

# Alpenüberquerung von Garmisch nach Sterzing

Reisecode	DEMUC002
Termin	23.06.2026 - 30.06.2026
Bereiste Länder	Deutschland, Österreich, Italien
Schwierigkeitsgrad	

Bei Fragen erreichst du uns unter

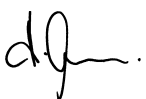
Telefon +43 512 546 000 60

e-Mail [buchung@asi.at](mailto:buchung@asi.at)

Dein Tourenbuch dient als Informationsquelle und Wegbegleiter für diese eindrucksvolle ASI Reise. Du findest darin alle wichtigen Informationen zum Tagesablauf, detaillierte Ausrüstungslisten, Einreiseinformationen und vieles mehr. Bitte lies dein persönliches Tourenbuch vor der Abreise sorgfältig durch. Falls du noch Fragen hast, stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Vielen Dank für dein Vertrauen in ASI Reisen. Wir wünschen dir eine erlebnisreiche Reise.

Herzliche Grüße aus Tirol



Ambros Gasser & das ASI Team

# Deine Reise auf einen Blick

Wir starten im Werdenfelser Land, wo uns die beeindruckende Bergkulisse von Garmisch-Partenkirchen begrüßt – die Gipfel, die wir in den kommenden Tagen überqueren werden. Nach der Auffahrt mit der Eckbauerbahn wandern wir Richtung Mittenwald, ehe wir Bayern hinter uns lassen und Tirol erreichen. Durch den Alpenpark Karwendel geht es weiter ins Inntal, bevor wir in den Stubai Alpen den Alpenhauptkamm überschreiten und schließlich in Südtirol ankommen. In Sterzing erwarten uns prächtige Bürgerhäuser, malerische Einkaufsstraßen und mittelalterliche Plätze – ein stimmungsvoller Abschluss unserer Alpenüberquerung.

## Profil

- Von Unterkunft zu Unterkunft
- 8-tägiges Trekking im Schwierigkeitsgrad 3
- Meist gute Wege, mitunter wandern wir auf schmalen Pfaden
- Mit Gepäcktransport

# Treffpunkt

Am Anreisetag um 10:00 Uhr an der Talstation der Gondelbahn zum Eckbauer in Garmisch, Tel. +49 8821 3469. Bei unerwarteter Verspätung informiere bitte den Bergwanderführer unter dieser Nummer.

Abgabe deines Gepäcks an der Talstation der Eckbauerbahn für den Weitertransport ins erste Hotel.

## Anreise

**BAHN:** Vom Hbf. München mit der Regionalbahn bis Bhf. Garmisch-Partenkirchen. Fahrdauer ca. 1,5 h. Von hier mit der Ortsbuslinie 1 od. 2 bis Haltestelle Skistadion. Fahrplan unter <https://www.gw-gap.de/ortsbus/fahrplanauskunft>. Zu Fuß in ca. 2 Minuten zur Talstation der Eckbauerbahn.

**PKW:** Autobahn A95 München - Eschenlohe - Ausfahrt 11 Eschenlohe Richtung Garmisch - Partenkirchen - B2 bis nach Garmisch-Partenkirchen.

### Kostenlose Parkmöglichkeiten:

- **Parkplatz am Eisstadion** : Ca. 2,5 km entfernt. Nutzen Sie die Unterführung zum Bahnhof, dort finden Sie einen Taxistand und öffentliche Verkehrsmittel. Mit der Ortsbuslinie 1 oder 2 ab Bahnhof bis Haltestelle Skistadion.

### Kostenpflichtige Parkmöglichkeiten:

- **Garmisch Bahnhof:** Weitere Informationen unter [Garmisch Bahnhof](#)

## Parkplätze.

- **Badgasse:** Parkgarage. Mit der Ortsbuslinie 1 oder 2 ab Badgasse/Werdenfels Museum bis Haltestelle Skistadion.

Bitte beachte, dass bei einigen Parkplätzen, zB. direkt an der Eckbauerbahn, die maximale Parkdauer auf 3 Tage beschränkt ist.

