



# 5 KONTINENTE – 5 TRAUMTREKKINGS

Eine Serie von:

**Bergsteiger**



- 1 Auf der dritten Etappe durchs Wallis bieten sich grandiose Ausblicke auf das Matterhorn.
- 2 Aufstieg von Savognin mit Blick auf die Bergeller Berge

## Weite Wege:

Wir führen Sie gemeinsam mit dem Summit Club in fünf Folgen auf spannenden Trekkingtouren über fünf Kontinente.



1



## FOLGE 1: EUROPA

# Das Beste auf einen Streich

Bei der Transversale des DAV Summit Clubs von St. Moritz nach Chamonix durchquert man die Schweizer Alpen von Ost nach West – und lernt ihre landschaftliche Vielfalt zwischen Bernina und Mont Blanc kennen. Ebenfalls spannend: die Transpirenaica im Süden Europas.

**Text:** Astrid Därr

**E**inmal im Leben aus eigener Kraft die Alpen überqueren – eine sportliche Herausforderung und ein Abenteuer, von dem wohl jeder passionierte Bergwanderer träumt. Zu den bekanntesten und inzwischen stark frequentierten Überquerungen gehören Oberstdorf–Meran und München–Venedig. Entsprechend viel Betrieb herrscht im Sommer auf den Wegen und Hütten. Für diejenigen, die eine außergewöhnliche, ruhigere Route suchen, bietet der DAV Summit Club seit 2010 eine landschaftlich großartige Alternative an. Bei der Alpentransversale von Sankt Moritz bis Chamonix quert man den Gebirgsbogen von Ost nach West und wandert durch die schönsten Regionen der südlichen

Schweiz: Engadin, Tessin, Lepontinische Alpen, Piemont und Wallis. Auf alten Walserwegen, über grandiose Höhenwege, über Almen und Gebirgspässe marschiert die Gruppe in insgesamt 28 Tagen und vier Etappen vom Oberengadin bis nach Chamonix – mit grandiosen Ausblicken auf die großen Gipfel der Alpen: angefangen mit dem Piz Bernina (4049 m), einziger Viertausender der Ostalpen, vorbei am Matterhorn (4478 m) bis zum höchsten Berg der Alpen, dem Mont Blanc (4810 m). Auf dieser Route laufen die Teilnehmer auf dem Grächener Höhenweg (Saastal) sowie dem Europaweg (Mattertal) und besuchen die berühmten Alpenorte St. Moritz, Saas Fee, Zermatt und Chamonix. In der ersten, dritten und vierten Woche erwartet die Bergstei- ➤

Fotos: Astrid Därr, DAV Summit Club/ Jürgen Bäumler



## 5 KONTINENTE – 5 TRAUMTREKKINGS

### Große mentale und körperliche Ausdauer sollte man unbedingt mitbringen.

ger jeden Abend ein gemütliches Bett in Hotels und Gasthöfen. Das Hauptgepäck wird zu den Unterkünften im Tal transportiert, sodass (bis auf Etappe 2) tagsüber nur der leichte Rucksack auf den Schultern liegt.

Die gesamte Überquerung erfordert große mentale und körperliche Ausdauer. Die Teilnehmer wandern jeden Tag bis zu acht Stunden, insgesamt sind sie 200 Stunden zu Fuß unterwegs und bewältigen im Auf- und Abstieg etwa 30 000 Höhenmeter. Auf dem Weg liegen hohe Pässe, teilweise steile Auf- und

Abstiege und zum Teil versicherte, ausgesetzte Passagen – eine gute Kondition und Trittsicherheit sind daher unumgänglich. »Ein wenig alpine Erfahrung sollte man schon haben, denn es gibt immer mal wieder heikle Stellen, vor allem bei Altschnee«, sagt DAV-Summit-Club-Bergwanderführer Gerd Ludewig. Wem die Zeit und Ausdauer fehlt, die ganze Transversale an einem Stück zu gehen, kann auch jede der vier Etappen einzeln buchen und sich den restlichen Weg fürs nächste Jahr vornehmen.

