

OUTDOOR

Wanderführer

Christian K. Rupp



E5

Oberstdorf – Meran/Bozen



GPS-Tracks
zum
Download

Fernwanderweg E5

Reise-Infos von A bis Z

E5-Originalroute: Oberstdorf – Bozen

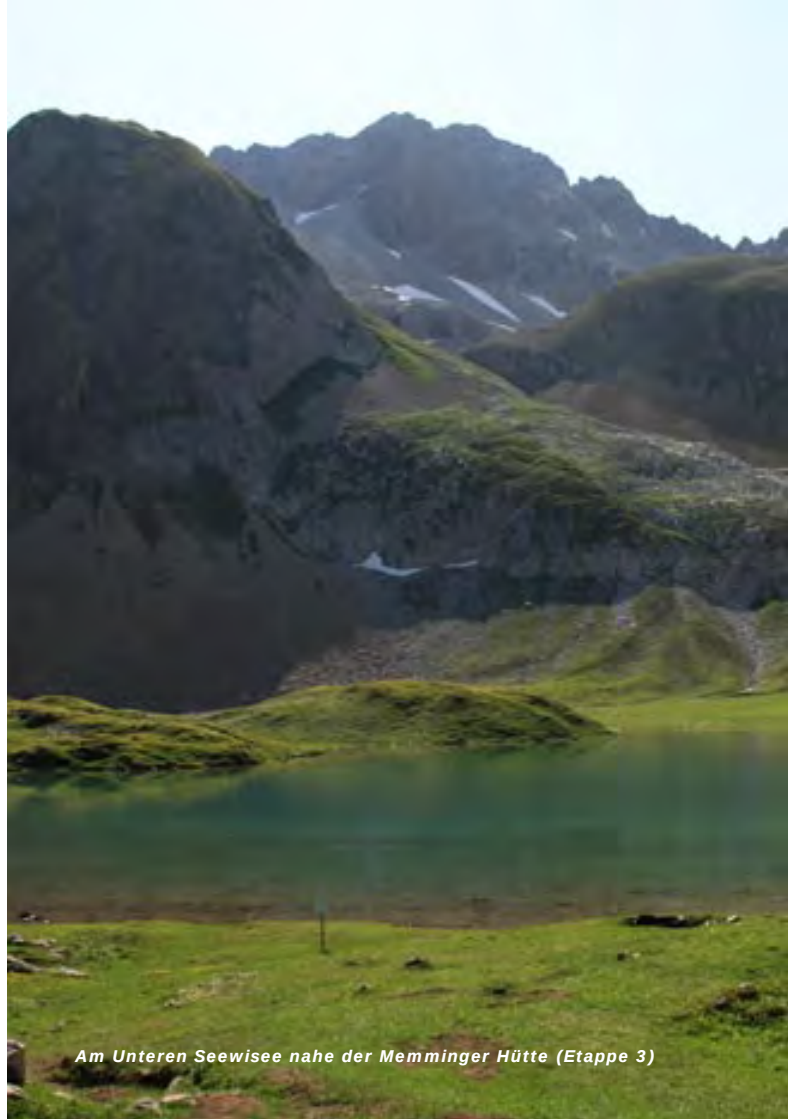
E5-Variante: Oberstdorf – Meran

E5-Variante: Über den Kaunergrat

**E5-Variante:
Alternativroute zur Königsetappe**

Index

Auf dem Weg zum Kreuzjoch (Etappe 10)



Am Unteren Seewisee nahe der Memminger Hütte (Etappe 3)



Band 323

OutdoorHandbuch

Christian K. Rupp

E5

Oberstdorf – Meran/Bozen

OutdoorHandbuch Band 323

ISBN 978-3-86686-879-3 7. Auflage 2026

Text und Fotos: Christian K. Rupp

Karten: Heide Schwinn und Manuela Dastig

Lektorat: Amrei Risse und Ricarda Kuschma

Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 288 Seiten mit 73 farbigen Abbildungen sowie 35 farbigen Karten im Maßstab 1:100.000, 26 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Aufstieg zum Aperen Madatschjoch (3.030 m) auf der E5-Variante über den Kaunergrat (Etappe K3)

