



## Transalp: Garmisch - Bozen

### Tour „Transalp: Garmisch - Bozen“ Laufend die Alpen überqueren!

■ Datum: 22.07. - 28.07.2017 Leistungsumfang:  
■ 7 x geführte Transalp Etappen

Abenteuer - Qualen - Herausforderung - Spannung - Spass - Entspannung alles zugleich. Wer hat noch nicht davon geträumt die Alpen laufend zu überqueren. Eine Woche lang die Natur erleben, die Ruhe der Gebirgswelt genießen und dabei seine Grenzen überwinden. Der Alpencross ist ein unvergessliches Erlebnis für jeden Trailrunner!

Wir laufen eine schöne und spektakuläre Route über die Alpen und sind dabei teilweise ab vom Schuss und dem ganzen Trubel. Wir nächtigen zum größten Teil in Alpenvereins- hütten - back to the roots! Wir wollen schließlich die Alpen nicht nur überlaufen, sondern das ganze Abenteuer-Paket genießen inklusive gemütlichen Hüttenzauber, Sterne kucken und leckerem Weißbier.

### Tourlevel: ambitioniert/ herausfordernd

Wir bewegen uns größtenteils auf tollen Trails, Forst- und Wanderwegen. Wir laufen Tagesetappen zwischen 26 - 50km bis zu 3000hm aufwärts und bis zu 3060hm abwärts. Hier sollte jeder sich und seine Kraft/Ausdauer richtig einschätzen können. Wir werden nicht jeden Anstieg „laufend“ erklimmen, was bei dieser Menge an Höhenmetern auch nicht sinnvoll ist. Der geübte Trailrunner, der schon einen Marathon im Gebirge oder den ein oder anderen Ultratrail hinter sich gebracht hat, wird sich auf dieser Tour wohl fühlen.

## Start: Garmisch-Partenkirchen - Ziel: Bozen

Es geht über das Wettersteingebirge vorbei an Partenkirchner Dreitorspitze ins wunderschöne Leutaschtal (bekannt durch den Zugspitz Ultratrail). Die Mieminger Kette nehmen wir über die Niedere Munde in Angriff runter ins Inntal. Von hier aus im Angesicht der Stubaier Alpen finden wir unseren Weg über das Kuhtal in das Zwieselbachtal. Dabei passieren wir unter anderem so prestigeträchtige Berge wie den Breiter Grieskogel.

Von Gries im Sulztal gelangen wir über das Ötztal nach Sölden und Zwieselstein. Die mächtigen Ötztaler Alpen im Blick laufen wir zur Martin-Busch-Hütte, unserem letzten Stützpunkt jenseits des Alpenhauptkamms. Richtung Similaun-Hütte vorbei an Kreuzspitze, Kreuzkogel, Sennkogel und Saykogel passieren wir am Niederjoch (Giogo Basso) den Alpenhauptkamm und schnuppern das erste mal Südtiroler Luft.

Das Vernagtal verlassen wir in Richtung Nationalpark Texelgruppe. An der Lodnerhütte vorbei geht es auch schon runter Richtung Meran. Die Meraner Hütte wird dabei unsere letzte Unterkunft sein. Über den Höhenrücken Jenesien nach Bozen findet unser Abendteuer ein würdiges Ende.

## Höhepunkte

Söllpass 2211m, Scharnitzjoch 2048m, Niedere Munde 2059m, Oberalpl 2613m, Bachwandkopf 2762m, Rietzer Grieskogel 2884m, Finstertaler Scharte 2777m, Zwieselbachjoch 2868m, Niederjoch 3016m, Johannesschartl 2854m, Kreuzjoch 2086m

## Details & Anforderungen

### Tag 1.

#### Garmisch - Hämmermoosalm

Strecke: 26 km

Höhenmeter aufwärts: 2.410 hm

Höhenmeter abwärts: 1.680 hm

Übernachtung: ca. 30 € inkl. Frühstück

### Tag 2.

#### Hämmermoosalm -

#### Peter Anich Hütte

Strecke: 24 km

Höhenmeter aufwärts: 2.030 hm

Höhenmeter abwärts: 1.570 hm

Übernachtung: ca. 25 € inkl. Frühstück

### Tag 3.

#### Peter Anich Hütte -

#### Winnebachseehütte

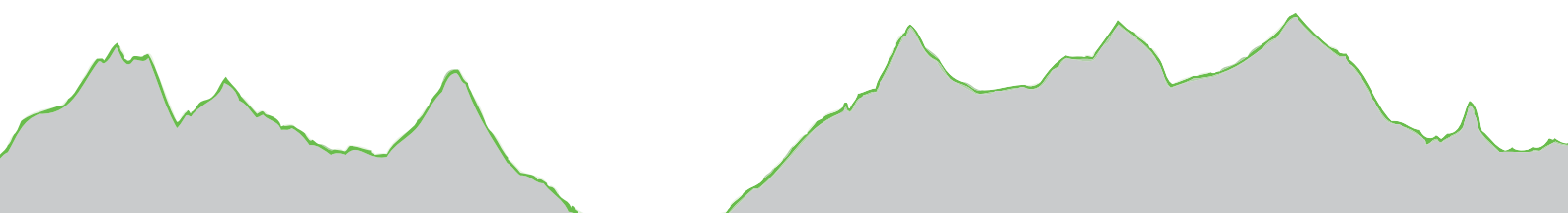
Strecke: 28 km

Höhenmeter aufwärts: 2520 hm

Höhenmeter abwärts: 2.080 hm

Übernachtung: ca. 28 € inkl. Frühstück

Tag 1: 26 km ▲ 2410hm ▼ 1680hm Tag 2: 24 km ▲ 2030hm ▼ 1570hm Tag 3: 28 km ▲ 2520hm ▼ 2080hm Tag 4: 50 km ▲



