

A wide-angle photograph of a mountain range under a blue sky with scattered white clouds. In the foreground, a hiker with a backpack is walking on a rocky, grassy trail. The background shows a vast valley and distant mountain peaks.

MEINE ERSTE ALPENÜBERQUERUNG

Haglöfs



ENGADIN MOUNTAINS

VIVALPIN
BERG & SKI

SportScheck
Berg- und Skischule

VIVALPIN

MEINE ERSTE ALPENÜBERQUERUNG

Über die Alpen, von Nord nach Süd, durch unterschiedlichste Vegetationszonen, auf breiten Wegen und einsamen Pfaden. Jeder Tag wartet mit neuen Eindrücken, einsamen Gipfeln und verwunschenen Tälern auf dich.

Das besondere an einer Alpenüberquerung sind die völlig unterschiedlichen Etappen, die immer neuen alpinen Tagesziele, wechselnde Wetter- und Wander-Verhältnisse, die nach 6 intensiven Wandertagen schlussendlich mit dem Erreichen des Ziel-Orts in „bella italia“ belohnt werden.

Beim täglichen Wandern verschieben sich Perspektiven, die Wahrnehmung reduziert sich auf das Wesentliche und man wird eins mit der Natur. Es gibt keine Termine, keine Meetings, keinen Stress - nur Gehen, Staunen und Genießen.



MEINE ERSTE ALPENÜBERQUERUNG



„Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?“

„Du solltest ein routinierter Wanderer sein und Kondition für bis zu 1200 Höhenmeter und 5 Stunden Aufstieg mitbringen.“

Du bist trittsicher und es gewohnt, einen ca. 8 kg schweren Rucksack zu tragen.“

MEINE ERSTE ALPENÜBERQUERUNG



„Gibt es Gepäcktransporte?“

Auf einigen Teilstücken ist es möglich, den Rucksack transportieren zu lassen.

Trotzdem muss der Rucksack den überwiegenden Teil der Strecke selbst getragen werden.

Also Rucksackgewicht niedrig halten!“

MEINE ERSTE ALPENÜBERQUERUNG



„Gibt es Ruhetage auf einer Alpenüberquerung?“

„Einen richtigen Ruhetag darfst du bei einer Alpenüberquerung nicht erwarten.“

Aber es gibt längere und kürzere Etappen, es gibt auch bei einigen Hütten Rucksacktransporte und Transfermöglichkeiten in den Tälern, so dass du dich zwischendurch von den täglichen Strapazen erholen kannst.“

„Gibt es ein Alternativprogramm bei schlechtem Wetter?“

Für viele Etappen gibt es Alternativen, d.h. Umgehungsvarianten oder Abkürzungen sowie zusätzliche Transfer-Möglichkeiten. Trotzdem ist man bei der Alpenüberquerung nicht auf Schönwetter angewiesen.

Viele Etappen kann man auch bei Regen oder schlechtem Wetter machen, vorausgesetzt man hat die geeignete Ausrüstung.

VIVALPIN BERGFÜHRER TIPP



Eine **funktionierende und vollständige Ausrüstung** ist zum Schneeschuhgehen besonders wichtig.

Ideal sind gute, knöchelhohe und stabile **Trekkingschuhe** mit einer wasserdichten (Gore-Tex) – Membran, die die Füße trocken und warm hält. Wenn die Schuhe im Sommer bereits eingelaufen sind, dann besteht kaum die Gefahr der Blasenbildung.

Bei der **Bekleidung für Schneeschuhtouren** hat sich bei besonders das Zwiebelprinzip bewährt. Mehrere dünnen Schichten können ideal variiert und so allen Bedingungen bestens angepasst werden. Bei tiefen Temperaturen ist ein heißes Getränk besonders angenehm. Da empfiehlt es sich, eine gute Thermosflasche mitzunehmen.

TOP Schneeschuh-Ausrüstung zu attraktiven Preisen und mit kompetenter Beratung findest du bei unserem Partner SportScheck:

www.sportscheck.com.