

Reisetipps zur Alpenüberquerung

Die Alpenüberquerung vom Tegernsee über den Achensee und das Zillertal nach Sterzing ist eine einwöchige Weitwanderung auf leichten bis mittelschweren Bergwegen. Der konditionelle Anspruch ist ebenfalls im mittleren Bereich. Obwohl die Route deutlich einfacher als andere Alpenüberquerungen ist, muss man sich bewußt sein, dass man sich teilweise im Hochgebirge befindet und damit möglichen alpinen Gefahren ausgesetzt sein kann (siehe „Ausrüstung und Notfall“). Trittsicherheit und ausreichend Kondition sind auf jeden Fall notwendig!

Zur Planung der Tour

Sie können sich Ihre Alpenüberquerung individuell zusammenstellen und Ihre Unterkünfte selbst buchen oder unter den drei Reiseangeboten auf dieser Seite wählen. Unter dem Menüpunkt „Angebote“ gelangen Sie zu den organisierten Touren.

Sollten Sie mit der Bahn an den Tegernsee anreisen, dann wandern Sie vom Bahnhof Gmund entlang der Route der ersten Etappe bis zu Ihrer Unterkunft (oder weiter bis zum Wildbad Kreuth und retour zur Unterkunft mit dem Regionsbus). Bei Anreise mit dem PKW fahren Sie am besten direkt zur Unterkunft und machen eventuell am Nachmittag (oder bei zwei Übernachtungen am Tegernsee am nächsten Tag) die **erste Etappe** oder einen Teil davon.

Zum Startpunkt der **zweite Etappe** vom Wildbad Kreuth nach Achenkirch bei der Haltestelle „Siebenhütten“ gelangen Sie mit dem **Regionsbus**. Diese Etappe ist die konditionell anspruchsvollste. Alternativ kann man daher mit den Bussen der RVO (2 x pro Tag) direkt nach Achenkirch fahren und dort in die dritte Etappe einsteigen.

Bei der Ankunft in Achenwald, einem Ortsteil Achenkirchs können Sie um 15.38h (2013) mit dem Bus in rund 8 Minuten nach Achenkirch fahren oder ein Taxi rufen.

Die **dritte Etappe** von Achenkirch nach Maurach verläuft entlang des Achensees und ist mit nur rund 200 Höhenmeter konditionell nicht allzu schwierig. Eine Entspannungsetappe nach dem Vortag. Es bleibt genügend Zeit, um sich die eine oder andere Sehenswürdigkeit anzusehen oder ein Stück über den See mit dem Schiff zurückzulegen.

Die weitere Strecke von Maurach nach Hochfügen (**Etappe 4**) quert das Inntal und führt nach Fügen im vorderen Zillertal. Hier ist die Fahrt mit dem Bus nach Jenbach und weiter mit der Zillertalbahn nach Fügen vorgesehen. Fahrzeit inklusive Umsteigen rund eine Stunde. In Fügen wandert man durch das Dorf zur Spieljochbahn und gelangt mit dieser in kürzester Zeit ins Hochgebirge, wo die Tour fortgesetzt wird. Die Wanderstrecke ist mit einer Zeit von ca. 3 ¾ Stunden bemessen, daher reicht ein Aufbruch von der Bergstation am späten Vormittag, bei stabilen Wetterverhältnissen (keine Gewittergefahr am Nachmittag) sogar noch später. Dann könnte man von Maurach auch mit der Achenseebahn nach Jenbach fahren. Ein besonderes Erlebnis, bei dem man im Gegensatz zum Bus aber eine knappe Stunde mehr an Zeit einplanen sollte.

Natürlich kann man von Maurach auch nach Fügen wandern, dafür sollte man aber einen extra Tag einkalkulieren.

Etappe 5: Am Ende der Wanderstrecke von Hochfügen nach Mayrhofen an der Zillertaler Höhenstraße bei der Jausenstation Melchboden auf über 2.000 Meter Seehöhe fährt man mit dem Bus nach Ramsau im Zillertal (Abfahrt 15.50 h; 2013) und mit der Zillertalbahn weiter nach Mayrhofen (Dauer ca. 1 Stunde). So erspart man sich einen Abstieg über rund 1.400 Höhenmeter entlang der Zillertaler Höhenstraße in den Talboden.