#### 1. Etappe: Großartiges Graubünden

Im Hotel in St. Moritz trifft die Gruppe den Bergwanderführer, der die Teilnehmer schon auf die Höhepunkte der bevorstehenden Tour einstimmt. Am nächsten Tag geht es von Maloja auf ruhigen Wegen hinauf zum Lunghinsee und -pass (2645 m), der einzigen Dreifach-Wasserscheide der Alpen. Der von Wildblumen

gesäumte Pfad führt zum Septimerpass und über die wilde Forcellina (2672 m) mit ersten Ausblicken ins AVerstal, bevor der steile Abstieg nach Juf folgt. Am dritten Tag marschiert die Gruppe auf einem alten Schmugglerpfad über den Niemetpass, die Grenze zu Italien, und weiter entlang der Via Spluga nach Monte Spluga. Am vierten Tag kostet der Anstieg auf den steilen Safierberg (2486 m) etwas Kraft, bevor Entspannung im Berggasthaus Turrahus im einsamen Safiental angesagt ist.

Am fünften Tag steht bei guten Verhältnissen der fantastische Aussichtsgipfel Piz Tomül (2946 m) auf dem Programm. Die Route führt weiter zum Pass Diesrut (2428 m), über die weite Greina-Hochfläche und hinauf zum Crap la Crusch (2259 m), zur Motterasciohütte mit fantastischem Ausblick auf die Tessiner Alpen. Die sechste Nacht verbringt die Gruppe in der Bovarinahütte. Über

Fotos: DAV Summit Club/Harry Ebinger, DAV Summit Club, Astrid Därr





»Nirgendwo sonst findet man eine derartige Vielfalt, Abwechslung und ein solches Panorama wie auf dieser Alpentransversale!«

GERD LUDEWIG,  
DAV-Summit-Club-Guide



- 1 Berühmtes Fotomotiv: Das »Horu« spiegelt sich im Stellisee.
- 2 Aufstieg im Felsenkessel Gavarnie in den Pyrenäen

den Passo di Gana Negra führt am siebten Tag der Pfad hinunter zum Lukmanierpass (1914 m). In Airolo genießen die Wanderer am Ende der ersten Etappe wieder etwas Zivilisation.

## 2. Etappe: Ruhige Wege im Piemont

Gut eingelaufen treten die Wanderer die zweite Etappe der Alpentransversale an – nun wird es wild und einsam. In dieser Woche müssen die Teilnehmer ihr Gepäck selbst tragen. Vorbei an der Alpe Cristallina laufen sie mit Blick auf die Gotthardberge auf dem Sentiero Cristallina zur Capanna Cristallina (2575 m). Auf einem guten Steig erklimmen die Wanderer noch die Cima di Lago (2832 m) und begegnen auf dem Rückweg mit etwas Glück noch einigen Steinböcken. Am neunten Tag geht es zum Lago dei Cavagno (2322 m) und auf einem einsamen, alpinen Steig weiter über die Pässe Grandinagia (2698 m) und St. Giacomo (2313 m) mit herrlichem Ausblick ins Bedrettotal zur Capanna Maria Luisa (2160 m).

Vorbei am eindrucksvollen Wasserfall Cascata del Toggia wandert die Gruppe durch alpines Gelände zur Bochetta dell Gallo (2498 m), zum Rifugio Margaroli (2194 m) und zur Alpe Vannino. Am elften Tag prägen Seen, Alpenblumen und Almwiesen die Wanderung durch den Parco Naturale Veglia-Devero hinauf zur Scatta Minoia (2599 m), wieder hinab zur Alpe Devero und zum Rifugio Castiglioni (1680 m), wo die hungrigen Touristen mit köstlicher italienischer Küche verwöhnt werden.

