

# Die grüne Alpenüberquerung von der Zugspitze nach Südtirol

19. - 26. Juli 2026

## DIE GRÜNE ALPENÜBERQUERUNG

Es wird höchste Zeit für eine andere Art der Alpenüberquerung. Eine, die im Einklang mit den Bergen und ihren Bewohnern ist. Wir von Bergbegegnungen und der Bergschule Wandererlebnis machen diesen Traum wahr. Gemeinsam haben wir die erste nachhaltige Alpenüberquerung entworfen.

Auf der achttägigen Tour von der Zugspitze nach Sterzing wunderst du durch zwei Bergsteigerdörfer-Regionen und übernachtest auf Hütten und in Hotels, die Wert auf Regionalität, Nachhaltigkeit und Bio-Produkte legen. Du lernst beim Tag auf der Ziegenalm die Kultur der Alpen kennen und erfährst beim Gespräch mit Hüttenwirten, wie ihr Alltag wirklich aussieht. Eine Tour für alle, denen die Bergwelt wirklich am Herzen liegt.

## PREIS UND LEISTUNGEN

**Preis:** € 1.699,- (inkl. MwSt.)

### Leistungen:

- Vorbereitungs-Webinar mit Infos über Ausrüstung, Kleidung, Vorbereitung, Wetter etc.
- 8 Tourentage mit zwei qualifizierten Bergwanderführern bzw. International Mountain Leader (zwei Guides bei 8 bis 10 Teilnehmern, ein Guide bei 6 oder 7 Teilnehmern)
- 7 Übernachtungen (3 x Hütte, 4 x Hotel) inkl. Frühstück
- 5 x mehrgängiges Abendmenü
- Eintritt Partnachklamm
- Tag auf der Ziegenalm (inkl. Jause und Verkostung)
- 2 Transfers auf der Tour (inkl. CO<sub>2</sub>-Kompensation)
- Rücktransfer vom Sterzing mit dem Zug, entweder nach München oder Garmisch (bitte bei der Buchung angeben)
- #estutnichtweh-Starterset mit Drecksackerl, Mistzangerln und Tschickdoserl

### Kosten außerhalb des Teilnehmerbeitrages:

- individuelle An- und Abreise
- ggf. Parkgebühren
- Verpflegung unterwegs, 2 x à la Carte Abendessen, ggf. Lunchpakete und Getränke

## DEINE VORAUSSETZUNGEN

Die grüne Alpenüberquerung ist die passende Tour für dich, wenn du bereits einige Male in den Alpen wandern warst, trittsicher und schwindelfrei bist und Kondition für Tagesetappen von bis zu 8 Stunden reiner Gehzeit und ca. 1500 Höhenmeter/Tag hast.

Solltest Du Zweifel haben, ob diese Tour die richtige ist, melde Dich – Wir beraten Dich gerne.

## EMPFOHLENE VERSICHERUNGEN

Eine Reise-Auslandskrankenversicherung, Rücktransportversicherung, Reiseunfallversicherung, Bergungskostenversicherung und ggf. eine Reiserücktrittversicherung werden jedem Teilnehmer unbedingt empfohlen.

Tipp: Mitglieder alpiner Vereine sind sehr gut versichert – frage bei deinem Verein nach, welche Versicherungen deine Mitgliedschaft enthält. Eine Fördermitgliedschaft bei der Österreichischen Bergrettung enthält eine Bergungskostenversicherung: [www.bergrettung-salzburg.at/foerderer-werden/](http://www.bergrettung-salzburg.at/foerderer-werden/)

## DEINE ANSPRECHPARTNER

Nina Ruhland  
+49 (0)177 3189519  
[nina@bergbegegnungen.de](mailto:nina@bergbegegnungen.de)  
[www.bergbegegnungen.de](http://www.bergbegegnungen.de)

Renate Steinacher  
+43 (0)680 2341614  
[renate@wandererlebnis.guide](mailto:renate@wandererlebnis.guide)  
[www.wandererlebnis.guide](http://www.wandererlebnis.guide)

Christoph Werntgen  
+49 (0)178 5209454  
[christoph@wandererlebnis.guide](mailto:christoph@wandererlebnis.guide)  
[www.wandererlebnis.guide](http://www.wandererlebnis.guide)