**RÜCKREISE:** Der gemeinsame Rücktransfer wird am 8. Reisetag um ca. 9:00 Uhr starten. Die Rückfahrt zum Bahnhof Garmisch dauert üblicherweise ca. 2 Stunden. Bitte beachte, dass es aufgrund der jeweiligen Verkehrssituation zu Verspätungen kommen kann. Entsprechend empfehlen wir, bei der Rückfahrt zum Beispiel bei der Buchung von Zügen genügend Zeitreserven einzuplanen!

## Allgemeines zur Unterkunft

Ideal für alle, die auch während einer Alpenüberquerung den Komfort eines Hotelzimmers einem rustikalen Matratzenlager in einer Berghütte vorziehen. Wir übernachten in ausgewählten Hotels der 3- bis 4-Sterne-Kategorie, entsprechend den genannten Beispielhotels.

# Hinweise zum Reisegepäck

Wir transportieren dein Hauptgepäck von Unterkunft zu Unterkunft, damit du deine Wanderungen entspannt nur mit deinem Tagesrucksack genießen kannst.

Erlaubt sind Reisetaschen, Rucksäcke und Koffer (auch Hartschalenkoffer). Wenn du die Wahl hast, empfehlen wir weiche Reisetaschen oder Koffer (mit oder ohne Rollen), da sie sich im Gepäckfahrzeug leichter verstauen lassen.

Pro Person kann ein Gepäckstück bis max. 20 kg mitgenommen werden. Bei höherem Gewicht fällt eine Nachbelastung an. Zusätzliche Gepäckstücke können wir aus Kapazitätsgründen leider nicht transportieren.

Bitte packe keine Wertgegenstände, Glasflaschen, Flüssigkeiten oder zerbrechliche Gegenstände ein und befestige nichts außen am Gepäck (z.B. Schuhe, Stöcke oder Plastiktüten).

Wichtige Medikamente und persönliche Dokumente solltest du immer in deinem Tagesrucksack mitführen.

Wir empfehlen dir, das Gewicht deines Gepäckstücks möglichst gering zu halten – so bleibt es handlich, falls du es einmal kurz selbst tragen musst.

Bitte bring den ASI Reisen-Gepäckanhänger gut sichtbar an.

Für Schäden, die durch Nichtbeachtung dieser Hinweise entstehen, übernehmen wir keiner Haftung.

# Für Notfälle bei der Anreise: ASI Notruf Telefon

Sollte es an deinem Anreisetag zu unerwarteten Problemen wie Erkrankung, Verspätung, Flugausfall oder ähnlichem kommen, erreichst du uns außerhalb unserer regulären Geschäftszeiten (Montag bis Freitag von 09:00 bis 18:00 Uhr) unter folgender Nummer: **+43 512 546 000 10**.

Bitte beachte, dass das ASI Notfalltelefon von 06:00 Uhr bis 07:00 Uhr morgens nicht besetzt ist. In diesem Zeitraum hast du die Möglichkeit, deinen Notfall auf den Anrufbeantworter zu sprechen. Ein Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin von ASI Reisen wird sich ab 07:00 morgens bemühen, schnell eine Lösung zu finden.

Bitte verwende diese Nummer nur in Notfällen und wenn ein Aufschub bis zum nächsten Werktag nicht möglich ist.

**Für alle Notfälle während der Reise wende dich bei Gruppenreisen bitte an deinen Guide. Während einer individuellen Reise wende dich bitte an den Notfallkontakt unseres Ansprechpartners vor Ort.**

# Ausrüstung

- Tagesrucksack mit ca. 30 Liter Volumen
- Reisetasche für den Gepäcktransport
- Knöchelhohe Bergschuhe mit Profilsohle
- Wasserflasche mit mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- Zweckmäßige Wanderbekleidung (T-Shirts, Trekkinghose, Wandersocken)
- Warme Zusatzbekleidung (Pullover, Mütze, Handschuhe)
- Anorak (mit Kapuze) und Überhose, wind- und wasserdicht (z. B. Goretex)
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme)
- Waschutensilien und pers. Medikamente

## Zusätzlich empfohlene Ausrüstung

- Teleskopwanderstöcke
- Badesachen
- Funktionswäsche/-bekleidung (atmungsaktiv)
- Regenschutzhülle für den Rucksack
- Bequeme Bekleidung und Schuhe
- Fotoausrüstung, Fernglas
- Taschenmesser
- Süßigkeiten (z.B. Müsli Riegel), Getränkpulver etc.

