

# Alpenüberquerung vom Dachstein in den Biosphärenpark Lungau

07. - 12. September 2025

## TREFFPUNKT

Wir treffen uns am Starttag um 08.30 Uhr im Raum Gosau/Russbach am Pass Gschütt/Abtenau. Den genauen Treffpunkt geben wir dir frühzeitig bekannt. Bitte sei pünktlich dort! Falls Du Dich verspäten solltest, gib uns bitte Bescheid.

## ANREISE

Wenn du mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, bringen dich Regionalbusse in diese Region.

Solltest du mit dem Auto anreisen, geben wir dir vor der Tour Informationen zu Parkplätzen und eventuellen Kosten.

## RÜCKREISE

Am letzten Tag werden wir vom Zielort zurück zum Treffpunkt gebracht. Ankunft dort ist voraussichtlich am frühen Abend.

## PREIS: € 1.149,-

### Inkludierte Leistungen

- 6 Tourentage mit zwei qualifizierten Wanderführern
- 5 Übernachtungen in Hütten (Lager), Hotels/Pensionen (Mehrbettzimmer) inkl. Frühstück
- Rücktransfer vom Zielort zum Ausgangsort
- hochwertiges Fotomaterial (digital)

## KOSTEN AUSSERHALB DES TEILNEHMERBEITRAGS

- individuelle An- und Abreise
- Verpflegung unterwegs, Abendessen, Getränke und ggf. Lunchpakete
- z.T. Duschen auf den Hütten
- evtl. Kosten für den Parkplatz

## DEINE VORAUSSETZUNGEN

Für diese Wandertour ist eine gewisse Grundfitness notwendig. Trittsicherheit und regelmäßige sportliche Betätigungen sind Voraussetzung, damit die Alpenüberquerung erfolgreich durchgeführt werden kann. Du musst in der Lage sein, deinen eigenen Rucksack zu tragen und Strecken von bis zu 20 Kilometern bzw. 1300 Höhenmetern bergauf und Gehzeiten von bis zu 8 Stunden pro Tag zurückzulegen!

## EMPFOHLENE VERSICHERUNGEN

Eine Reise-Auslandskrankenversicherung, Rücktransportversicherung, Reiseunfallversicherung und ggf. eine Reiserücktrittversicherung wird jedem Teilnehmer unbedingt empfohlen. Tipp: Mitglieder alpiner Vereine sind sehr gut versichert – frage bei deinem Verein nach, um eine Doppelversicherung zu vermeiden. Oder werde einfach Förderer der Österreichischen Bergrettung. Formular: [www.bergrettung-salzburg.at/foerderer-werden/](http://www.bergrettung-salzburg.at/foerderer-werden/)

## DEINE ANSPRECHPARTNER

Renate Steinacher  
+43 (0)680 2341614  
renate@wandererlebnis.guide

Christoph Werntgen  
+49 (0)178 5209454  
christoph@wandererlebnis.guide

# Alpenüberquerung vom Dachstein in den Biosphärenpark Lungau

07. - 12. September 2025

## ROUTENFÜHRUNG

### Tag 1:

vom Gosausee zur Hofpürglhütte  
⇒ 13,5 km, ⬆ 1200 hm, ⬇ 400 hm

### Tag 2:

von der Hofpürglhütte  
zur Dachstein Südwandhütte  
⇒ 12,5 km, ⬆ 950 hm, ⬇ 800 hm

### Tag 3:

von der Dachstein Südwandhütte  
nach Schladming-Rohrmoos  
⇒ 20 km, ⬆ 650 hm, ⬇ 1250 hm

### Tag 4:

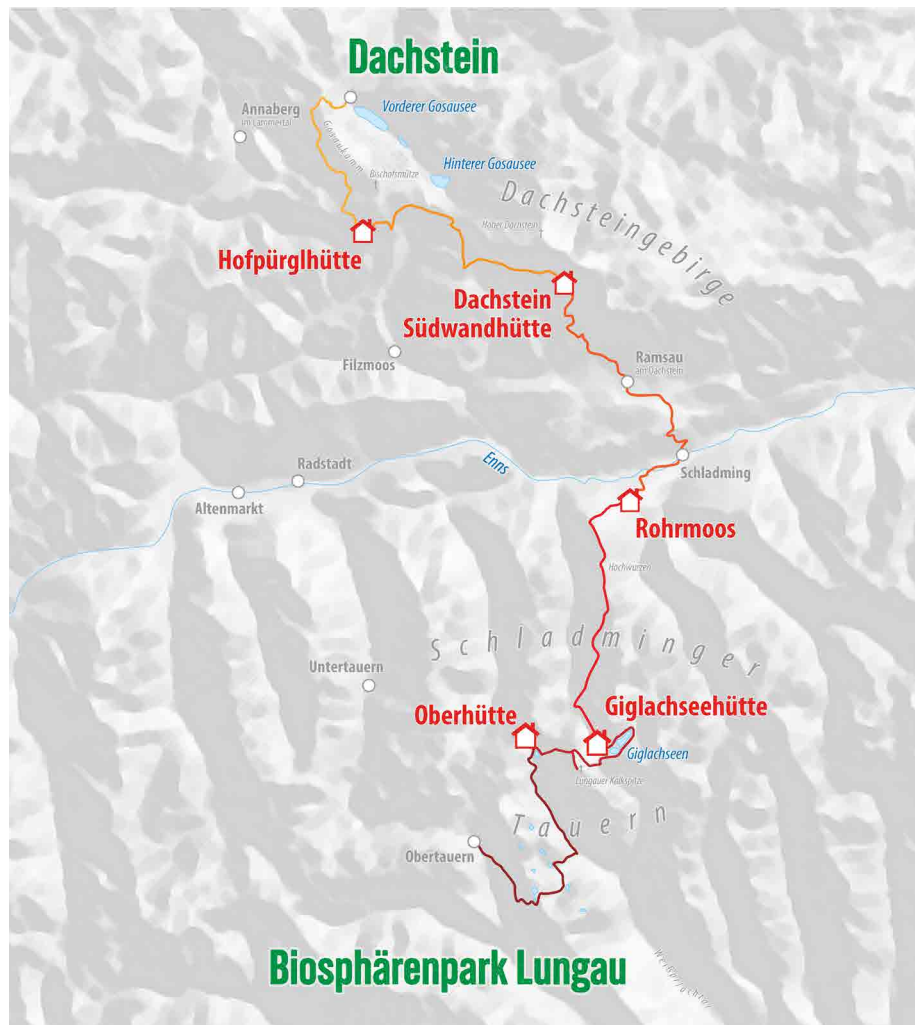
von Schladming-Rohrmoos zur Giglachseehütte  
⇒ 14,5 km, ⬆ 1250 hm, ⬇ 550 hm