Inhalt

Vorwort		8
Fernwanderweg E5		10
Der E5 allgemein		11
Etappenübersicht		12
Flora und Fauna		17
Reise-Infos von A bis Z		20
Anforderungen	21	Internet, Telefon, Post 41
An- und Rückreise	22	Karten, Wegmarkierungen, GPS 42
Ausrüstung	24	Klima und Reisezeit 43
Bergsteigerregeln	30	Medizinische Versorgung 44
Bergwetter	31	Naturschutz und Naturgefahren 45
DAV/ÖAV/AVS – Mitgliedschaft	33	Notruf/Alpines Notsignal 46
Einkaufen	34	Öffnungszeiten 47
Elektrizität	34	Radfahren auf dem E5 47
Essen und Trinken	34	Solowandern 47
Feste, Feiertage und Ferien	36	Sprache 48
Geführte E5-Touren	36	Tourenplanung 48
Gehzeiten, Höhenmeter,		Unterkünfte 49
Höhenangaben	37	Updates 50
Geld, Bank, Kosten der Tour	38	Verkehrsmittel am Weg 51
Gepäcktransport	39	Wegmarkierungen 51
Hunde auf dem E5	39	Zelten auf dem E5 52
E5-Originalroute: Oberstdorf – Bozen		53
● Etappe 1: Von Oberstdorf zur Kemptner Hütte	14,4 km	54
● Etappe 2: Von der Kemptner Hütte zur Memminger Hütte	26,1 km	67
● ↪ Variante Etappe 2.1: Von der Kemptner Hütte zum Kaiserjochhaus	14,8 km	81
● ↪ Variante Etappe 2.2: Vom Kaiserjochhaus nach Pettneu/Zams	5,8 km	86
● Etappe 3: Von der Memminger Hütte bis Zams	16,2 km	90
● Etappe 4: Von Zams zur Braunschweiger Hütte	19,3 km	100
● ↪ Variante Etappe 4.1: Von Zams nach Wiese	24,0 km	113
● ↪ Variante Etappe 4.2: Von Wiese zur Braunschweiger Hütte	27,4 km	118

●	Etappe 5: Von der Braunschweiger Hütte nach Zwieselstein	16,5 km	126
●	Etappe 6: Von Zwieselstein nach Moos in Passeier	22,1 km	138
●	Etappe 7: Von Moos in Passeier zur Pfandler Alm	15,4 km	150
●	Etappe 8: Von der Pfandler Alm zur Hirzer Hütte	7,6 km	163
●	Etappe 9: Von der Hirzer Hütte zur Meraner Hütte	10,8 km	168
●	Etappe 10: Von der Meraner Hütte bis Jenesien/Bozen	22,5 km	176

E5-Variante: Oberstdorf – Meran 190

●	Etappe V5: Von der Braunschweiger Hütte zur Martin-Busch-Hütte	20,8 km	191
●	↪ Variante Etappe V5.1: Von der Braunschweiger Hütte zum Hochjoch-Hospiz	21,4 km	201
●	↪ Variante Etappe V5.2: Vom Hochjoch-Hospiz nach Kurzras	11,2 km	206
●	Etappe V6: Von der Martin-Busch-Hütte nach Vernagt	10,4 km	213
●	Etappe V7: Von Vernagt bis zur Schutzhütte Nasereit	16,9 km	222
●	Etappe V8: Von der Schutzhütte Nasereit bis Meran	19,0 km	233

E5-Variante: Über den Kaunergrat 246

●	Etappe K1: Von Zams nach Piller	10,7 km	247
●	Etappe K2: Von Piller zur Verpeilhütte	23,4 km	252
●	Etappe K3: Von der Verpeilhütte zur Kaunergrathütte	5,5 km	261
●	Etappe K4: Von der Kaunergrathütte zur Braunschweiger Hütte	17,9 km	266