Ein einsamer Höhenweg führt am nächsten Morgen zum Passo Valtendra und durch einen märchenhaften Lärchenwald zur Alpe Veglia mit dem Rifugio Città di Arona. Am 13. Tag steht die größte bergsteigerische Herausforderung der Alpenüberquerung bevor: Durch hochalpine Landschaft erreicht die Gruppe auf einem versicherten Steig den Kaltwasserpass (2771 m). Vorbei an der Monte Leone Hütte (2848 m) geht es wieder hinab zum Simplonpass (2005 m). ▶



## ALPENÜBERQUERUNG

### Tour:

Die Alpentransversale von St. Moritz bis Chamonix dauert 28 Tage. Die Gruppe (5–14 Pers.) begleitet ein erfahrener Bergwanderführer. Das Hauptgepäck wird transportiert. Voraussetzung sind Trittsicherheit und eine gute Kondition für bis zu acht Stunden Gehzeit täglich und bis zu 1300 Höhenmeter im Aufstieg.

### Preis und Leistungen:

Alle vier Etappen ab 3890 €/Pers. inkl. HP, Guide, 15 Nächte in Hotels/Gasthöfen, zwölf Nächte in Hütten, Gepäcktransport, Transfers und Bahn, Rückfahrt mit Mont-blanc- und Glacier-Express, Versicherung.  
**Auch Einzeletappen ab 850 € buchbar**

**Info:** [www.dav-summit-club.de/aqsui](http://www.dav-summit-club.de/aqsui)

### 3. Etappe: Walliser Gipfelparade

Die vorletzte Etappe der Alpentransversale steht ganz im Zeichen hoher Gipfel: Berühmte Höhenwege führen durch das Herz des Wallis mit traumhaften Ausblicken auf die Gletscherkulisse der Schweizer 4000er. Die dritte Etappe beginnt mit dem Aufstieg zum Bistinepass (2417 m). Oberhalb des einsamen Nantals führt ein wunderbarer Höhenweg über das Obere Fulmoos und entlang von Suonen mit seinen historischen Wasserleitungen zum Gebidumpass (2201 m). Von hier spaziert die Gruppe durch Lärchen- und Arvenwälder zum Weiler Gspon, der vom Tal aus nur mit der Seilbahn zu erreichen ist. Weiter auf dem Gsponer Höhenweg hoch über dem Saastal mit Blick auf die

Mischabelgruppe und seine Viertausender geht es zum Hoferälpli. Unter dem Jegihorn vorbei zum Kreuzboden fällt der Blick auf die Weissmiesgruppe, bevor alle mit der Gondelbahn nach Saas Grund hinunter schweben. Am 16. Tag führt der Grächener Höhenweg zur Hännigalpe, wo ein fantastischer Ausblick auf das Weisshorn, einen der schönsten Viertausender der Alpen, lockt. In den nächsten zwei Tagen folgen die Weitwanderer dem Europaweg zwischen Grächen und Zermatt. Der berühmte Höhenweg erfordert absolute Trittsicherheit und ist oft ausgesetzt, aber gut gesichert und nie technisch schwierig. Über eine fast 500 Meter lange Hängebrücke wandert die Gruppe zur Europahütte (2220 m). Am



### Alpen-Impressionen

- 1 Grandioser Blick auf den Mont Blanc
- 2 Beeindruckendes Panorama auf das wilde Mont-Blanc-Massiv
- 3 Erholung auf der Greina-Hochfläche
- 4 An der Dreifach-Wasserscheide am Pass Lunghin hoch über Maloja



## Grandiose 4000er-Kulisse belohnt im Wallis für die Strapazen und gibt neue Kraft.

18. Tag geht es oberhalb des Mattertals zur Täschalp (2214 m) und weiter auf dem Tufteren Höhenweg mit Blick auf die weltberühmte Kulisse des Matterhorns. Weltberühmt ist auch die Spiegelung des »Horu« im klaren Wasser des Stellisees, wo die Gruppe in der Fluhalp übernachtet. Am letzten Tag der dritten Etappe steht noch der höchste Wandergipfel im Wallis an: das Oberrothorn (3414 m) bietet ein unvergleichliches 360-Grad-Panorama über die eisigen 4000er-Gipfel rund um Zermatt.