### Tag 5:

von der Giglachseehütte über die  
Lungauer Kalkspitze zur Oberhütte  
⇒ 10,5 km, ⬆ 650 hm, ⬇ 750 hm

### Tag 6:

von der Oberhütte nach Obertauern  
⇒ 15,5 km, ⬆ 900 hm, ⬇ 1150 hm



Streckenführung und Unterkünfte können aus organisatorischen, wetter- oder sicherheitsbedingten Gründen abweichen oder während der Tour geändert werden.

# Alpenüberquerung vom Dachstein in den Biosphärenpark Lungau

07. - 12. September 2025

## PACKLISTE

- Rucksack mit Regenhülle (ca. 35 Liter), nicht schwerer als 10 kg
- knöchelhohe, feste, eingelaufene Bergschuhe mit guter Profilgummisohle (Kategorie B); Ersatzschnürsenkel
- 2 Paar Wandersocken (Wolle-Synthetik-Mix)
- 2-3 Funktionsshirts (am besten davon 1 Langarm)
- Funktionswäsche
- isolierende/wärmende Schicht (Daune/Fleece/Primaloft)
- 1 lange und 1 kurze Trekkinghose - oder Zip-Modell
- Regenschutz (Jacke + evtl. Hose)
- dünne Mütze + Handschuhe
- Wanderstöcke (können ausgeliehen werden)
- Trinkflaschen, -blase (insgesamt ca. 2 Liter)
- Stirnlampe
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme LSF mind. 30, besser 50)
- Personalausweis, Krankenkassenkarte/e-card
- wenn vorhanden: Alpenvereinsausweis
- Bargeld (Verpflegung), EC-Karte
- Erste-Hilfe-Set (siehe unten), persönliche Medikamente
- Handy, Kamera (mit Akkus, Speicherkarte, Ladegeräten)
- evtl. kleine Sitzunterlage für Pausen
- bequeme Hose, T-Shirt, Pulli für die Hütte
- Schlafsachen
- 1 Paar Hüttenschuhe (leichte Turnschuhe, Flipflops oder Sandalen)
- Hüttenschlafsack, evtl. kleiner Kissenbezug
- Ohropax
- Waschzeug (Zahnbürste, -pasta, Duschgel, Hygieneartikel; kleine, nicht volle Tuben/Fläschchen)
- Microfaserhandtuch
- Taschentücher
- Plastiktüte (Schmutzwäsche)
- Badehose / -anzug (für Mutige)
- Verpflegung für die ersten Etappen (Müsliriegel, Obst, etc.)
- 2-4 Kabelbinder
- evtl. kleines Taschenmesser

## ERSTE-HILFE-SET

- Wundschnellverband (Pflaster)
- Blasenpflaster
- elastische Binde
- Tape (mind. 2,5 cm breit)
- Einmalhandschuhe
- Dreieckstuch
- sterile Mullkompressen (10 x 10 cm)
- kleine Schere
- Rettungsdecke
- evtl. Zeckenzange / Pinzette

Bitte das Ablaufdatum der Materialien beachten.

## HÜTTENLEBEN

Für einen angenehmen Aufenthalt sind einige Regeln zu beachten:

- Eigenes Handtuch, Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe benutzen
- Wasser und Energie sparen
- Müll vermeiden und den eigenen Abfall mit ins Tal nehmen (s. #estutnichtweh)
- Rauchverbot in der Hütte, im Freien Aschenbecher benutzen
- Bitte den Aushang der Hüttenordnung lesen und befolgen

## #ESTUTNICHTWEH

„Mit uns wandert der Müll vom Berg ins Tal.“  
Das ist das Motto des gemeinnützigen Vereins #estutnichtweh.

Du möchtest das Starterset bestehend aus DRECKSACKERL, MISTZANGERL und TSCHICKDOSERL erhalten und bereits während der Alpenüberquerung zusammen mit uns die Berge ein Stück sauberer hinterlassen? Gib uns gern Bescheid und wir bringen dir dein Set zum Startpunkt mit.

Alle Infos zum Verein:

[www.estutnichtweh.org](http://www.estutnichtweh.org)