E5-Variante: Alternativroute zur Königsetappe 272

●	Etappe A1: Von der Braunschweiger Hütte nach Vent	13,0 km	273
●	Etappe A2: Von Vent nach Obergurgl	19,2 km	274
●	Etappe A3: Von Obergurgl nach Moos in Passeier	26,7 km	281

Index 285



Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Reise-Infos von A bis Z

AVS
HILZERHÜTTE (RF)
DORFÄTHER HERNANDEZ
ES

An der Oberen Scharte (Etappe 9)

Anforderungen

Der E5 erfordert Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Orientierungssinn, alpine Bergerfahrung sowie eine entsprechende Bergausrüstung. Viele Etappen befinden sich in alpinen Regionen oberhalb der Baumgrenze und enthalten immer wieder stahlseilversicherte Passagen. Sicherungstechnik wie z. B. Klettersteigsets wird jedoch nicht benötigt. Der gesamte Streckenverlauf ist für Fernwandernde mit Rucksack ausgelegt und umfasst keine reinen Kletterstellen.

Dabei ist nicht jede Etappe gleich anspruchsvoll. Als Anhaltspunkt dient der Infoblock zu Beginn einer jeden Etappenbeschreibung. Hier werden die Gesamtstrecke, die Gehzeiten, die Höhenmeter im An- und Abstieg und das Höhenniveau angegeben. Im Anschluss wird die Etappe kurz umrissen und eventuell vorkommende anspruchsvolle Stellen werden explizit erwähnt, bevor die detaillierte Wegbeschreibung beginnt.

Außerdem sind die einzelnen Etappen auf Grundlage der DAV-Bergwegeklassifikation in blaue, rote und schwarze Bergwege eingeteilt.

 **Blauer Bergweg:** Dies sind einfache Bergwege. Sie sind dennoch überwiegend schmal angelegt und können steil sein. Es gibt keine direkt absturzgefährdeten Passagen, ein gewisses Maß an Trittsicherheit sollte aber vorhanden sein.

 **Roter Bergweg:** Dies sind mittelschwere Bergwege. Sie sind überwiegend schmal und oftmals steil und können absturzgefährdete Passagen aufweisen. Kurze versicherte Gehpassagen sind möglich. Auf diesen Wegen ist alpine Erfahrung nötig. Außerdem setzen sie eine entsprechende körperliche Verfassung sowie Trittsicherheit und Orientierungssinn voraus.

 **Schwarzer Bergweg:** Dies sind schwere Bergwege. Sie sind schmal und oft steil angelegt und absturzgefährdet. Es kommen vermehrt versicherte Gehpassagen und einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Es ist eine umfassende alpine Erfahrung nötig. Außerdem erfordern sie Konditionsstärke, Orientierungssinn, absolute Tritt- und Schwindelfreiheit.

Bitte beachten Sie, dass diese Einteilung nur bei guten Wetterverhältnissen als Anhaltspunkt dienen kann. Bei Regen, Nässe, Neuschnee oder Nebel steigt der jeweilige Schwierigkeitsgrad deutlich.

E5-Originalroute: Oberstdorf – Bozen



Abstieg von der Seescharte Richtung Zams (Etappe 3)

Etappe 2: Von der Kemptner Hütte zur Memminger Hütte

↻ 26,1 km, ⌚ 9 Std. 30 Min., ↑ 1.420 m, ↓ 1.050 m, ↑ 1.066-2.242 m

(Etappenlänge mit Bustransfer:

↻ 11,2 km, ⌚ 5 Std. 30 Min., ↑ 920 m, ↓ 900 m)

