

Alpenüberquerung

Die Bergsteiger-Variante von Bayrischzell nach Belluno

Uli Schrempf



Einführung	6
Was ist eine Alpenüberquerung?	8
12 Tipps für eine genussvolle Alpenüberquerung	10
Wie kann ich mich aufs Wandern vorbereiten?	13
Was kommt grundsätzlich auf mich zu?	13
Wie werde ich fit genug?	13
Was kann ich unterwegs tun um fit zu bleiben?	14
Wie schwer sind die Tagesetappen ungefähr?	14
Wann sind Pausentage vorgesehen?	15
Wie gehe ich mit Risiken unterwegs um?	17
Welche alpinen Gefahren gehören dazu?	17
Wie sind die Angaben im Buch zu verstehen?	19
Was soll ich in meinen Rucksack packen?	20
Wie halte ich meine Wäsche sauber?	22
Wie finde ich meinen Weg?	23
Welche Landkarten brauche ich?	23
Muss ich alle Landkarten im Rucksack haben?	23
Welche digitale Landkarte kann ich verwenden?	24
Wie sind Strecke und Etappen aufgeteilt?	26

Was ist eine Alpenüberquerung?

Die Alpen sind riesig.

Die Alpen sind hoch.

Die Alpen sind wunderschön.

Du wanderst einfach los, von Deutschland aus gesehen, immer nach Süden. Da kommen erst die bayerischen Voralpen, dann das Inntal, der Alpenhauptkamm, die Dolomiten und zum Schluss die Belluneser Voralpen. Das war's dann mit den Bergen, danach folgt ein Stück Flachland und letztlich das Mittelmeer.

Für eine Alpenüberquerung brauchst Du knapp vier Wochen Zeit, einen Rucksack und gute Wanderschuhe. Du wanderst von Hütte zu Hütte, über Scharten und Jöcher, durch Täler und Wälder.

Die Tagesetappen variieren, entweder ist es kurz und steil oder lang und flach. Von Forststraße bis Kraxelstelle ist alles dabei, aber zum überwiegenden Teil ist es einfach eine lange Wanderung.

Ein Weg über die Alpen und ein Weg zu Dir: Du lernst die Alpen kennen und auch Dich, wenn es anstrengend ist, wenn es regnet oder schneit, wenn die Sonne brennt. Erlebe das Wasser wenn es schäumt und tost, gespeichert im riesigen Gletscher oder wenn es gerade wieder flüssig um Deine Füße plätschert.

Tauche ein in die majestätische Stille der Berge, spüre wie auch Du ruhig wirst und die Freude Dein Herz überquellen lässt.

Wie kann ich mich aufs Wandern vorbereiten?

Schaffe ich das? Wird das nicht zu anstrengend? So eine lange Wanderung kann Dir schnell Respekt einflößen. Aber mit gezielter Vorbereitung und Erfahrungen aus früheren Bergtouren bist Du bald reif für dieses Abenteuer.

Was kommt grundsätzlich auf mich zu?

Wenn Du die folgenden Fragen bejahen kannst, dann ist diese Alpenquerung genau das richtige für Dich. Du bist ein Bergsteiger, der:

- gerne eigenständig in den Bergen unterwegs ist
- mit der Landkarte in der Hand auf dem Weg bleibt
- sich auf ausgesetzten Steigen wohlfühlt
- mittelschwere Klettersteige sicher begehen kann

Wie fit sollte ich sein?

Die Wanderung setzt eine gute körperliche Fitness voraus. Plane ein paar Tageswanderungen mit 1.000 Höhenmetern in Auf- und Abstieg zum Training ein. Dann bist Du fit genug um entspannt zu starten.

Trittsicheres Gehen auf steilen und exponierten Steigen (also schwarz markierten Wanderwegen) ist ebenfalls notwendig. Gerade in den Dolomiten sind solche ausgesetzten Passagen oft anzutreffen. Such Dir also auch ein paar Touren aus in denen es felsig und steil wird.

Übe auch das Wandern mit schwerem Rucksack. Es reicht aus, bei normalen Bergtouren etwas extra Gewicht auf zu laden. Aber Vorsicht! Geh dabei schrittweise vor, Du Dich nicht übernimmst und es zur Überlastung kommt.

