

Dein Weg. Über die Alpen mit Bergzeit

Die Bergzeit Alpenüberquerung

Eine Alpenüberquerung ist die Königsdisziplin des Fern- oder auch Weitwanderns. Auf der Bergzeit Route überquerst Du den Alpenhauptkamm von Norden nach Süden. Dabei kannst Du einmalig schöne Landschaften, fantastische Fernblicke, tiefe Schluchten und die schneebedeckten Gipfel des Alpenhauptkamms genießen. Auch der kulturelle Aspekt kommt nicht zu kurz, eine Überquerung der Alpen führt immer vorbei an den Zeugnissen der Menschen, die diese Regionen besiedelt und bereist haben.

Die Bergzeit Alpenüberquerung bietet Dir eine Woche voller großartiger Eindrücke entlang alter Wanderpfade des Alpenraums. Die Route führt Dich vom Spitzingsee im Bayrischen Alpenvorland durch das Urstromtal des Inns, entlang des Zillertals immer südlich auf den Alpenhauptkamm zu, in einem sprichwörtlichen Höhenflug über das Pfitscher Joch am Hauptkamm und schließlich in furiosem Finale bis ins Südtiroler Sterzing. Der kleine historische Stadtkern bietet den krönenden Abschluss dieser Traumroute über die Alpen.



Etappe 1: Vom Spitzingsee zum Kaiserhaus im Inntal

Nicht einmal eine Autostunde von München entfernt beginnt am Spitzingsee Deine Alpenüberquerung.

Am See vorbei führt uns der Weg in das Tal der Roten Valepp, immer weitestgehend nach Süden. Dieser historische „Abkürzer“ wird seit Jahrhunderten von jenen begangen, die nicht die Umwege über die großen Pässe oder weit umrundenden Täler wählen wollten. Am Zusammenfluss mit der Roten Valepp stoßen wir auf den Abkürzer, der vom berühmten Tegernsee kommt. Ab dem Gasthof Valepp begleitet uns nun der gleichnamige muntere Bergbach, bis er auf die Brandenberger Ache trifft und ein ganzes Stück anschwillt. Über die Erzherzog-Johann-Klause und das imposante Triftbecken – von hier wurde das Holz bis nach Kramsach im Inntal getriftet – nähern wir uns dem Kaiserhaus und dem Inntal. Kurz zuvor durchwandern wir auf dem schmalen, aber gut gesicherten Triftsteig die berühmte Kaiserklamm.

-  **Aufstieg:** 300 hm
-  **Abstieg:** 680 hm
-  **Gehstrecke:** 20 Km
-  **Gehzeit:** 6 h
-  **Etappenziel:** Gasthaus Kaiserhaus

Highlights

Spitzingsee:

Der Spitzingsee liegt auf 1.084 Meter über dem Meer in den Schlierseer Bergen. Aufgrund seiner gut 28 Hektar Fläche ist er einer der größten Bergseen Oberbayerns.

Erzherzog-Johann-Klause:

Die Erzherzog-Johann-Klause war eine Stauanlage an der Brandenberger Ache und ist heute eine Ausflugsgaststätte in Brandenburg. Ruhetag: Mittwoch.

Kaiserklamm:

Durch die tief eingeschnittene Schlucht bahnt sich die Brandenberger Ache






ihren Weg in Richtung Inntal. Ein etwa ein Kilometer langer, gut abgesicherter Weg mit Brücken und Steintunneln führt durch die Klamm.

Etappe 2: Durch das Inntal zum Einstieg in das Zillertal

Heute durchqueren wir das Inntal, seit jeher Lebensader und gewaltiges Urstromtal. Dieses Tal wurde durch die mächtigen, nach Norden abwandernden Gletscher geformt, die sich im Inntal vereinten und bei Kufstein in die Schotterebenen des Alpenvorlands hinausflossen.

Heute ist das quirlige Inntal kumulierender Lebens- und Wirtschaftsraum der vielen einmündenden Seitentäler. Eines davon ist das weltbekannte Zillertal, unser Einstieg in die Region der Zillertaler und Tuxer Alpen.

