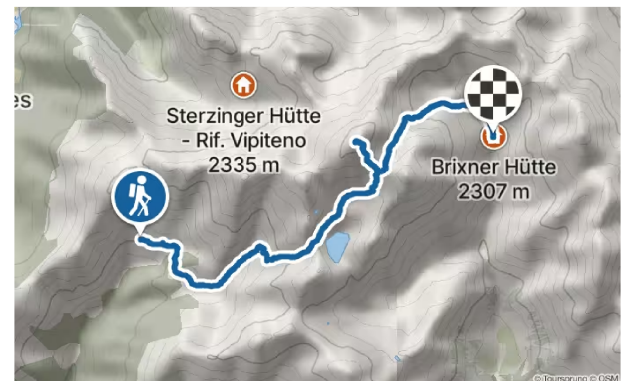
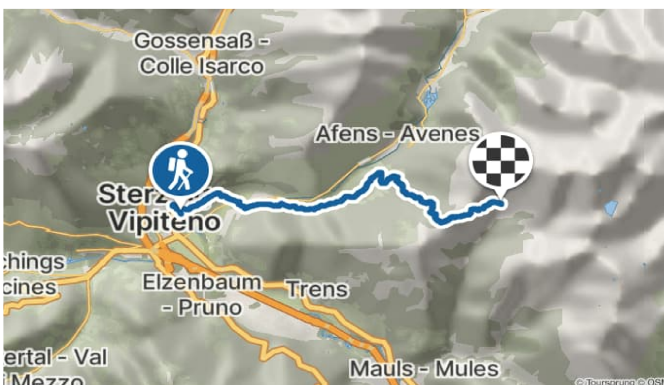


Etappe 1 : Von Sterzing zur Simile-Mahd-Alm – Brixner Hütte

Für die erste Etappe auf dem Pfunderer Höhenweg sollte man schon gut gerüstet sein, denn es geht gleich zu Beginn ordentlich bergan. Von Sterzing geht es hinauf zur Pfitschalm und über die Trensler-Jochhütte und das Jägerjochl zum Trenslerjoch und zur Similie-Mahd-Alm. Weiter auf das Senges Joch und Wilden See über das Rauhtaljoch bis zur Brixner Hütte.

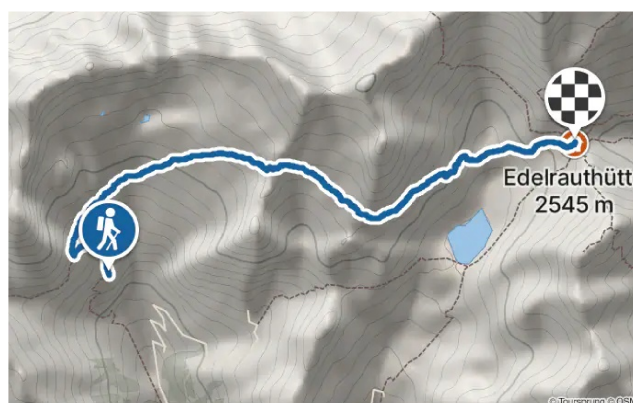
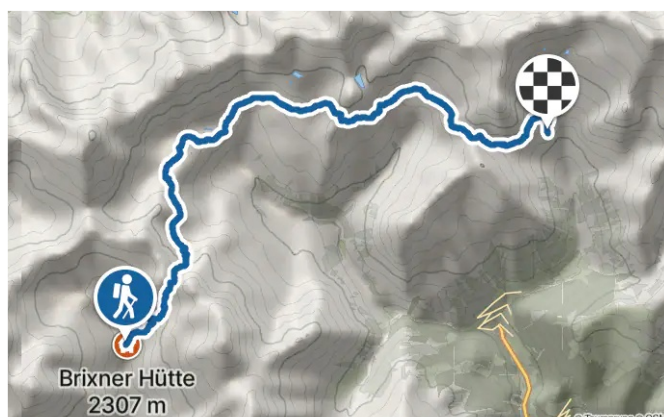
Dauer ca. 10 St. - Aufstieg 2.500 hm - - Abstieg 1.100 hm – 23km