Anspruch: Bergweg rot ●

0,0 km	↑ 1.844 m	Kemptner Hütte ☒
0,9 km	↑ 1.973 m	Mädelejoch 🏠
3,8 km	↑ 1.330 m	Rossgumpenalm ✕
5,8 km	↑ 1.250 m	Café Uta ✕
6,1 km	↑ 1.200 m	Simms-Wasserfall 📷
7,7 km	↑ 1.066 m	Holzgau/Gasthof Bären (Wanderbus) 🏠 🚐 ✕ 📺 🏠 🚶 🚶
		🅑 🚐 🚗 🚶
13,5 km	↑ 1.158 m	Parkplatz (kostenfrei) 🅑
19,3 km	↑ 1.310 m	Madau/Berggasthof Hermine (🚐 ✕) 🚶 🚗
22,5 km	↑ 1.449 m	Materialeilbahn der Memminger Hütte 🚗
24,3 km	↑ 1.880 m	Brücke über den Seewiseebach
26,1 km	↑ 2.242 m	Memminger Hütte ☒

Die zweite Etappe des E5 führt von der Kemptner Hütte durch den Talkessel hinauf zum Mädelejoch (1.973 m). Dort überqueren Sie die Grenze zu Tirol und steigen auf der anderen Seite hinab Richtung Lechtal. Während des Abstiegs durch die wilden Hochtäler des Rossgumpenbachs und des Höhenbachs bietet sich die Möglichkeit, den 30 m hohen Simms-Wasserfall zu bestaunen oder die Aussicht von einer der höchsten Personenhängebrücken Österreichs zu genießen. Ab Holzgau verläuft der E5 recht flach durch das weite Lechtal, bis er südlich von Bach ins Madautal abzweigt. Dort betreten Sie die Lechtaler Alpen und wandern bei moderater Steigung auf Forstwegen durch teilweise dichten Wald an Madau vorbei bis zur Materialeilbahn der Memminger Hütte. Der letzte Aufstieg um 800 Höhenmeter zur Hütte beginnt am Fuß des Seekogels und führt in zahlreichen Kehren den steilen Hang hinauf. Die Memminger Hütte liegt wunderschön in einem weiten Talkessel, in dem viele Murmeltiere und Steinböcke leben. In unmittelbarer Nähe zur Hütte befindet sich unterhalb des Hauptkamms der Lechtaler Alpen einer der drei Seewiseen, der ein einmaliges Biotop darstellt und sich toll als Fotomotiv eignet. ☺ Von Holzgau/Bach bis zur Materialeilbahn der Memminger Hütte kann

die Etappe durch die Fahrt mit einem Wanderbus um knapp 15 km verkürzt werden. An der Materialseilbahn besteht zudem die Möglichkeit, die Rucksäcke via Lift zur Memminger Hütte fahren zu lassen.

Anforderungen: Bis zur Roßgumpenalm schmaler Wanderweg, danach bis zur Materialseilbahn der Memminger Hütte breite Forstwege und Teerstraßen. Der Aufstieg zur Memminger Hütte führt über einen schmalen Steig steil bergauf. Ohne Bustransfer lange Etappe, früher Aufbruch empfehlenswert.

Von der Kemptner Hütte aus wandern Sie auf gut ausgebauten Wanderwegen durch den weiten Wiesenkeßel hinauf zum nahen Mädelejoch (1.973 m). Der Talkessel bietet in den frühen Morgenstunden mit den beeindruckenden Gipfeln des Kratzers (2.427 m) auf der rechten und Muttlerkopf (2.368 m) und Öfnerspitze (2.576 m) auf der linken Seite eine herrliche Kulisse.

An der ersten Weggabelung wandern Sie geradeaus Richtung Joch. Links zweigt der Wanderweg zum Muttlerkopf bzw. zum Großen Krottenkopf (2.656 m), dem höchsten Gipfel der Allgäuer Alpen, ab. Etwas weiter oberhalb öffnet sich der Blick auch hinüber zum Großen und Kleinen Krottenkopf. Kurz vor dem Joch zweigt recht der Heilbronner Weg ab.