Dein Guide für die Reise:

## Hermann Kuen

Hermann ist seit 1996 für die ASI tätig. Er stammt aus Oberperfuss, westlich von Innsbruck. Als begeisterter Bergsteiger kann er langjährige alpine Erfahrung in den Alpen aufweisen, ebenso als Reisender über mehrere Kontinente. Reisen ist für ihn eine temporäre Flucht aus dem Alltagsstress. Wandern, Entschleunigung der Wahrnehmung und Aktivitäten bis herab zum natürlichen Bewegungstempo. Zeit für intensive Wahrnehmung der äußeren und eigenen Natur. Für ihn als Führer einer Gruppe ist es Ziel, jedem Gast einen möglichst hohen Genuss seiner Reise und allerhand Wissenswertes zu Land und Leuten zu vermitteln.

Maßgeblich für den Erfolg seiner Reisen ist es alle TeilnehmerInnen gesund, mit vielen bleibenden Eindrücken und als Freunde zu verabschieden. ASI Reisen hat er geführt in: Spanien, Andorra, Italien, Portugal, Griechenland, Bulgarien, Baltikum, Marokko, Dominikanische Rep., Kuba, Myanmar, den Kapverdischen Inseln, Deutschland und in seiner Heimat Österreich.

Mehr Informationen und zukünftige Reisen von Hermann und anderen Wanderführern von ASI findest du hier: [www.asi.at/guides](http://www.asi.at/guides)

# Dein Reiseverlauf

## 23.06.2026 – Tag 1: Vom Werdenfelser Land nach Tirol

Wir fahren mit der Gondelbahn hinauf zum Eckbauer (1.250 m) und starten unsere erste Wanderung vorbei an Schloss Elmau zum idyllisch gelegenen Lautersee. An der Ederkanzel, einem beliebten Ausflugsgasthaus, überschreiten wir die Grenze nach Tirol und steigen hinab ins malerische Leutaschtal – ein perfekter Auftakt für unsere Alpenüberquerung.

↗ ca. 550 hm   ↘ ca. 700 hm   📍 ca. 15,5 km   ⌚ ca. 05:30 h

Fahrdauer:	ca. 00:20 h
Fahrdistanz:	ca. 9 km
Ort:	Leutasch
Unterkunft:	Erlebnishotel Hubertushof Reindlau 230a 6105 Leutasch +43-5214-6561
Verpflegung:	Abendessen

## 24.06.2026 – Tag 2: Panorama im Karwendel

Am Morgen bringt uns ein Transfer ins wildromantische Gleirschtal bei Scharnitz. Wir wandern vorbei an der idyllischen Kristenalm hinauf zum Solsteinhaus im südwestlichen Karwendelgebirge. Bei einer Rast auf der Terrasse genießen wir das beeindruckende Panorama auf die Berggipfel von Solstein und Erlspitze und auf das Inntal tief unter uns. Anschließend steigen wir hinab nach Hochzirl, wo uns der Bus zu unserem heutigen Hotel bringt.

↗ ca. 750 hm   ↘ ca. 550 hm   📍 ca. 11,0 km   ⌚ ca. 05:00 h

Fahrdauer: ca. 01:10 h  
Fahrdistanz: ca. 46 km  
Ort: Mutters  
Unterkunft: das MEI  
Natterer Straße 20-22  
6162 Mutters  
+43-512-548888  
Verpflegung: Frühstück, Abendessen

## 25.06.2026 – Tag 3: Über die Kalkkögel ins Stubaital

Heute führt uns die Wanderung zum Fuße der imposanten Kalkkögel. Wir durchqueren das ruhige Schutzgebiet über der Axamer Lizum und überqueren den Halsl-Pass, bevor wir ins malerische Stubaital absteigen. Ein Tag voller grandioser Bergblicke und alpiner Stille geht zu Ende.

