



KOMPASS

Wanderführer + Extra-Tourenkarte

5962

Europäischer Fernwanderweg E5

Von Konstanz nach Verona

32 Etappen

von Raphaela Moczynski
und Gerhard Stummvoll



Rundblick

Extra-Tourenkarte
zum Mitnehmen

zielt
te
dem

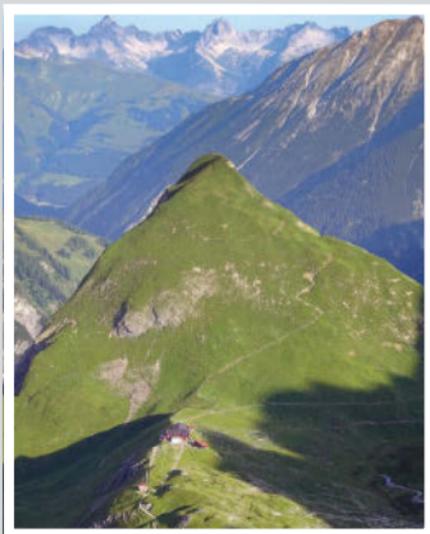


Voltaren 
WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG

*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

www.kompass.de

DAS GEBIET



Blick vom Seeköpfele zur Memminger Hütte (Etappe 11)

über die höchsten Vorarlberger und Allgäuer Gipfel bis hin zum Säntismassiv in der Schweiz. Das Vieh grast auf den steilen Südhängen bis hoch zum Grat, über den teilweise die Viehzäune laufen. Auf der Südseite der Kette liegen unzählige Alpen, von denen einige die Milch für den berühmten Hittisauer Käse liefern. Ebenso reizvoll ist am folgenden Tag die Variante über die „Hörner“, ein in nordsüdlicher Richtung verlaufender Gebirgszug westlich der Iller.

Sowohl die Nagelfluhkette als auch die Hörnerkette sind Teil der **Allgäuer Alpen**, die zu den Nördlichen Kalkalpen gehören. Ab Oberstdorf geht es für E5-Wanderer zum ersten Mal ins Hochgebirge. Durch das Trettachtal und den wegen seiner Lawinen berüchtigten Sperrbachtobel wandert man hinauf zur Kempfener Hütte und von dort weiter zum

Mädelejoch, wo wir die bayerisch-tirolerische Landesgrenze überschreiten. Beim Abstieg ins Lechtal erhebt sich links der Große Krottenkopf, mit 2657 m der höchste Gipfel der Allgäuer Alpen.

Das **Lechtal**, in das wir nun absteigen, trennt die Allgäuer Alpen von den Lechtaler Alpen. Die meisten werden auf die Talwanderung von Holzgau nach Bach verzichten und gleich mit dem Bus ins Madautal fahren und von dort zur Memminger Hütte aufsteigen. Südlich des Lechtals liegen die **Lechtaler Alpen**, auf deren Nordseite wir zur Memminger Hütte aufsteigen. Diese liegt in eindrucksvoller Bergkulisse am Fuß des Seekogels. Bekannt ist die Hütte für die vielen hier lebenden Murmeltiere. Vorbei an drei Relikten der Eiszeit, den Seewiesen, geht es am nächsten Morgen hinauf zur Seescharte. Der Abstieg über die Obere und Untere Lochalpe und durch das Zimmerloch gehört sicher zu den herausforderndsten Abstiegen des gesamten E5: Über 1800 Höhenmeter liegen zwischen Seescharte und Zams im Inntal.

Von Zams geht es bequem per Seilbahn hinauf auf den Grat des Venetmassivs, von dem aus man über das Inntal hinweg nochmals einen Blick auf die letzte Tagesetappe werfen kann. Nach Norden reicht die Gipfelschau von der Mieminger Kette über die Ötzaler, Pitztaler und Kautertaler Gipfel bis hin zur Silvretta. Der Hauptweg folgt ein Stück dem Kamm und führt dann hinunter nach Wenns, von wo aus der Bus die Wanderer durch das von steilen und hohen Wänden geprägte 30 km lan-



Am Riffelsee im hinteren Pitztal (Alpine Variante, Etappe 12.5)

ge innere Pitztal bis Mittelberg fährt. Landschaftlich herausragend ist die alpine Variante über den Kaunergrat. Richtig anspruchsvoll und nur erfahrenen Berggehern empfohlene Touren sind eigentlich nur die zwei letzten Etappen von der Verpeilhütte zum Riffelsee mit jeweils einer sehr anspruchsvollen Klettersteigpassage im Abstieg: Über das Apere Madatschjoch geht es zur Kaunergrathütte und von dieser auf dem Cottbuser Höhenweg zum Riffelsee und weiter talwärts nach Mittelberg.