Über Wald- und Wiesenwege führt uns der Weg heute zurück in die Zivilisation. Nach der Jausenstation Tiefenbachklamm folgt das Naturschauspiel der heutigen Etappe – die Tiefenbachklamm. Unser Weg folgt nahezu direkt der Brandenberger Ache bis zu ihrer Mündung in den Inn bei Kramsach.

-  **Aufstieg:** 200 hm
-  **Abstieg:** 380 hm
-  **Gehstrecke:** 15 Km
-  **Gehzeit:** 4,5 h
-  **Etappenziel:** Kramsach

Highlights

Jausenstation Tiefenbachklamm:

Schöne Einkehrmöglichkeit vor einer Wanderung durch die Klamm. Die ruhige Sonnenterrasse und der Spielplatz für Kinder sorgen für eine tolle Atmosphäre.






Tiefenbachklamm:

Die knapp sechs Kilometer lange Tiefenbachklamm verspricht Wanderern ein einmaliges Naturerlebnis. An der höchsten Klammstelle gibt es eine eindrucksvolle Aussichtsplattform.

Etappe 3: Über das Spieljoch hinein ins Zillertal

Ausgangspunkt ist die Spieljochbahn in Fügen, die man auf verschiedenen Wegen von Kramsach mit Bus und Zillertalbahn erreichen kann. Ohne Anstrengung bringt uns die Spieljochbahn hinauf aufs gleichnamige Joch auf 1.850 Metern Höhe, wo unsere Wanderung beginnt. Die Aussicht dort oben ist fantastisch. Reicht der Blick doch auf die umliegende Bergwelt des Zillertals, aber auch auf das Karwendel, das Rofan und weit hinüber nach Osten zum Wilden Kaiser. Das Kalkgestein der vergangenen Tage wird nun nach und nach von Granitgestein abgelöst. Uralte Zirbenbäume und Alpenrosen säumen unseren Weiterweg nach Süden.

Wir wählen den aussichtsreichen Weg hinauf über das Onkeljoch, 2.066 Meter, zum Kreuzjoch bzw. Kellerjoch auf 2.344 Metern. Dann steigen wir ab nach Hochfügen, 1.450 Meter, das wir über die Kellerjochhütte auf 2.200 Metern und den Loassattel auf 1.670 Metern erreichen.

-  **Aufstieg:** 650 hm
-  **Abstieg:** 1.010 hm
-  **Gehstrecke:** 12 Km
-  **Gehzeit:** 4,5 h
-  **Etappenziel:** Hochfügen

Highlights

Kellerjoch:

Das Kellerjoch ist ein 2.344 Meter hoher Berg der Tuxer Alpen in Tirol. Auf dem Gipfel des Kellerjochs steht statt eines einfachen Kreuzes eine Kapelle.

Kellerjochhütte:

Die Kellerjochhütte (2.237 m) steht auf dem Kellerjoch in den Tuxer Alpen im Tiroler Unterinntal. Sie hat einen spektakulären Platz, der uneingeschränkte Sicht ermöglicht.

Etappe 4: Panoramatag in Richtung Alpenhauptkamm und bis in das Herz des Zillertals

Heute geht es zunächst weiter in das Tal hinein. Ein typisches Almdorf säumt den Weg, der Niederleger Pfundsalm. Hier hinauf werden im Frühsommer die Tiere auf die weiten Weiden getrieben, bevor sie im Sommer hinauf auf die Hochleger dürfen. Unser Ziel ist das Sidanjoch auf 2.130 Metern Höhe. Bei guter Fitness bietet sich die Möglichkeit, von hier aus noch einen Abstecher auf den Gipfel des Kraxenträgers (2.425 m) zu machen. Er bietet einen großartigen Ausblick auf den Zillertaler Alpenhauptkamm.