Der **Heilbronner Weg** wurde 1899 eingeweiht und ist der älteste Felsensteig der nördlichen Kalkalpen. Er hat eine Länge von 3.027 m und das Kernstück verläuft vom Hohen Licht (2.651 m) zur Mädelegabel (2.644 m) entlang des Hauptkamms der Allgäuer Alpen. Der äußerst beliebte Weg ist viel begangen und erfordert alpine Erfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Viele Wanderinnen und Wanderer verlängern den eigentlichen Weg von der Bockarscharte bis zur Kemptner Hütte über den Kratzer (2.427 m) und gelangen so über das Mädelejoch hinab zur Kemptner Hütte.

An der Abzweigung links haben Sie nach ein paar Metern das mit Gras bewachsene **Mädelejoch ① (30 Min.)** erreicht und stehen somit auf der Grenze zwischen Deutschland und Österreich. Der dortige Grenzstein 132 weist deutlich auf die Grenze zwischen „B“ayern und „T“irol hin.

Vom hügeligen Joch aus bietet sich ein toller Blick gen Süden zu den Lechtaler Alpen.

Der weitere Weg vom Joch aus führt kurz steil bergab über leicht nachrutschendes Geröll und Felsabsätze, die etwas rutschig sein können. Auch hier sind die Felsen durch unzählige Wanderschuhe über die Jahre so abgelaufen worden, dass sie stellenweise regelrecht poliert sind. 🖐️ Besonders bei Nässe ist erhöhte Vorsicht geboten. Links auf der anderen Talseite türmt sich der Große Krottenkopf (2.656 m) auf und unten im Hochtal plätschert der Rossgumpenbach gen Tal.

Nach der ersten steilen Passage verläuft der E5 etwas weniger steil hinab Richtung Holzgau über herrlich geschwungene Almböden.

Links unterhalb des E5 bahnt sich der Rossgumpenbach seinen Weg teilweise durch tiefe Einschnitte in den Fels. Der Wanderweg führt deutlich oberhalb gemütlich talwärts. Zunächst geht es über freie Almböden, dann etwas später zwischen vereinzelt Latschenkiefern hindurch. Weiter unten passieren Sie einzelne Fichten, bis ein dichter Nadelwald beginnt. Beim Blick ins Tal erkennen Sie auch die lange Fußgängerhängebrücke von Holzgau, die die beiden Talseiten miteinander verbindet. Hinter den ersten Baumreihen beginnt eine schmale Schotterstraße und Sie gelangen nach kurzer Zeit an eine Abzweigung. Geradeaus führt ein Wanderweg durch den Wald zur **Roßgumpenalm** 📍 (1 Std. 50 Min.).

🐾 Alternativ können Sie rechts auf der Schotterstraße bleiben, die ebenfalls in zahlreichen Kehren hinab zur Roßgumpenalm führt.

Die idyllische Roßgumpenalm liegt im oberen Teil des Höhenbachtals und bietet sich für eine erste Rast an.

✂️ **Roßgumpenalm**, 6654 Holzgau, 📞 +43/(0)6 60/652 03 31, Jausenhütte mit deftiger Brotzeit oder süßen Tiroler Spezialitäten, 📅 Mitte Mai bis Mitte Okt. 😊 Der leckere Apfelstrudel soll zu einem der besten im weiten Umkreis gehören.

Von der Alm aus wandern Sie weiter auf der Schotterstraße talwärts. Die Straße führt immer oberhalb des Höhenbachs entlang und Sie kommen gemütlich voran. Rechts bahnt sich der Bach seinen Weg durch eine Klamm und weiter geht es auf der Schotterstraße durch lichten Nadelwald bergab bis zum Café Uta, das für seine sehr guten regionalen Spezialitäten bekannt ist.

