



## **E5 Alpenüberquerung 2. Etappe mit Gepäcktransport**

Via Alpina Cultura "Süd" vom Ortler zum Gardasee

---

Schon allein der Name "Via Alpina Cultura" hat einen besonderen Reiz. Neben der Nord-Tour hat sich auch der Teil Süd zu einem Klassiker entwickelt. Bei dieser Tour stellt der Übergang von hochalpinem Gelände in mediterrane Gefilde einen besonders reizvollen Kontrast dar. Von der Kühle des Hochgebirges wandern wir über Almen und entlang von Bergseen bis hinab in die sommerliche Wärme des Gardasees (70 m). Eine genussreiche Woche für Naturliebhaber mit kulinarischen Gaumenfreuden des Südtirols und des Trentino und mit Gepäcktransport.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmetern, mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

## Technik



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen. Die Wege sind überwiegend schmal und steil. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es rutschig werden. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Anfänger ohne Höhenangst ist die Tour ebenfalls geeignet.

# Tourenbeschreibung

## Tag 1: Tarscher Joch - Kuppelwieser Alm - Skihotel Weiberhimml

Von Goldrain geht es mit dem Taxi zum Sessellift und mit diesem hinauf zur Tarscher Alm. Hier starten wir unsere Tour mit dem Aufstieg zum Tarscher Joch (2.540 m). Es folgt ein Abstieg zur Kuppelwieser Alm, die zur Einkehr einlädt. Anschließend hinab zum Gasthaus Weiberhimmel, unserem heutigen Etappenziel.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

## Tag 2: Taxi St. Gertraud - Kirchbergjoch - Haselgruber H. - Piazzola - Madonna di C. - [Hotel La Baita](#)

Wir lassen uns mit dem Taxi nach St. Gertraud bringen. Aufstieg durch das Kirchbergtal zum Kirchbergjoch (Passo di Rabbi 2.476 m); ab hier wird es italienisch. Kurzer Abstieg zur Haselgruber Hütte (Rif. Lago di Corvo 2.425 m) - Mittagspause. Abstieg über die Malga Palu nach Piazzola. Mit dem Taxi über Dimaro im Val di Sole nach Madonna di Campiglio.

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 1160m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

## Tag 3: Groste-Seilbahn - Passo del Groste - Spora-Alpe - Rifugio Montanara - Bahnfahrt Molveno - [Hotel Villanova](#)

Mit der Groste-Seilbahn geht es hinauf zum Rifugio Stoppani. Hier befinden wir uns inmitten der Brenta-Dolomiten. Wir wandern über den Grostè- (2.441 m) und den Gaiardapass (2.242 m) hinab zur Spora-Alpe (1.854 m); hier machen wir Mittagspause. Nach anstrengendem Anstieg auf den Passo Dagnola (auch Passo Galin, 2.124 m) laufen wir zum Rif. Montanara und mit der Seilbahn (großartiger Tiefblick) hinab nach Molveno.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 1500m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

## Tag 4: Nembia - Sarca Schlucht - Lago di Toblino See - Arco - [Hotel Pace](#)

Am Lago di Molveno entlang wandern wir nach Nembia. Weiter auf der Via San Vili am Rand der Sarca-Schlucht nach Ranzo und hinab zum Lago di Toblino. Späte Mittagspause beim Castello di Toblino direkt am See. Anschließend mit dem Bus nach Arco, unserem heutigen Ziel.

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

## Tag 5: Wanderung nach Riva am Lago di Garda - [Hotel Pace](#)

Am letzten Wandertag starten wir in Arco und wandern, abhängig von der Temperatur und unserer Kondition,

nach Riva del Garda, wo wir bei einem gemütlichen Kaffee und einem erfrischenden Bad im See unsere Wanderwoche ausklingen lassen. Mit dem Bus geht es zurück nach Arco.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

### Tag 6: Transfer - Heimreise

Nach dem Frühstück bringt uns das Taxi zurück zum Ausgangspunkt in Goldrain.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

