



SO FINDEST DU DIE RICHTIGE ROUTE FÜR DEINE

Alpenüberquerung



PERSÖNLICHE EMPFEHLUNG &
Checkliste



@joanabreyton



Wo fängt man überhaupt an zu Planen?

Eine Alpenüberquerung zu planen kann erstmal ganz schön herausfordernd wirken – aber keine Sorge! Mit ein paar einfachen Überlegungen findest du garantiert die Route, die perfekt zu dir passt. Ich teile hier meine persönlichen Tipps, die mir bei meinen bisherigen Touren geholfen haben.

Natürlich ist das alles nur meine persönliche Empfehlung und jeder sollte für sich selbst entscheiden, was am besten passt. Wenn du dir unsicher bist oder Unterstützung möchtest, kann es eine gute Idee sein, dich an eine Bergschule oder einen Reiseveranstalter zu wenden. Dort bekommst du professionelle Hilfe und kannst sogar geführte Touren buchen.

Jetzt aber los – lass uns Schritt für Schritt schauen, welche Alpenüberquerung zu dir passt!



Die richtigen Fragen stellen



Welche Alpenüberquerung zu dir passt, hängt von vielen Faktoren ab. Was mir für den ersten Überblick geholfen hat, war, mir ein paar grundlegende Fragen zu stellen. So konnte ich schnell eingrenzen, welche Route wirklich zu mir passt:

1

- WIE FIT BIN ICH/MEINE WANDERGRUPPE?

2

- WIE VIEL ZEIT HABE ICH ZWISCHEN JULI UND SEPTEMBER?

3

- IST MIR DER WEG ODER EIN KONKRETES ZIEL WICHTIGER?

4

- WELCHE GEBIRGE ODER GIPFEL MÖCHTE ICH SEHEN?

5

- WELCHE ALPENLÄNDER MÖCHTE ICH DURCHQUEREN?

6

- REICHT MIR DER KOMFORT EINER BERGHÜTTE?

7

- MÖCHTE ICH TÄLER ODER NUR BERGE DURCHWANDERN?

8

- SIND TEILSTRECKEN MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN OKAY?

Tipps für die Planung

01 Tools

KOMOOT/ALPENVEREIN AKTIV/OUTDOORACTIVE

Online-Portale sind perfekt, um dir einen Überblick zu verschaffen. Auf Plattformen wie alpenvereinaktiv.com oder komoot findest du nicht nur viele vorgeplante Etappen, sondern kannst auch deine eigene Route Etappe für Etappe planen. Mit Filtern zu Länge, Höhenmetern und Schwierigkeitsgrad kannst du die Tour an deine Bedürfnisse anpassen.

02 Literatur

WANDERFÜHRER & KARTEN

Wanderführer in Buchform sind super praktisch für detaillierte Routeninformationen. Sie enthalten übersichtliche Karten, Höhenprofile und hilfreiche Tipps zu Gipfeln, Alternativrouten oder Übernachtungsmöglichkeiten entlang der Strecke. Der Bergverlag Rother zum Beispiel bietet eine große Auswahl an Büchern.

Besonders praktisch: Viele dieser Guides enthalten GPX-Daten, die du dir direkt auf dein Handy laden kannst. Damit kannst du die Touren ganz einfach digital navigieren und bist unterwegs bestens orientiert..

03

Experten



Geführte Touren von Bergschulen oder Reiseveranstaltern nehmen dir viel Planung ab. Die Anbieter kümmern sich um Route, Unterkünfte und Organisation. Ob in einer Gruppe oder individuell – das Konzept ist ideal für alle, die sich auf die Wanderung konzentrieren möchten, ohne sich um die Details zu sorgen. Anfänger profitieren besonders von der Erfahrung der Guides.

Checkliste



FITNESS UND WANDERERFAHRUNG GEPRÜFT



ZEITFENSTER ZWISCHEN JULI UND SEPTEMBER FESTGELEGT



ZIELE UND PRIORITÄTEN DEFINIERT (Z. B. GIPFEL, LÄNDER, KOMFORT)



ROUTE RECHERCHIERT UND INSPIRATION GESAMMELT



ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL UND ALTERNATIVE OPTIONEN GEPRÜFT

Und wie geht's dann weiter?



Sobald du eine erste Idee hast, welche Route zu dir passen könnte, geht es an die Details. Informiere dich genauer über die einzelnen Etappen: Wie lang sind sie, welche Höhenmeter musst du bewältigen, und wo kannst du übernachten?

Überlege dir, welche Ausrüstung du brauchst und welche Hütten oder Unterkünfte du buchen musst.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist, deine körperliche Fitness realistisch einzuschätzen und entsprechend zu trainieren. Eine gute Vorbereitung sorgt nicht nur für mehr Sicherheit, sondern auch für mehr Spaß unterwegs.

Das Abenteuer wartet auf dich!

Am Ende ist es wichtig, dass du dich auf deine Alpenüberquerung freust und dein Abenteuer genießt. Ob du alleine, in einer Gruppe oder geführt unterwegs bist – jede Tour ist einzigartig.

Plane in deinem Tempo, informiere dich gut und lass die Vorfreude wachsen. Die Alpen warten schon auf dich!

@joanabreyton

