

Auf dem E5 zu Fuß nach Italien

Von Oberstdorf nach Meran

Vielfältige Natureindrücke, grandiose Aussicht, abwechslungsreiche Wanderwege, Ruhe, Entspannung, gute Laune ... Der E5 ist eine lohnende Unternehmung, die vieles bietet!

Ausgangspunkt: Bahnhof Oberstdorf, 814 m

Stützpunkte: Pensionen in Holzgau, Memminger Hütte – www.memminger-huette.at; Pensionen in Zams, Braunschweiger Hütte – www.braunschweiger-huette.at; Pensionen in Sölden, Café Maria in Moos – www.cafemaria.it; Mahd-Alm, Pensionen in Meran

Karte/Führer: Kompass-Karte 120 „Europäischer Fernwanderweg E5 Teil Nord“ 1:50 000, Kompass-Karte 121 „Europäischer Fernwanderweg E5 Teil Süd“ 1:50 000; Baur/Steuerwald, Fernwanderweg E5 (Rother); Hotelverzeichnis E5 erhältlich bei www.fernwege.de

Route:

1. Tag: Oberstdorf – Holzgau

Von Oberstdorf geht es in Richtung Gruben, Christlessee und weiter nach Spielmannsau (ca. 10 km, Busfahrt möglich). Aufstieg zur Kemptner Hütte durch den Sperrbachtofel. Von der Kemptner Hütte hinauf zum Mädelejoch und beim Abstieg nach Holzgau vorbei am Simms-Wasserfall. ➔ 1200 Hm ➔ 370 Hm; Dauer: 8 Std.



2. Tag: Holzgau – Memminger Hütte

Mit geringem Höhenunterschied verlaufen die ersten 19 km des E5 ab Holzgau durch Bach und Madau bis zur Materialseilbahn der Memminger Hütte. Rucksacktransport zur Hütte mit der Materialseilbahn ist möglich. Der Weg verläuft weiter über die Parseierbach-Brücke, durch ein Findlingsfeld, dann durch Latschenkiefern. Der E5 führt links an einem Wasserfall vorbei und über die „Obere Leg“ zur Memminger Hütte. ➔ 1240 Hm ➔ 100 Hm; Dauer: 7 Std.

3. Tag: Memminger Hütte – Zams

Vorbei am Mittleren Seewisee verläuft der Weg über ein steiles Geröllfeld hinauf zur Seescharte. Dort eröffnet sich der erste Blick ins Inntal, und der Fernwanderweg E4 kreuzt die E5-Route. Der Abstieg ins Inntal führt über die Ober- und Unterlochalm über einen geschotterten, teils ausgesetzten Weg nach Zams. Das serpentinreiche Schlussstück nach Zams ist nicht eindeutig gekennzeichnet. ➔ 400 Hm ➔ 1850 Hm; Dauer: 7 Std.

4. Tag: Zams – Braunschweiger Hütte

Von Zams aus geht es mit der Bahn (Fahrzeiten beachten) zum Krahhberg und über Wanne-Jöchl und Larcheralm hinunter nach Wens. Von dort bietet sich eine Busfahrt nach Mittelberg an, wo der Aufstieg zur Braunschweiger Hütte

beginnt. Hier gibt es eine Möglichkeit zum Rucksacktransport, Anmeldung mittels Kurbeltelefon links im Seilbahnhäuschen. Die landschaftlich schönere Variante links vom Bach steuert direkt auf einen Wasserfall zu und schlängelt sich durch eine Felswand. Ein weiterer, steilerer, mit Ketten und Seilen gesicherter Steig beginnt direkt hinter der Materialseilbahn. Der Wanderweg führt durch eine grandiose Bergwelt hinauf zur Hütte. ➔ 1300 Hm ➔ 1500 Hm; Dauer: 10 Std.

5. Tag: Braunschweiger Hütte – Sölden

Der Weg ins Ötztal führt über das Pitztaler Jöchl und kratzt dort an der Dreitausend-Meter-Marke. Das letzte Stück zum Jöchl ist felsig, ausgesetzt und teils mit Stahlseilen gesichert. Der Abstieg verläuft östlich hinab ins Rettenbachtal. Bei schlechter Witterung evtl. noch einen Tag auf der Braunschweiger Hütte bleiben, da bei Neuschnee oder Nebel die Orientierung schwerfällt. Der Fußweg ins Tal führt vorbei an der Rettenbachalm über wunderschöne Grashänge, quert immer wieder die Skipisten und ist gut beschildert. Die DAV-Talhäute in Zwieselstein liegt direkt am E5, wer aber den Weg nach Sölden wählt, dem bieten sich weitere Übernachtungsmöglichkeiten. ➔ 330 Hm ➔ 1550 Hm; Dauer: 7 Std.

6. Tag: Sölden – Moos

Von Sölden mit dem Bus oder direkt von Zwieselstein führt ein schmaler Pfad am Sahnstübchen vorbei und kreuzt nach kurzer Zeit wieder den E5 durch das Gurgler Tal. Schließlich windet sich der E5 ins Timmelstal hinein und erreicht die Mautstraße. Rechts entlang der Timmelsjochstraße führt ein Pfad hinauf zum Grenzübergang nach Italien, zu einem Steinhaus und dem Gipfelkreuz. Auf der Südtiroler Seite verläuft der Abstieg ins Passeirer Timmelstal in Richtung Schönau, Rabenstein und schließlich Moos. ➔ 1200 Hm ➔ 1500 Hm; Dauer: 10 Std.

7. Tag: Moos – Meran

Hier muss die Tourlänge vorab abgeschätzt werden. Falls nötig, zwei Tagesetappen einplanen und auf der Mahdalm übernachten. Der Schulbus ist morgens eine perfekte Transportmöglichkeit von Moos nach St. Leonhard. Der einfache Weg zur Pfandleralm führt durch einen Wald und lädt dazu ein, die Geschichte des Volkshelden Andreas Hofer zu erkunden. Zur Mahdalm geht es weiter durch den Wald, steile Grashänge sind zu queren, und der Gipfel der Riffelspitze bietet eine zusätzliche Option für einen Absteiger. Schließlich dreht der Weg in Richtung Süden, Mahd- und Hinteregalm werden bequem erreicht. Zur Hirzerhütte und der Seilbahn ins Tal führt ein breiter Wanderweg. Von der Talstation aus führt ein 10 km langer Wanderweg durch Apfelplantagen entlang der Passer direkt ins Zentrum nach Meran und rundet die Tour hervorragend ab. ➔ 1350 Hm ➔ 350 Hm; Dauer: 10 Std.

ab München	2,5 Std.
Bus & Bahn	Bahn bis Oberstdorf, Rückreise von Meran mit der Bahn
Talort	Oberstdorf (814 m), Holzgau, Zams, Sölden, Moos, Meran (325 m)
Schwierigkeit*	Bergwanderung mittelschwer
Kondition	mittel bis groß
Anforderung	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
Ausrüstung	kompl. Bergwandausrüstung für 1 Woche
Dauer	7 Tage, durchschnittl. 8–9 Std. pro Tag
Höhendifferenz	➔ ca. 7000 Hm; Länge: ca. 150 km
Beste Zeit	Ende Juni bis Ende September