↗ ca. 500 hm   ↘ ca. 1.150 hm   📍 ca. 12,0 km   ⌚ ca. 06:00 h

Fahrdauer: ca. 00:10 h  
Fahrdistanz: ca. 4 km  
Ort: Mieders  
Unterkunft: Wiesenhof  
Wiesel 1  
6142 Mieders  
+43-5225-64504  
Verpflegung: Frühstück, Abendessen

## 26.06.2026 – Tag 4: Wallfahrtsort Maria Waldrast

Am Morgen bringt uns der Serleslift zurück in die Stubaier Alpen. Wir wandern vorbei am Waldraster Jöchl Richtung Klostergasthof Maria Waldrast, zu Füßen der mächtigen Serles (2.718 m). Der traditionsreiche Wallfahrtsort (1.641 m), bereits um 1400 erwähnt, zieht noch heute Pilger an. Durch das Lange Tal erreichen wir den Gipfel des Blasers (2.241 m), der als einer der blumenreichsten Berge des Wipptals gilt. Vorbei an der Blaserhütte steigen wir weiter ab und erreichen schließlich Trins im idyllischen Gschnitztal.

↗ ca. 750 hm   ↘ ca. 1.150 hm   📍 ca. 13,0 km   ⌚ ca. 07:00 h

Fahrdauer:	ca. 00:12 h
Fahrdistanz:	ca. 9 km
Ort:	Trins
Unterkunft:	Zita Trins 132 6152 Trins +43-5275-5208
Verpflegung:	Frühstück, Abendessen

## 27.06.2026 – Tag 5: Idyllisches Obernbergtal

Auch heute werden wir wieder von einem Tal in das Nächste wechseln. Über das Eggerjoch wandern wir zum Lichtsee. Als beliebtes Ausflugsziel liegt der See in einer weiten Mulde östlich vom Trunajoch auf einer Seehöhe von 2.101 m. Von hier haben wir herrliche Ausblicke nach Süden zu den Brenner Bergen, zu den Tribulaunen und besonders zum Olperer. Wir lassen den See wieder hinter uns und steigen ins idyllische Obernbergtal zu unserer heutigen Unterkunft ab.

↗ ca. 800 hm   ↘ ca. 900 hm   📍 ca. 15,0 km   ⌚ ca. 06:00 h

Ort:	Obernberg
Unterkunft:	Almi's Berghotel Außertal 30 6156 Obernberg im Wipptal +43-664-4340471
Verpflegung:	Frühstück, Abendessen

# 28.06.2026 – Tag 6: Schmugglerpfade nach Südtirol

Inmitten des Landschaftsschutzgebietes der Tribulaune liegt der Obernberger See, ein beeindruckendes Naturdenkmal, das die Schönheit der Umgebung widerspiegelt. Über alte Schmugglerwege überschreiten wir am Sandjoch den Alpenhauptkamm und damit die Staatsgrenze zwischen Österreich und Italien. Danach steigen wir hinab ins idyllische Pflerschtal in Südtirol.

↗ ca. 750 hm   ↘ ca. 1.000 hm   📏 ca. 13,0 km   ⌚ ca. 05:50 h

Ort:	Gossensass
Unterkunft:	Hotel Erna Pflerscherstraße, 2 39041 Gossensass +39-0472-632307
Verpflegung:	Frühstück, Abendessen

## 29.06.2026 – Tag 7: Auf den Spuren Dolomieus

Wir fahren mit der Seilbahn von Ladurns hinauf und haben immer wieder die markante Gestalt des Pflerscher Tribulauns vor Augen. Hoch über dem Pflerschtal erreichen wir den Dolomieuweg, benannt nach dem französischen Geologen Déodat Gratet de Dolomieu, der hier Ende des 18. Jahrhunderts das charakteristische Dolomit-Gestein entdeckte. Wir wandern zur Bergstation des Rosskopfs und genießen die Aussicht, bevor wir bequem mit der Seilbahn nach Sterzing abfahren. In der Altstadt lassen wir unsere Alpenüberquerung bei einem Cappuccino oder einem Glas Wein Revue passieren.