# Die grüne Alpenüberquerung von der Zugspitze nach Südtirol

19. - 26. Juli 2026

## ABLAUF

### Tag 1:

von Garmisch-Partenkirchen

zur Reintalangerhütte

⇒ 14,5 km, ↑ 700 hm, ↓ 70 hm

### Tag 2:

von der Reintalangerhütte zur Gaistalalm

⇒ 12,5 km, ↑ 1000 hm, ↓ 1000 hm

### Tag 3:

von Sellrain zur Adolf-Pichler-Hütte

⇒ 14,5 km, ↑ 1400 hm, ↓ 700 hm

### Tag 4:

von der Adolf-Pichler-Hütte ins Stubaital

⇒ 10,1 km, ↑ 470 hm, ↓ 1500 hm

### Tag 5:

Tag auf Helgas Ziegenalm im Valsertal

### Tag 6:

von St. Jodok am Brenner

nach Obernberg am Brenner

⇒ 16,1 km, ↑ 1170 hm, ↓ 880 hm

### Tag 7:

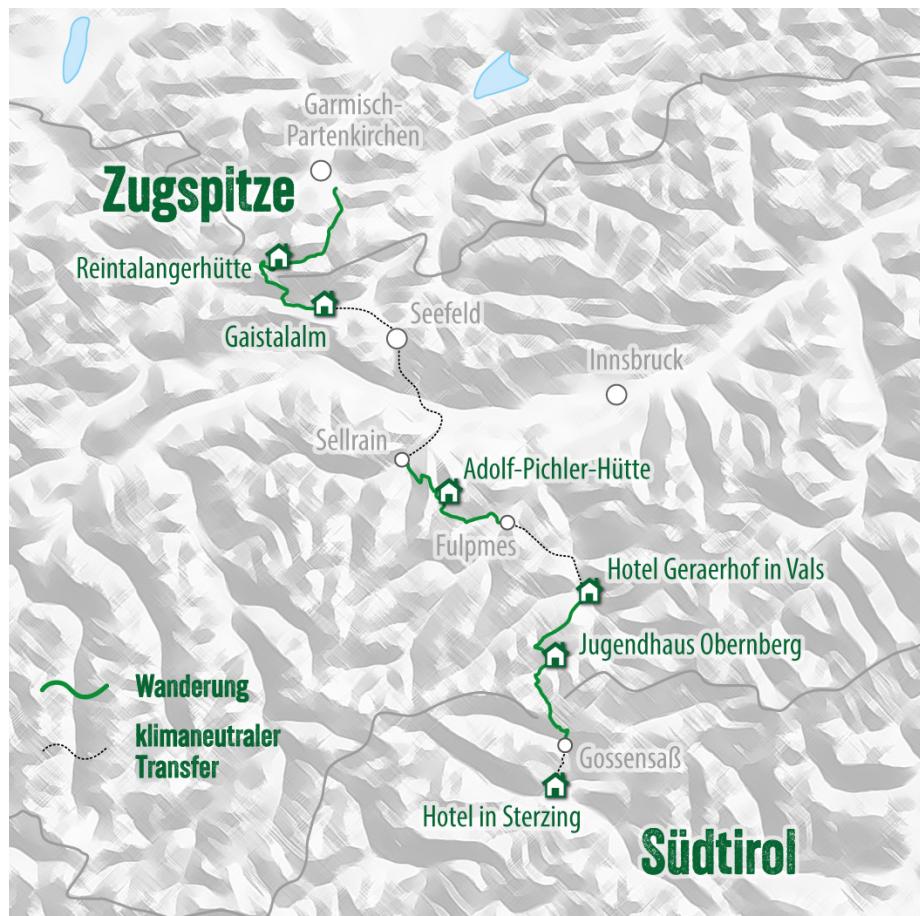
von Obernberg am Brenner nach Gossensaß

⇒ 14 km, ↑ 800 hm, ↓ 1150 hm

### Tag 8:

Rückreise von Sterzing

nach Garmisch-Partenkirchen oder München



Streckenführung und Unterkünfte können aus organisatorischen Gründen leicht abweichen.

# Die grüne Alpenüberquerung

## von der Zugspitze nach Südtirol

19. - 26. Juli 2026

### PACKLISTE

- Rucksack mit Regenhülle (ca. 35 Liter), nicht schwerer als 10 kg
- knöchelhohes, feste, eingelaufene Bergschuhe mit guter Profilgummisohle (Kategorie B); Ersatzschnürsenkel
- 2 Paar Wandersocken (Wolle-Synthetik-Mix)
- 2-3 Funktionsshirts (am besten davon 1 Langarm)
- Funktionswäsche (3-6 Unterhosen)
- 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, Speicher-karte, Ladegeräten)
- evtl. kleine Sitzunterlage für Pausen
- bequeme Hose, T-Shirt, Pulli für die Hütte
- Schlafsachen
- 1 Paar Hütenschuhe (leichte Turn-schuhe, Flipflops oder Sandalen)
- Hütenschlafsack, evtl. kleiner Kissenbezug
- Ohropax
- Waschzeug (Zahnbürste, -pasta, Dusch-gel, 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.

### ZU GAST AUF EINE AV-HÜTTE

- Für einen angenehmen Aufenthalt auf einer Alpenvereinshütte sind einige Regeln zu beachten:
- eigenes Handtuch, Hütenschlafsack und Hütenschuhe benutzen
  - Wasser und Energie sparen
  - Müll vermeiden und den eigenen Abfall mit ins Tal nehmen\*
  - Rauchverbot in der Hütte, im Freien Aschenbecher benutzen
  - bitte den Aushang der Hüttenordnung lesen und befolgen

### \* #ESTUTNICTWEH

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

Als Teilnehmer der Grünen Alpenüberquerung erhältst du das Starterset bestehend aus DRECKSACKERL, MISTZANGERL und TSCHICKDOSERL. Damit wird das Müllsammeln zum Kinderspiel und wir hinterlassen die Berge nach unserer nachhaltigen Wanderung ein Stück sauberer.

Alle Infos zum Verein:  
[www.estutnichtweh.org](http://www.estutnichtweh.org)

