auf die Bergwelt. Plötzlich stand auch die Schönheit dieser Landschaft im Mittelpunkt, und vor allem wohlhabende Bürger machten sich bald daran - zumeist in Begleitung einheimischer Hirten - die Alpengipfel zu besteigen. Die Geburtsstunde des Alpinismus!



Ich war hier! Steinmännchen am San-Bernadino-Pass in der Schweiz

---

## 4 Alpenüberquerungsarten

### Kreuz und quer und längs und hoch hinauf

Grob gesagt gibt es die Nord-Süd- und die Ost-West-Querung über und durch das größte Gebirge Europas. Wobei Erstere häufiger begangen werden, da es natürlich deutlich länger dauert, die Alpen ihrer Breite von 1200 Kilometern nach zu überwinden. Doch wenn Du viel oder gar richtig viel Zeit hast, oder Dir das Projekt über mehrere Jahre aufteilen willst, dann sind diese langen Wege genau richtig für Dich. Dazu zählen zum Beispiel die Route von Wien zum Lago Maggiore (Ostalpen), die Grande Traversata delle Alpi in den Westalpen oder die längste Querung, die Via Alpina, die es mit ihren fünf Wegen auf über 5000 Kilometer bringt.

Während Überschreitungen wie Salzburg-Triest oder München-Venedig tatsächlich den kompletten Alpenkamm überwinden, gibt es auch die kürzeren Querungen, die noch inneralpin enden. Dazu zählen der beliebte Klassiker auf dem E5, von Oberstdorf nach Meran bzw. Bozen, oder die erst seit 2014 beschilderte Tour vom Tegernsee nach Sterzing. Letztere ist eher einfach und viele Teilstrecken sind mit Bus, Zug, Schiff oder Seilbahn zurückzulegen. Je nach gewünschter Länge (von wenigen Tagen bis zu einem knappen Jahr) und Schwierigkeitsgrad (von einfach bis anspruchsvoll) gibt es also eigentlich für jeden Geschmack die passende Alpenquerung. Du solltest Dich vor der Auswahl Deiner Transalp intensiv mit den Optionen auseinandersetzen. Zu jedem Weg gibt's reichlich Literatur und oft auch viele Foren, auf denen Anwärter und alte



Hasen sich austauschen und wertvolle Tipps sammeln können. Wenn Du dann noch Dein eigenes Können und die Rahmenbedingungen (Anzahl der Urlaubstage etc.) gut einschätzt, steht einem großartigen Abenteuer nichts mehr im Weg.



Da geht's lang! Schilder weisen den Weg nach Kandersteg.

---

# 5 Alpenüberquerung 1: Oberstdorf–Meran

## Die Beliebteste

Wer von einer Alpenüberquerung auf dem E5 spricht, meint oft nur ein kleines Teilstück, nämlich das von Oberstdorf im Allgäu bis nach Meran bzw. Bozen. Tatsächlich startet die Querung aber bereits in Konstanz am Bodensee und führt bis nach Verona. Mit 30 Etappen zählt sie zu einer der längeren Varianten. Der Original E5 wurde von Hans Schmidt erfunden. Der lief 1969 von seiner Heimatstadt Sonthofen im Allgäu bis Bozen, was das Interesse des Deutschen Gebirgs- und Wandervereins weckte. Warum nicht eine Route entwickeln, die über den Hauptkamm zur Adria führt, schlug man Schmidt vor. Drei Jahre später wurde ebendiese Route, der E5, eröffnet. Ein Traumpfad, der aber vier Wochen Zeit in Anspruch nimmt. Die »Abkürzung« von Oberstdorf nach Südtirol, die nur sechs Wandertage dauert, folgt hingegen lediglich bis zur Braunschweiger Hütte der ursprünglichen Route. Dann zweigt sie gen Vent und ins Schnalstal ab. Entwickelt hat sie Udo Zehentleitner, Bergführer und Original aus Burgberg im Allgäu. Er war der Erste, der die Meran-Variante 1978 mit Gästen führte. Damals noch deutlich anspruchsvoller, inklusive Besteigung von Wildspitze und Similiaun.

Dass man heute in nur einer Woche drei Länder durchwandert, ist wohl einer der Gründe, warum die Tour auf dem E5 seit Jahren immer mehr Zuspruch bekommt.

Zudem ist die Route sehr abwechslungsreich, führt von den grünen Alpen des Allgäus vorbei an der Gletscherwelt der Öztaler Alpen hinüber ins mediterrane Meran (wobei für viele der Weg bereits in Vernagt im Schnalstal endet und sie von dort per Bus die knapp 30 Kilometer in die Stadt zurücklegen). Dass der Weg auf diesem Abschnitt bestens ausgezeichnet und die Infrastruktur mit Übernachtungsmöglichkeiten und Transportmitteln perfektioniert ist, kommt besonders Weitwander-Anfängern entgegen. Für sie ist es wohl auch eher von Vorteil, dass man auf dem E5 zur Hauptsaison selten allein ist. Etwa 20 000 Wanderer machen sich pro Jahr auf den Weg, einige bauen aber Alternativen oder Zusatzetappen, etwa über den Kaunergrat ins Pitztal, ein. Die Beschilderung lässt ab Bozen übrigens deutlich nach, ist aber noch immer ausreichend, um sicher den Weg zu finden. Ab Lévico lassen sich zudem einige Etappen zusammenlegen, sodass Du es auch gut in 28 statt 30 Tagen bis Verona schaffen kannst. Wie immer gilt aber auch hier: Plane ausreichend Tage für Pausen ein.

So unterschiedlich die Landschaften, durch die der E5 vom Bodensee bis nach Verona führt, so verschieden sind die Anforderungen. Die täglichen Etappen variieren stark. Von zwei Stunden Gehzeit bis über neun Stunden, von wenigen Metern im Aufstieg bis zu knapp 1400 Höhenmetern ist alles dabei. Während die ersten drei und die letzten drei Etappen sehr einfach sind, gilt es im Mittelteil im alpinen Gelände durchaus die eine oder andere knifflige Stelle zu überwinden. Zwar sind diese durchwegs gut abgesichert, aber je mehr Erfahrung Du im alpinen Gelände hast, umso größer wird hier der Spaßfaktor sein. Für alle, die über wenig oder sogar gar keine (gibt's auch immer wieder) Wandererfahrung verfügen, bieten zahlreiche Bergschulen den E5 in allen

möglichen Varianten an: verschiedene Teilstrecken, mit Gepäcktransport, für Singles, für Frauen, für Familien, für Hundebesitzer ...



Im sanften Auf und Ab geht's auf dem Panoramaweg nach Vent.