Wir begeben uns schließlich bergab und wandern zur Rastkogelhütte, 2.110 Meter, wo wir gemütlich einkehren können. Anschließend steigen wir ab zur Zillertaler Hochalpenstraße, wo wir in einen Linienbus steigen, der uns hinunter ins Zillertal nach Mayrhofen fährt.



Aufstieg: 950 hm



Abstieg: 500 hm



Gehstrecke: 11 Km



Gehzeit: 5 h



Etappenziel: Mayrhofen

Highlights:

Sidanjoch:

Das 2.130 Meter hohe Sidanjoch in den Tuxer Alpen trennt Schwendberg und das Sidantal vom Finsingtal bei Hochfügen, eingebettet in eine ursprüngliche hochalpine Naturlandschaft.






Rastkogelhütte

Die familienfreundliche Rastkogelhütte liegt auf einer Höhe von 2.117 Metern knapp unterhalb des Sidanjochs in den Tuxer Alpen westlich von Mayrhofen im Zillertal.

Etappe 5: Die Königsetappe über das Pfitscher Joch

Bevor wir heute auf die Königsetappe unserer Wanderung starten, bringt uns ein Linienbus hinauf zum Schlegeisspeicher auf 1.750 Metern Höhe. Er ist einer der fünf großen Speicherstauseen des Zillertals, gebaut zum Hochwasserschutz und zur Stromgewinnung. Hier oben wird auch der Blick frei auf berühmte Dreitausender wie Großer Möesler und Olperer.

Am Pfitscher Joch, 2.246 Meter hoch gelegen, erreichen wir den Alpenhauptkamm und die österreichisch-italienische Grenze. Kurz danach gelangen wir zum Pfitscherjochhaus, mit 2.275 Metern der höchste Punkt des Tages. Der Blick wird frei nach Süden, hinein nach Italien und Südtirol. Über Almwiesen und etwas später auch Mischwald wandern wir von dort bergab zum Talboden des ursprünglichen Pfitschtals.

-  **Aufstieg:** 500 hm
-  **Abstieg:** 800 hm
-  **Gehstrecke:** 13 Km
-  **Gehzeit:** 4,5 h
-  **Etappenziel:** Pfitschtal

Highlights

Schlegeisspeicher:

Der Schlegeisspeicher ist ein künstlich angelegter Stausee im Zillertal, dessen Wasser seit den 1970ern zur Stromerzeugung genutzt wird.

Pfitscher Joch:

Das Pfitscher Joch (2.246 Meter) verbindet das Pfitscher Tal mit dem Zamsener Grund. Über das Joch verläuft die Grenze zwischen Österreich und Italien, bzw. Tirol und Südtirol.

Pfitscherjochhaus:

Das Pfitscherjochhaus (2.275 Meter) liegt direkt an der Grenze zwischen Italien und Österreich in unmittelbarer Nähe des Pfitscherjochs. Seit 1888 wird die Schutzhütte als Familienbetrieb geführt.

Etappe 6: Das große Finale bis Sterzing

Der letzte Tag unserer Alpenüberquerung führt im Pfitschtal fast ausschließlich bergab. Wir folgen zunächst dem breiten Talboden mit urigen Bauernhäusern, den typischen Steinkirchen Südtirols, und genießen die leichte Wegführung. Dabei können wir die erlebnisreiche Woche nochmals in Gedanken Revue passieren lassen.

Schließlich erreichen wir Sterzing mit seiner historischen Altstadt. Die seit dem frühen Mittelalter wichtige Handelsstadt am Fuß der alpinen Übergänge von Brennerpass, Jaufenpass und Penser Joch nahm immer wieder eine bedeutende Rolle im Austausch der Völker nördlich und südlich der Alpen ein.



Aufstieg: 150 hm



Abstieg: 650 hm



Gehstrecke: 20 Km



Gehzeit: 5,5 h



Etappenziel: Sterzing

Highlights

Altstadt Sterzing:

Die Altstadt von Sterzing ist nicht nur ideal für einen gemütlichen Einkaufsbummel geeignet, sondern bietet seinen Besuchern auch zahlreiche Sehenswürdigkeiten.