↗ ca. 450 hm   ↘ ca. 300 hm   📍 ca. 8,0 km   ⌚ ca. 03:00 h

Fahrdauer:	ca. 00:25 h
Fahrdistanz:	ca. 10 km
Ort:	Gossensass
Unterkunft:	Hotel Erna Pflerscherstraße, 2 39041 Gossensass +39-0472-632307
Verpflegung:	Frühstück, Abendessen

## 30.06.2026 – Tag 8: Abschied nehmen von den Bergen

Nach dem Frühstück bringt uns ein gemeinsamer Transfer zurück nach Garmisch zum Bahnhof, wo wir uns verabschieden und unsere individuelle Heimreise antreten.

Fahrdauer: ca. 01:35 h

Fahrdistanz: ca. 102 km

Verpflegung: Frühstück

# Gemeinsam unterwegs

Auf geführten ASI Reisen erlebst du an der Seite deines Guides gemeinsam mit Mitreisenden die schönsten Naturschauplätze. Viele Gäste, die auf einer ASI Gruppenreise unterwegs waren, sind als Freunde wieder zurückgekehrt. So schön das gemeinsame Erleben und das Teilen für die Liebe zur Natur ist, gibt es auf Gruppenreisen einige Dinge zu beachten.

Bedenke, dass die Leistungsfähigkeit des schwächsten Mitglieds jeder Gruppe der Maßstab für alle ist. Deine persönliche Einschätzung zu deiner körperlichen Verfassung ist daher maßgeblich für das Erleben der Reise der gesamten Gruppe. Gehe stets respekt- & rücksichtsvoll mit allen Reisebeteiligten um und beachte die Anweisungen deines Guides.

Reisen im Allgemeinen und speziell unsere ASI Erlebnisse sind keine standardisierten Industrieprodukte. Unsere sorgsam kreierte Reisen sind Erlebnisse, die nie genauso reproduzierbar sind. Ganz einfach deshalb, weil du als Teil der Gruppe das Reiseerlebnis für alle maßgeblich mitgestaltest. Die entstehende Dynamik bestimmt, wie das gesamte Reiseerlebnis von den Gruppenmitgliedern aufgenommen wird und in Erinnerung bleibt.

Mit unserer langjährigen Erfahrung seit 1963 bieten wir eine nahezu unerschöpfliche Expertise zum Thema Reisen in all seinen Facetten. Das Hauptaugenmerk unseres Schaffens liegt auf der Planung, Organisation und Durchführung unserer Touren. Trotzdem können wir vieles nicht beeinflussen. Egal, ob Wetter, wechselnde örtliche Gegebenheiten oder der Faktor Mensch – es wird immer Situationen geben, die es verlangen, spontan und flexibel zu reagieren. Dies betrifft uns als Organisation ebenso wie dich als Reisende(n).

Unser oberstes Ziel ist es, dir mehr als einen passiven Urlaub von der Stange zu bieten. Wir möchten mit dir reisen – wirklich reisen – und Erlebnisse für

Körper und Seele schaffen. Die Grundlage für eine solche Erfahrung ist eine gute Portion Offenheit, Neugier und Flexibilität für wirkliche Erlebnisse im echten Leben.

Herzlich willkommen, gemeinsam unterwegs.

## ASI Lebenswerte – von der Natur geprägt

Wer viel draußen unterwegs ist, entwickelt eine gesunde Demut und Ehrfurcht gegenüber der Natur. Wer sein Ego zurücknimmt, begegnet anderen automatisch auf Augenhöhe, respektiert sowohl die eigenen Leistungsgrenzen als auch die Grenzen der Anderen. Die Natur prägt unsere Werte. Vieles relativiert sich. Vielleicht ist das der Grund, warum sich unsere Mitarbeitenden aus innerer Überzeugung verantwortungsbewusst verhalten und die ASI Lebenswerte selbstverständlich teilen.

Mehr Infos dazu findest du unter [www.asi.at/mission](http://www.asi.at/mission).

