

# Information

zur Alpenüberquerung für Genießer  
September 2020

---



**Schwäbischer  
Albverein**  
Ortsgruppe Pliezhausen

## In 7 Etappen vom Tegernsee nach Sterzing

Die Alpenüberquerung vom bayerischen Tegernsee bis nach Sterzing in Südtirol gilt als echte Genießer-Route. Denn eine Besonderheit lässt diese Trans-Alp-Wanderung hervorstechen: Zwischen den einzelnen Etappen überbrücken wir längere Abschnitte bequem mit dem Bus, dem Zug oder der Seilbahn. Auf diese Weise gibt es keine Durststrecken entlang viel befahrener Straßen, keine kräftezehrenden Aufstiege und keine zitternden Knie bei langen Abstiegen - stattdessen können wir uns jetzt schon auf entspannte Touren in traumhafter Natur freuen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Transalp-Routen steht bei dieser Wanderung außerdem nicht das bergsteigerische Können im Vordergrund - vielmehr genießen wir hierbei gleichermaßen die malerische Natur der Alpen und die kulinarischen Köstlichkeiten entlang unserer Wanderung. Denn mit der sich wandelnden Natur, ändern sich auf dem Weg von Norden nach Süden auch die Spezialitäten, die in den Gasthäusern und in den Almhütten auf der Speisekarte stehen. In Bayern gibt es zum Schweinebraten oder geräucherten Fisch ein zünftiges Bier, auf den Almen erwartet dich hausgemachter Käse und frische Milch, in Tirol genießt du Kaspressknödel und den obligatorischen Kaiserschmarrn und in Sterzing serviert man uns zu den weltbesten Knödeln ein Gläschen Wein.

Die Alpenüberquerung vom Tegernsee nach Sterzing führt uns in sieben Tagesetappen über das bayerische Mangfallgebirge, entlang des Tiroler Achensees, über die Zillertaler Alpen und durch das malerische Südtiroler Pfitschtal. Dabei legen wir insgesamt eine Strecke von rund 115 Kilometern zurück. Auf dieser Strecke stehen insgesamt nur knapp 3.000 Höhenmeter im Aufstieg an - dem stehen aber gerade mal circa 3.500 Höhenmeter im Abstieg gegenüber. Schon daran kann man erkennen, dass auf dieser Route keine sportlichen Höchstleistungen gefordert werden. Da die Wanderung die meiste Zeit über bequeme Wanderwege oder gut ausgebaute Bergpfade verläuft, eignet sich die Alpenüberquerung nicht nur für ausdauernde Bergprofis, sondern auch für ambitionierte Gelegenheitswanderer.

In den einzelnen Etappenzielen erwarten uns jeweils Hotels mit Wellnesbereich. Das Gepäck wird von Hotel zu Hotel transportiert. So benötigen wir auf deinen Wanderungen bloß einen einfachen Tagesrucksack mit Wetterschutzkleidung, Wasser und Proviant.

Wenn du also schon länger von einer Alpenüberquerung geträumt hast, dich aber aus Respekt vor der körperlichen Herausforderung zurückgehalten hast, dann ist die Route vom Tegernsee nach Sterzing genau das Richtige für dich.