Am **Pitztaler Talschluss** beginnt der Aufstieg zur Braunschweiger Hütte hinein in die Gletscherwelt des Hauptkamms. An schönen Tagen leuchten die Gletscher unterhalb der Wildspitze, des höchsten Gipfels Nordtirols. **Pitztaler Gletscher** wie auch die **Öztaler Gletscher** wurden umfangreich für den Skitourismus erschlossen.

Das **Öztal** streifen wir nur kurz beim Abstieg nach Zwieselstein. Auf dem „Urweg Timmelstal“ wandern wir durch das Timmelstal hoch zum Timmelsjoch, einem uralten Alpenpass. Einst wurde aus dem Süden Getreide, Obst und Wein ins Öztal gebracht, im Gegenzug Rinder, Flachs und Leinen nach Süden exportiert. Nach den beiden Weltkriegen war der Pass eine Hochburg des Schmuggelwesens – daran erinnert der „Schmuggler“ an der Timmelsjochstraße. Von der Passhöhe steigen wir über das Passeierer Timmelstal hinunter ins Südtiroler **Passeiertal**. Nördlich von uns liegen die Gipfel der Stubaiyer Alpen, südlich die der Texelgruppe. Moos ist der Hauptort des Hinterpasseier, von dort wandern wir aussichtsreich entlang des Nordhangs des Passeiertals über Stuls und an wie Adlerhorste am Berg klebenden Bergbauernhöfen hinunter nach St. Leonhard in Passeier.

DAS GEBIET



Blick vom Tschöggelberg auf die Dolomiten (Etappe 18)

Von hier aus wäre es nicht mehr weit nach Meran, doch der E5 zieht auf den Spuren des Tiroler Nationalhelden Andreas Hofer hinauf zur Pfandleralm, wo Hofer von den Franzosen verhaftet wurde, und von dort über steile Bergwiesen hinauf ins Almbgebiet unterhalb des Hirzers, ein mächtiger Gipfel im Westkamm der Sarntaler Alpen. Unvorstellbar steil sind hier die Hänge, mehr als 1300 Höhenmeter liegen zwischen dem E5 und dem Talboden. Saftig grün sind hier die Wiesen und doch sieht man weder Ziegen noch Schafe, weil sich inzwischen keine Hirten für die Tiere mehr finden.

Von der Hirzerhütte aus folgen wir dem Gebirgsjägersteig hinauf zur Oberen Scharte kurz unterhalb des Gipfels und von dort hinunter zu den Osthängen von Schafkamm, Viddegger Plattenspitze und Plattingerspitze. Der Gebirgsjägersteig führt uns aussichtsreich und ohne großen Höhenunterschied ins Skigebiet Meran 2000.

Hoch über dem Etschtal queren wir auf der letzten Etappe des Nordteils

den lang gezogenen Rücken des Tschöggelbergs. Nach den vielen Höhenmetern der letzten Tage geht es nun ohne große Höhenunterschiede Richtung Süden durch eine mittelgebirgsähnliche Landschaft. Höchste Erhebung ist das Kreuzjoch. Da wir stetig nach Süden wandern, haben wir einen herrlichen Blick auf die Dolomiten. Neben dem Gasthof Langfenn steht eine schöne romanische Kirche. Bis nach Jenesien wandern wir nun entspannt über den **Salten**, ein ausgedehntes Hochplateau im Süden des Tschöggelbergs. Mit Bus oder Seilbahn fahren wir dann hinunter nach Bozen.

Vom Pitztal nach Meran

Vom Tiefenbachferner führt ein schöner Panoramaweg hinunter nach Vent. Dort verzweigt sich das Seitental des Ötztals nochmals in das Rofental und das Niedertal. Wir steigen durch das Niedertal parallel zum Bach hinauf zur Martin-Buschhütte. Mit schönem Blick auf die Gletscher des Hauptkamms geht es am nächsten Tag hinauf zum Niederjoch mit der schön gelegenen Similaunhütte. Ganz in der Nähe wurde am Tisenjoch vor 25 Jahren die berühmteste Mumie der Alpen, der Ötzi, gefunden. Spektakulär ist auch die zweimal jährlich stattfindende Transhumanz: Aufgrund uralter Weidrechte werden im Juni über 1000 Schafe aus dem Vinschgau über das Niederjoch auf die Bergweiden des Ötztals getrieben, Anfang September ziehen sie auf derselben Route zurück nach Süden. Südöstlich des Jochs erhebt sich auf der Nordseite der Similaun, von dem der Niederjochferner talwärts fließt. Vom Niederjoch ist es nicht mehr weit hinun-