## Unsere Mission

### Wir entwickeln nachhaltige Erlebnisse für Reisende & lokale Communities

Wir sind davon überzeugt, dass sich Reisen für die lokale Bevölkerung eines Landes genauso lohnen müssen wie für die Reisenden. Aus diesem Grund haben wir für uns eine messbare, nachvollziehbare und im Unternehmensbild integrierte Nachhaltigkeitsstrategie entwickelt. Nach diesem Prinzip werden sämtliche Reisen geplant und durchgeführt. Erfahre mehr über unsere Maßnahmen unter [www.asi.at/nachhaltigkeit](http://www.asi.at/nachhaltigkeit)

## Ökologischen Fußabdruck minimieren

Jede Reise hinterlässt Spuren. Wir arbeiten daran, diese zu bemessen, transparent auf unserer Website für jede Reise darzustellen und kontinuierlich zu verringern. Emissionen, die wir derzeit nicht einsparen können, werden bei allen ASI Original Reisen zur Gänze kompensiert. Mehr Informationen findest du unter [www.asi.at/oekologischer-fussabdruck](http://www.asi.at/oekologischer-fussabdruck)

## Wertschätzung und Wertschöpfung erhöhen

Reisen muss für lokale Communities genauso viel Sinn machen, wie für die Reisenden. Ein wesentlicher Faktor dabei ist die lokale Wertschöpfung, welche wir transparent auf unserer Website kommunizieren. Mit unseren Reisen unterstützen wir lokale Familien- und Kleinunternehmen und fördern einen respektvollen Austausch. Mehr Infos dazu findest du unter [www.asi.at/wertschoepfung](http://www.asi.at/wertschoepfung)

## Dialog und Transparenz fördern

Der Dialog mit unseren Stakeholdern ist die Voraussetzung für eine nachhaltige Zusammenarbeit. Gemeinsam wollen wir Themen aktiv ansprechen, zusammen mit unseren Partnern an Lösungen arbeiten und Transparenz fördern.

Mehr Infos dazu findest du unter: [www.asi.at/dialog-transparenz](http://www.asi.at/dialog-transparenz)

# WASTY – gemeinsam sauber!

Hast du gewusst, dass:

- Taschentücher bis zu 3 Jahre brauchen, um zu verrotten?
- Bananenschalen, Zitrusfrüchte, Zigarettenstummel und Kaugummis bis zu 5 Jahre benötigen, um sich abzubauen?
- Plastikflaschen bis zu 1.000 Jahre in der Umwelt bleiben?

Solche Abfälle können lange Zeit in der Natur sichtbar bleiben und das Landschaftsbild sowie den Naturraum negativ beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, beim Reisen möglichst keine Spuren zu hinterlassen – außer Fußspuren. **Wir nehmen unseren Müll immer mit und hinterlassen keine Abfälle in der Natur.**

Falls du deine Reiseunterlagen von uns per Post erhalten hast, findest du anbei den „WASTY“. Dieser besteht aus biologisch abbaubarer Mais- bzw. Kartoffelstärke und wurde in der Steiermark, Österreich, hergestellt. Bitte nutze den „WASTY“ zur umweltgerechten Entsorgung und trage dazu bei, die Natur sauber zu halten.

# Der ASI Blog: Spannende Infos & Inspiration

Einer der schönsten Aspekte des Reisens: Es bereitet uns nicht nur während wir unterwegs sind viel Freude, sondern wirkt vor und nach. Deshalb gibt es den ASI Blog. Erfahre mehr über ASI und die Philosophie des seit 1963 bestehenden Familienunternehmens. Spannende Fakten zu den verschiedensten Ländern, alpines Know-how aus erster Hand und persönliche Reiseberichte unserer Gäste erwarten dich. Am besten gleich vorbeischaun unter [www.asi.at/blog](http://www.asi.at/blog).

Du findest ASI Reisen auch auf Facebook. Dort zeigen wir dir aktuelle Infos aus den Reiseländern, Bilder unserer ASI Guides on Tour sowie handverlesene Reisetipps. Like uns auf [www.facebook.com/ASIReisen](http://www.facebook.com/ASIReisen).