Die routinierte Überwindung von mittelschweren Klettersteigen ist für Etappen im *Wilder Kaiser* und in den *Dolomiten* vorausgesetzt. Ideal wäre es, leichte Klettersteige mit schwerem Gepäck zuvor auszuprobieren.

Was kann ich unterwegs tun um gesund zu bleiben?

Die Tagesetappen sind zu Beginn der Wanderung kürzer und einfacher gesteckt. Die Länge und Schwierigkeit der Etappen nehmen langsam zu, ebenso wie Deine körperliche Fitness. In den ersten Tagen solltest Du Deinen Körper beim Anpassen unterstützen:

- Trinke ausreichend Wasser
- Gehe frühzeitig ins Bett und schlafe viel
- Lege unterwegs immer wieder kurze Pausen ein
- Genieße abends wenig oder keinen Alkohol

Wie schwer sind die Tagesetappen ungefähr?

Diese bekannten Touren sind für Dich der Maßstab um die Tagesetappen besser einschätzen zu können:

- *Mittenwalder Höhenweg*: Klettersteig ist länger als die vorgestellten Etappen; in der Ausgesetztheit mit dem Abstieg durch die Schiara vergleichbar

Bayerische Voralpen & Tiroler Kalkalpen



Eine feine Wanderung durch die bayerischen Voralpen. Der Auftakt ist ein moderater Anstieg, dann zieht sich der Weg am Kammlauf dahin: Immer oben, immer mit Aussicht.

Nach *Bayrischzell* gelangst Du am besten mit dem Zug von München. Für die heutige Etappe reicht es, einen frühen Zug aus München zu nehmen und direkt vom Bahnhof in Bayrischzell zu starten.

Nicht weit vom Bahnhof, hinter dem Lifthäusl, geht der Steig zum *Sudelfeld* los. Oben angekommen wanderst Du rechts unterhalb des Lifts auf dem Grashang hinauf zum *Kitzlahnerkopf*. Dort hast Du einen tollen Blick auf Bayrischzell.

Danach folgst Du dem Steig auf dem Gipfelgrat über die *Traithen* und weiter zum *Steilner Joch*. Der Abstieg geht über Almwiesenhänge, das letzte Stück bis zum *Brünsteinhaus* folgt der Forststraße.

Das Brünsteinhaus ist ein altes Haus, das in der Stube seinen ursprünglichen Charme behalten hat und im modernen Erweiterungsbau angenehme Schlafräume bietet.

Wenn Du noch Lust hast, kannst Du anschließend den interessanten Steig hinauf zum Brünstein (1.634m) unternehmen. Das ist nochmals eine Stunde extra, die allerdings mit gutem Weitblick auf Karwendel, Inntal und den Kaiser belohnt wird.

Fakten

Gehzeit	7,5 Stunden
Höhenmeter	1.250m hoch / 700m runter
Strecke	13,5 km
Kondition	leicht
Weg	leicht
Karte	DAV Karte Mangfallgebirge Ost (BY16)

Wegpunkte

Bayrischzell – Liftstation – Sudelfeld – Kitzlahnerkopf –
Vogelsang – Kleiner Traithen – Großer Traithen –
Unterbergerjoch – Steilner Joch – Brunnsteinhaus
(1.360m) – Brunnstein (optional)

Übernachtung

Haus	Brunnsteinhaus
Web	www.bruennsteinhaus.de
Telefon	+49 8033 1431



Alpenüberquerung

Die Bergsteiger-Variante von Bayrischzell nach Belluno

Eine anspruchsvolle Alpenüberquerung auf ruhigen Wegen. Die Route führt Dich durch die bayerischen Voralpen, das Kaisergebirge, die grünen Kitzbühler Alpen, den Nationalpark Hohe Tauern und schließlich durch die östlichen Dolomiten. Der Weg ist mit Kraxelstellen, Gipfel und Klettersteigen gewürzt. Er erfüllt das Herz von erfahrenen Bergsteigern und Wanderer.