Index

Aufstieg zum Timmelsjoch (Etappe 6)

1000-Stufen-Schlucht	231	Gletscherstube	108
		Goglesalm	249
		Görfen Hochmoor	254
A			
Adlerweg	79		
Aifneralm	254	H/J	
Allgäuer Alpen	66	Heilbronner Weg	69
Almhütte Niedertal	199	Hintereggalm	166
Andreas Hofer	158	Hirzer	172
Anteranlacken	173	Hirzer Hütte	166
Aperes Madatschjoch	264	Hochgurgl	284
		Hochjoch	209
		Hochjoch-Hospiz	206
		Hochmuth	238
		Holzgau	73
		Jägersteig	109
		Jenesien	185
B/C			
Bach	75	K	
Bergstation Hirzer Seilbahn	167	Kaiseralm	84
Bergstation Krahberg	104	Kaiserjochhaus	85
Bergstation Riffelseebahn	270	Kaisers	83
Blauer Bergweg	21	Karthaus	224
Bozen	187	Katharinaberg	225
Braunschweiger Hütte	111	Kaunergrat	260
Christlessee	62	Kaunergrathütte	265
Cyprian-Granbichler-Weg	205	Kemptner Hütte	65
		Kienberg	115
		Kirchsteigeralm	174
		Kratzberger See	174
		Kreuzjoch	178
		Kreuzjöchl	178
		Kummersee	148
		Kurzras	211
D/E			
Dorf Tirol	240	L	
E4	79	Langtalereckhütte	279
E5-Königsetappe	127	Larcheralm	105
Eggenstall	122		
Enger	121		
F/G			
Falkaunsalm	257		
Gaislach Alm	134		
Galfunhütte	105, 250		
Gallrutalm	258		
Gallrutstollen	257		
Glanderspitze	105		
Gletscherexpress	271		

Leiteralp	237	Pitztaler Jöchl	128
Löple Alm	134	Plangeross	124

M

Madau	77
Madauer Höhenweg	76
Mädelejoch	69
Mahd-Alm,	165
Mandarfen	125
Martin-Busch-Hütte	199
Memminger Hütte	80
Meran	244
Meraner Höhenweg	226
Meraner Hütte,	175
Missensteiner Joch	174
Mittelberg	107, 125
Mittelbergferner	108
Möltner Joch	180
Moos in Passeier	148
Muttlerkogel	268

N/O

Nebelhornbahn	60
Neurur	123
Obergurgl	281
Oberlochalm	95
Oberstdorf	55
Ötzi	217
Öztaler Alpen	137
Öztaler Gletscherstraße	131

P

Passerschluft	153
Pettneu am Arlberg	88
Pfandler Alm	162
Piccard-Brücke	279
Piller	252

R

Rabenstein	147
Rabeslau	117
Ramolhaus	278
Ramoljoch	277
Resegger Alm	166
Rettenbachalm	132
Rettenbachferner	193
Rettenbachjoch	128
Riffelseehütte	270
Ritzenried	117
Rofen	204
Rosi-Mittermaier-Tunnel	194
Roßgumpenalm	70
Roter Bergweg	21

S

Sarntaler Alpen	167
Scheibe	123
Schloss Tirol	240
Schnalstal	200
Schöne-Aussicht-Hütte	210
Schönwieshütte	280
Schutzhütte Nasereit	233
Schwarzer Bergweg	21
Seescharte	93
Seewiseen	91
Similaun	218
Similaunhütte	218
Simms-Wasserfall	72
Spielmannsau	62
St. Leonhard in Passeier	156
Stillebach	123
Stuls	152

T

Tablander Alm	235
Tallner Alm	169
Tappeinerweg	242
Taschach Alm	270
Texelbahn	232
Texelgruppe	170
Tieflehn	125
Timmelsjoch	143
Tisenberghütte	220

Vernagt	221
Verpeilhütte	260

W

Weißkar	195
Weißwald	124
Wenns	106, 114
Wiese	118
Wildspitze	202
Württembergers Haus	77, 94

U/V

Unser Frau	224
Unterlochalm	95
Unterstell	229
Venetbahn	101
Vent	196

Z

Zammer Lochputz	98
Zams	97
Zaunhof	120
Zirbe	196
Zwieselstein	136

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage.

Dort finden Sie ...

- ... aktuelle Updates zu diesem Wandert Führer und zu unseren anderen Outdoor Handbüchern,
- ... Zitate aus Leserbriefen und Pressestimmen,
- ... interessante Links,
- ... unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download.

www.conrad-stein-verlag.de