ter zum 1306 urkundlich erwähnten Tisenhof und weiter zum Vernagt-Stausee auf 1689 m Höhe. Beim Bau des Sees wurde der Ort Vernagt mit acht Höfen geflutet. Wer Zeit und gutes Wetter hat, sollte von Katharinaberg auf dem landschaftlich wunderschönen Meraner Höhenweg, entlang der berühmten Waalwege und auf der Tappeiner Promenade nach Meran wandern. Nur wenige Kilometer Luftlinie von den Ötztaler Gletschern entfernt verströmen Merans Gärten mit ihren exotischen Pflanzen und von Palmen gesäumte Promenaden mediterranes Lebensgefühl.

DER SÜDTEIL

Bis 1918 gehörten die drei südlichsten Regionen, die der E5 durchzieht, noch

zur kaiserlichen und königlichen Monarchie Österreichs. Beinahe zwei Jahre lang lagen sich die feindlichen Truppen an der langen Front in den Lessinischen Bergen zwischen Verona und Rovereto gegenüber. Auch heute, 100 Jahre später, sind die Spuren der Vergangenheit hier noch allgegenwärtig. Wenn die Friedensglocke in Rovereto allabendlich 100 Mal läutet, werden wir an das hohe Gut erinnert, das der Frieden in unseren Gegenden bedeutet.

Südtirol und Trentino

Die autonome Provinz Trentino-Südtirol und das Veneto zählen zu den reichsten Gegenden Italiens. Viele Besucher aus aller Welt schätzen das milde Klima, die fantastischen Landschaften, die gastfreundlichen Menschen und das gute Essen. Mit einer Wanderung auf dem E5 fallen uns



Fantastischer Rückblick auf den Lago Erdemolo (Etappe 24)

DAS GEBIET

viele Gemeinsamkeiten zwischen den einzelnen Volksgruppen ebenso auf wie auch viele Unterschiede. Von Nord nach Süd wird der (ehemalige) österreichische Einfluss immer schwächer und gleichzeitig jenes immer stärker, das wir so gerne mit Italien verbinden. Und spätestens in Verona tauchen wir gänzlich ein in diese lockere Lebensfreude, die uns die Tage so leicht erscheinen lässt.

Südtirol

Der Fernwanderweg E5 führt ab Bozen zunächst durch sanfte Hügellandschaften hinweg. Über saftige Wiesen fällt unser Blick staunend auf die im Osten sich auftürmenden Felszacken der Dolomiten, die seit Jahren zum Weltnaturerbe der UNESCO zählen. Die ersten Etappen warten mit dem Kloster Maria Weißenstein, mit der Bletterbach-

schlucht und dem Naturpark Trudner Horn jeweils mit einem besonderen Schmankerl auf, während wir entlang der Grenze zwischen Südtirol und dem Trentino nach Süden vorankommen.

Trentino

Im Val di Cembra fühlen wir uns erstmals so richtig in Italien angekommen. Hier duftet es nach Sommer, hier wächst der Wein, hier finden wir alle Wegweiser nur noch auf Italienisch und freuen uns darüber, dass man uns dennoch in charmant gebrochenem Deutsch anspricht. In den deutschen Sprachinseln wird uns dieses Deutsch an einen alten, längst in Vergessenheit geratenen mittelalterlichen Dialekt erinnern.

Ab Palù del Fersina werden die Etappen wieder alpiner. Für die Überschreitung des Monte Gronlait benötigen wir erstmals seit Bozen etwas berggeherisches Geschick, um anschließend bis unter 500 Höhenmeter nach Levico abzusteigen. Dort lohnt der eine oder andere Aufenthaltstag, um die müden Beine an den beiden schönen Seen oder in der Therme wieder in Schwung zu bringen.

Danach folgt der geschichtsträchtigste Abschnitt des E5. Nachdem wir rasch wieder an Höhe gewonnen haben, passieren wir das Forte Cherle und von da an immer wieder Stellungen aus dem Ersten Weltkrieg, die am Pasubiopass ihren Höhepunkt finden. Hier führt unser schöner Wanderweg direkt an den Gräbern der ehemaligen Front vorbei – ein bizarres und nachdenklich stimmendes Schauspiel, welches



Je südlicher wir kommen, desto mehr Alpenveilchen wachsen am Wegrand