**Tour-Preis: 279 €\*\***

### Unsere Leistung für dich

7 x geführte Transalp Etappen

### Nicht inklusive - von dir zu organisieren/ extra zu bezahlen

- Anreise nach Garmisch (evtl. gemeinsame Anfahrt mit Zug von München)
- Abreise (es besteht die Möglichkeit bei Tourende gemeinsam per Zug zurück nach München zu fahren)
- Verpflegung während der Tour
- 6x Übernachtungen F/HP (wird vor Ort Bar an der Hütte bezahlt)

## Übersicht

Termin: 22.07.2017 - 28.07.2017  
Start: Garmisch-Partenkirchen/ D  
Uhrzeit: 10:00 Uhr  
Ziel: Bozen/ IT  
Uhrzeit: ca. 15:00 Uhr  
Höhenmeter aufwärts: 14.460 hm

Höhenmeter abwärts: 15.220 hm  
Strecke gesamt: 230 km  
Teilnehmeranzahl: max. 8  
Tour-Preis: 279 € \*\*

#### Tag 4. Winnebachseehütte - Martin-Busch-Hütte

Strecke: 50 km  
Höhenmeter aufwärts: 3.000 hm  
Höhenmeter abwärts: 2.860 hm  
Übernachtung: ca. 30 € inkl. F.

#### Tag 5. Martin-Busch-Hütte - Eishof

Strecke: 24 km  
Höhenmeter aufwärts: 1.780 hm  
Höhenmeter abwärts: 2.220 hm  
Übernachtung: ca. 26 € inkl. F.

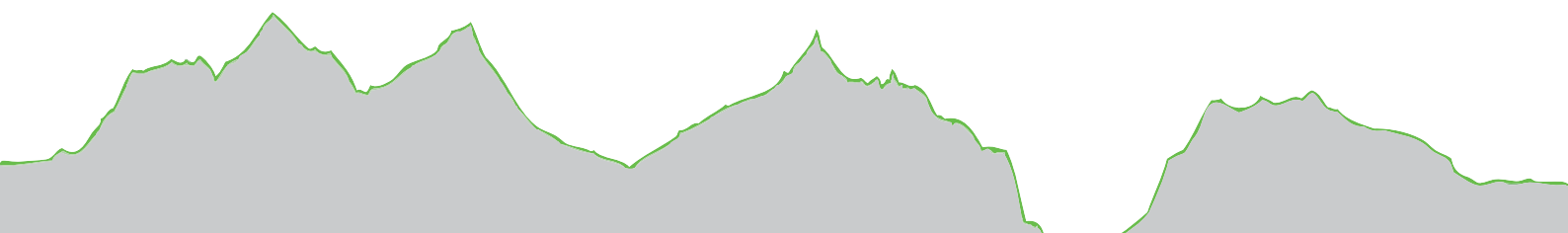
#### Tag 6. Eishof - Meraner Hütte

Strecke: 36 km  
Höhenmeter aufwärts: 2.900 hm  
Höhenmeter abwärts: 3.060 hm  
Übernachtung: ca. 25 € inkl. F.

#### Tag 7. Meraner Hütte - Bozen

Strecke: 27 km  
Höhenmeter aufwärts: 240 hm  
Höhenmeter abwärts: 1.900 hm

3000hm ↓ 2860hm Tag 5: 24 km ▲ 1780hm ↓ 2220hm Tag 6: 36 km ▲ 2900hm ↓ 3060hm Tag 7: 36 km ▲ 2900hm ↓ 3060hm





## Pflichtausrüstung

- Trailrunning-Schuhe für das Laufen im alpinen Gelände
- Rucksack (Empfehlung inkl. Regenschutz)
- Regenbekleidung (mind. wasserdichte Regenjacke – Empfehlung auch Regenhose)
- Warme Kleidung (Oberteil und lange Hose bzw. Beinlinge)
- Handschuhe und Mütze
- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akku
- Wasserbehälter
- Notfallausrüstung (Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke)
- Mobiltelefon
- Hüttenschlafsack
- Empfohlen: GPS-Gerät, Teleskopstöcke, Sonnencreme, Fettcreme gegen Wundscheuern, Verpflegung, Blasenpflaster

## Anmeldung

Anmeldung zur Transalp Garmisch - Bozen bitte per E-Mail: [info@trailfreunde.de](mailto:info@trailfreunde.de)

\*\* = inkl. Frühbucherrabatt und Spendenbetrag

Die Transalp gibt es für 319 €.

Bei Buchung bis 31.03.2017 inkl. Frühbucherrabatt für 279 €.

25% vom Tourpreis werden gespendet

>> weitere Informationen auf [www.trailfreunde.de](http://www.trailfreunde.de)