### 4. Etappe: Zum Mont Blanc

Große Wallis-Gletscher bilden die Kulisse auf dem Weg von Zermatt zum Großen St. Bernhard-Tunnel, der Wallis und Montblanc-Massiv trennt. Von St. Niklaus schwebt die Gondel hinauf nach Jungu und die Füße tragen die Wanderer weiter über den Augstbordpass (2894 m) ins Turtmantal. Über Alpweiden marschiert die Gruppe am nächsten Tag zur Forcletta (2874 m) und hoch über dem Val d'Anniviers bis zum Touristenort Zinal. In Grimontz gibt es schwarzgebrannte Walliser Häuser zu bewundern, bevor die Route über die Pointe de Lona (2930 m) und Pas de Lana (2787 m) ins Val d'Hérens und in ein gemütliches Hotel nach Arolla führt. Am 23. Tag geht es auf einem selten begangenen Pfad über den Pas de Chèvres zum Lac des Dix und zur Cabane de Prafleuri (2660 m). Am nächsten Tag stehen gleich drei Pässe auf dem Programm, Steinböcke weiden neben dem Weg, hinter dem Col de Louvie bietet sich ein grandioser Ausblick auf den Grand Combin (4314 m), der zu den höchsten Gipfeln der Schweiz gehört. In Verbier lockt schließlich Erholung ►

Fotos: Astrid Därr, DAV Summit Club/Bernd Ritschel, Petra Rapp



## **B** TREKKING-LEXIKON

Tipps zur Höhenangst vom DAV-Summit-Club-Experten Christoph Schnurr:



Wer kennt es nicht, dieses mulmige Gefühl, wenn der Horizont verschwimmt, das Auge nichts mehr zum Festhalten hat, wenn es an einer Seite steil nach oben und auf der anderen steil nach unten geht, wenn man am liebsten keinen Schritt mehr weiter möchte? In diesem Fall spricht man von Höhenangst – und die ist weder unnatürlich noch ein Grund dafür,

aufs Bergwandern zu verzichten. Der DAV Summit Club veranstaltet ein viertägiges Seminar in den Bayerischen Voralpen zur Überwindung der Höhenangst. Hier werden neben bergsteigerischen Grundlagen auch Techniken für den Umgang mit der Angst vermittelt und praktisch umgesetzt. Das Seminar ist geeignet für Menschen mit ausgeprägter Höhenangst und/oder mit geringer bis mittlerer Bergerfahrung. Auch wenn danach nicht gleich eine Alpenüberquerung ansteht, so ist es doch ein erster Schritt für eine entspannte Gipfeltour.

[www.davsc.de/hoehenangst](http://www.davsc.de/hoehenangst)

# 5 KONTINENTE – 5 TRAUMTREKKINGS



1

- 1 Lunghinsee (2490 m) mit Blick auf die Berge des Oberengadins
- 2 Rastplatz mit Aussicht auf die Bernina-Gruppe
- 3 Aufstieg zum Monte Perdido, dritthöchster Gipfel in den Pyrenäen

Fotos: Petra Rapp, DAV Summit Club/Jürgen Bäumer/ Harry Ebinger

im Hotel. Am 25. Tag warten die Ausläufer des Grand Combin bis nach Orsière, später der Bus hinauf zur Passhöhe des Großen St. Bernhard (2469 m) mit Klosterbesichtigung. Auf dem Weg zur Bonattihütte (2025 m) auf der italienischen Alpenseite umgibt die Wanderer eine großartige Kulisse mit Gletschern, Felstürmen und berühmten Gipfeln – nicht zuletzt dem Mont Blanc. Krönenden Abschluss der Alpentransversale bildet die Wanderung auf dem Panoramaweg über dem Val Ferret nach Courmayeur, der italienischen Bergsteigermetropole am Fuße des Mont Blanc. Auf der Rückfahrt von Chamonix mit dem Montblanc- und Glacier-Express lassen die erschöpften Weitwanderer noch einmal die Bergerlebnisse der letzten vier Wochen Revue