Am nächsten Tag (**Etappe 6**) wird empfohlen die Strecke von Mayrhofen (633m) zum Schlegeisstausee (1.800m) mit dem Linienbus zurückzulegen (4 Verbindungen am Vormittag). Man kann die Strecke über Ginzling auch zu Fuß wandern, sollte dann aber mindestens einen Extratag einplanen.

Die Wanderung durchs Pfitschtal nach Sterzing (**Etappe 7**) verläuft immer im Talboden über Steige, Wiesenwege und neben wenig befahrenen Straßen. Durch schwere Niederschläge mit Muren im Sommer 2012 wurden große Teile der Infrastruktur (Wanderwege- und brücken) zerstört, die Schäden sind heute noch nicht zur Gänze behoben. So kann es immer wieder zu kleinräumigen Umgehungen kommen. Es besteht aber praktisch entlang der gesamten Strecke die Möglichkeit mit dem Linienbus (etwas 1x pro Stunde) Teile der Strecke abzukürzen.



Anreise

Anreise an den Tegernsee

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Direkte Bahnverbindung zwischen dem Münchner Hauptbahnhof und Gmund am Tegernsee bzw. Tegernsee Ort. Fahrzeit 53 bzw. 62 Minuten. Von Gmund bzw. Tegernsee mit dem Linienbus zu Ihrer Unterkunft am Tegernsee.

Mit dem eigenen Fahrzeug:

Auf der Autobahn A8 bis zur Ausfahrt Holzkirchen und dann auf der B318 / B307 an den Tegernsee.

Bei Anreise per eigenem PKW wird darauf hingewiesen, dass die Rückreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Tegernsee verhältnismäßig kompliziert ist und für das Parken dort eventuell Gebühren anfallen.

Rückreise von Sterzing an den Tegernsee

Mit der Bahn über den Brenner (Umsteigen) und Innsbruck nach München (Umsteigen) zurück an den Tegernsee. Dauer ca. 5h.

Ausrüstung und Notfall

Ausrüstungstipps

- Wanderschuhe mit guter Profilsohle
- Atmungsaktive, den Witterungsverhältnissen angepasste Bekleidung von den Socken bis zur Mütze
- Sonnenschutz: Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor > 30, Sonnenhut/Kappe, Sonnenbrille
- Erste Hilfe Ausrüstung mit Biwaksack oder zumindest einer Alu-Rettungsdecke
- Ausreichend Verpflegung und Getränke
- Wanderkarte
- Mobiltelefon mit geladenem Akku und gespeicherten Notrufnummern
- Eventuell Wanderstöcke

Obwohl die Alpenüberquerung auf leichten und mittelschwierigen Bergwegen verläuft, muss man sich immer bewusst sein, dass sich die Route teilweise über 1.500 Meter Seehöhe und damit im Hochgebirge befindet. Schlechtwettereinbrüche mit Schneefall bis weit unter 2.000 Meter sind auch im Sommer möglich. Daher gilt es folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten:

- Einholen des Wetterberichts vor dem Start für die Dauer der Tour
- Fragen Sie in Ihrer Unterkunft nach den lokalen Verhältnissen (Wetter, Weg, eventuelle Ruhetage von Einkehrstationen)
- Zusätzliche wärmende Bekleidung und Biwaksack bzw. Alu-Rettungsdecke mitnehmen

Im Notfall

Notrufnummern: **112** in Deutschland und Österreich, **118** in Südtirol/Italien.

Die Euro-Notrufnummer **112** (D & A) funktioniert in allen Netzen und auch ohne SIM-Karte und Guthaben am Wertkartenhandy.

Tipp: Statt Pin-Code "112" eingeben!

Die taktisch sinnvolle Notfallmeldung – Antworten auf die sechs W-Fragen:

- **Was** ist passiert?
- **Wieviele** Verletzte?
- **Wo** ist der Unfall passiert? (eventuell GPS-Daten)
- **Wer** meldet (Rückrufnummer)?
- **Wann** ist der Unfall passiert?
- **Wetter** am Unfallort?