## Ausrüstung

- |  |  |
|--|--|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  KLEINES GEPÄCKSTÜCK MAX 10 KG  |
|  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |  TELESKOPSTÖCKE               |
|  FUNKTIONSSOCKEN                  |  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE     |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ       |  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG   |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG        |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG    |
|  WÄRMENDE JACKE                   |  REGENSCHUTZ                  |
|  MÜTZE / STIRNBAND                |  LEICHT GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |
|  SONNENSCHUTZ                     |  TRINKFLASCHE                 |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE            |  REGENSCHIRM (OPTIONAL)       |
|  KLEINER KULTURBEUTEL             |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD    |
|  BLASENPFLASTER & TAPE            |  |

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
3 x Ü/F im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)  
2 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)  
Täglicher Gepäcktransport (kleines Gepäckstück max. 10kg)  
Transfers  
Seilbahnfahrten  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung  
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf  
3 x Abendessen  
Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit - gegen Aufpreis)  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung  
Parkgebühren

### DAUER

6 Tage von Montag - Samstag

### TREFFPUNKT

11:00 Uhr Bahnhof in Goldrain, Vinschgau

### RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 10:30 Uhr

### PARKEN

am Bahnhof in Goldrain kostenfrei

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### EINREISE UND VISUM

Für die Einreise nach Italien benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht. Weitere Infos findest du beim Auswärtigen Amt:  
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/italien-node/italiensicherheit-211322>

---

## Preise und Termine



**1.395,00 € pro Person**



S09-25-1

23.06.2025 - 28.06.2025



S09-25-5

04.08.2025 - 09.08.2025



S09-25-2

30.06.2025 - 05.07.2025



S09-25-6

25.08.2025 - 30.08.2025



S09-25-3

14.07.2025 - 19.07.2025



S09-25-7

08.09.2025 - 13.09.2025



S09-25-4

28.07.2025 - 02.08.2025

---

## Allgemeine Informationen

### **Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:**

1 Ultental, Tobacco Nr. 42, 1:50.000

2 Gruppo di Brenta, Kompass Karte Nr. 688, 1:50.000

3 Tabacco NR: 55 Valle del Sarca Arco-Riva del Garda 1:25000 oder: Kompass Vinschgau 52

Kompass Rabbi 095

Kompass Brenta 688

Kompass Alto Garda 690

### **Unterbringung**

Diese Tour ist eine Komforttour, d. h. wir sind in Pensionen oder Hotels untergebracht. In der Regel beziehen wir Doppelzimmer, in Ausnahmefällen auch Dreibettzimmer oder Appartements mit zwei Schlafzimmern und einem gemeinsamen Badezimmer. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

Einzelzimmer können nur auf Anfrage bei Verfügbarkeit und meist sehr kurzfristig vergeben werden. Hierfür fällt ein entsprechender Aufpreis an. Leider können wir nicht immer für jedes Einzelzimmer ein eigenes Bad garantieren.

### **Verpflegung**

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

### **Anreise**

#### **PKW:**

über Reutte - Fernpass - Imst - Reschenpass - Pfunds - Nauders - Mals - Schlanders - Goldrain

#### **Parken**

am Bahnhof in Goldrain - kostenfreier Parkplatz mit 30 Stellplätzen, nicht überdacht

#### **Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise**

<https://www.vinschgau.net/de/willkommen.html>

### **Wichtiger Hinweis**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:



Reiserücktritt-Versicherung



Reiseabbruch-Versicherung

Umbuchungsgebühren-Schutz



Reisegepäck-Versicherung



Reise-Assistance



Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-  
Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab 39,00 € pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern, mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmetern, mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmetern, mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisation empfohlen.



Auf- und Abstiege von mehr als 1.400 Höhenmeter, mit einer maximalen Gehzeiten von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

## Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen. Die Wege sind überwiegend schmal und steil. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es rutschig werden. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Anfänger ohne Höhenangst ist die Tour ebenfalls geeignet.



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll, mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege gehen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen gesichert sind sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage, vor allem bei den Alpenüberquerungen, enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

### Antworten auf häufig gestellte Fragen

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigten und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein. Warst du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* Wir sind in den **Hütten** im **Lager** oder in **Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof** im **Doppel-** oder auch **Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* In den Unterkünften werden wir reichhaltig (**Halbpension**) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

\* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen. Du kannst bei einer Alpenüberquerung oftmals auch im Tal einkaufen.



# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

## AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