2

## Spannende Transpirenaica

# Pyrenäendurchquerung

■ Lust auf einsame Wege und wilde Berglandschaften im Süden Europas? In den Pyrenäen locken 200 Gipfel über 3000 Meter Höhe. Die Gebirgskette zwischen Mittelmeer und Atlantik – im Dreiländereck von Frankreich, Spanien und Andorra – hat von sanften Grashügeln, bizarren Canyons und kristallklaren Seen bis zu schroffen Fels- und Hochgebirgslandschaften alles zu bieten. Auf der insgesamt 34-tägigen, anspruchsvollen Transpirenaica des DAV Summit Clubs lernen Weitwanderer die Pyrenäen in ihrer ganzen Vielfalt kennen: Vom östlichsten Punkt Spaniens, dem Cap de Creus an der Costa Brava, führt der Weg von der felsigen Küstenlandschaft ins Hochgebirge, durch den Gebirgsstaat Andorra in die Zentralpyrenäen und weiter bis nach Hondarribia an die Atlantikküste. Über Panoramawege und Pässe geht es ins Herz des Gebirges, quer durch seine

Nationalparks Aigüestortes, Ordesa und Parque Nacional des Pyrénées. Übernachtet wird in Hotels oder Herbergen, das Hauptgepäck wird transportiert. Entlang des Weges liegen diverse Aussichtsgipfel wie Pic de Bastiments (2900 m), Pic Taillon (3144 m), Pico Posets (3371 m) und Coma Pedrosa (2948 m). Die Transpirenaica ist in drei Etappen aufgeteilt, der erste Teil führt von der Costa Brava nach Andorra, der zweite weiter in die Zentralpyrenäen, auf der dritten Etappe wandern die Teilnehmer ans westliche Ende der Pyrenäen bis zum Endpunkt Hondarribia an der Atlantikküste, wo die Wanderer nach dem kraftraubenden Bergabenteuer den Strand genießen können. Vom Flughafen Bilbao geht es schließlich mit vielen Eindrücken im Gepäck zurück in die Heimat. Wer sich nicht die ganze Durchquerung zutraut, kann auch eine von drei Einzel-etappen à zwölf Tage buchen. ◀

## STECKBRIEF

**Tour:**

Die Weitwanderung Transpirenaica dauert 34 Tage. Mögliche Gipfel sind Tuc de Mulheres (3015 m), Pic Taillon (3144 m) und Coma Pedrosa (2948 m). Die Gruppe (8-15 Pers.) begleitet ein Bergwanderführer. Die Tour ist technisch anspruchsvoll und konditionell sehr fordernd, daher sind Trittsicherheit, Weitwander-Erfahrung und Ausdauer für bis zu neun Stunden Gehzeit und 1600 Höhenmeter im Aufstieg unbedingt erforderlich. Nur an zwei Tagen muss das persönliche Gepäck für je eine Nacht selbst getragen werden.

**Preis und Leistungen:**

ab 5990 € inkl. Vollpension, Begleitung durch einen Pyrenäen-Wanderführer und einen Deutsch sprechenden, einheimischen Kultur- und Bergwanderführer, 33 Nächte im Hotel (2 bis 4 Sterne), Busfahrten, Gepäcktransport zu den Unterkünften, Versicherungspaket.

**12-tägige Etappe ab 1990 €**

**Info:** [www.dav-summit-club.de/espyk](http://www.dav-summit-club.de/espyk)