Etappe 2 : Von der Brixner Hütte bis zur Edelrauthütte

Am zweiten Tag geht es von der Brixner Hütte über gleich drei Scharten: Die Steinkarscharte, die Keller- und die Dannelscharte bis zum Walter-Brenninger-Biwak zur Gaisscharte. Der mit Drahtseilen gesicherte Weg führt weiter zur Edelrauthütte-

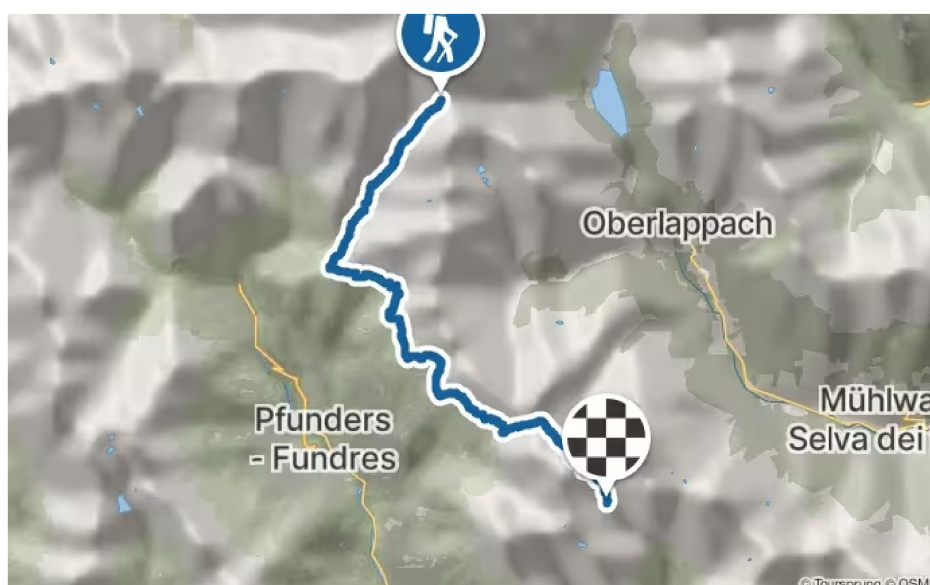
Dauer ca. 9,5 St. - Aufstieg 1.550 hm - - Abstieg 1.100 hm – 16,5km



Etappe 3 : Von der Edelrauthütte bis zur Tiefrastenhütte

Die dritte Etappe ist lang und schwierig. Sie führt auf die Kuhscharte und über die Gruipa Alm bis zur Gambia Hütte und zum Passenjoch. Von dort geht es abwärts bis zur Tiefrastenhütte.

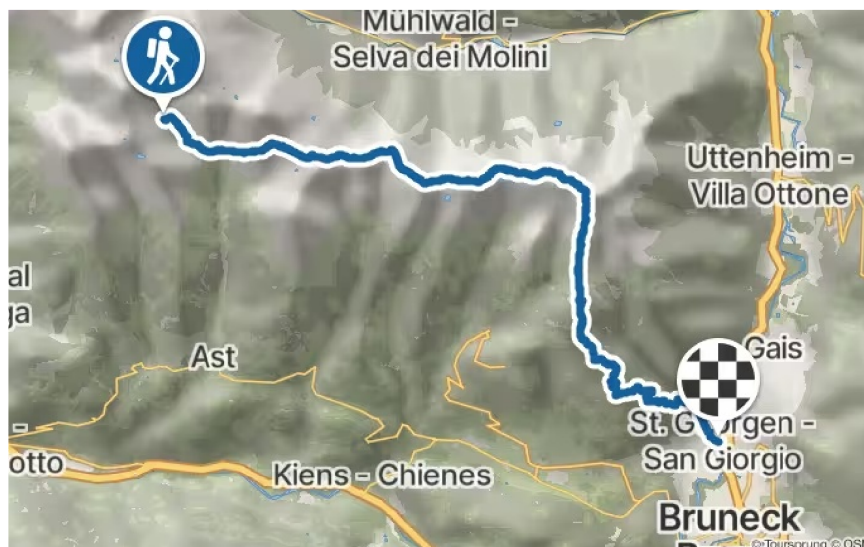
Dauer ca. 6 St. - Aufstieg 860 hm - - Abstieg 1.050 hm – 14,7km



Etappe 4 : Von der Tiefrastenhütte bis St.Georgen

Ein langes und relativ schwieriges, dafür aber umso aussichtsreicheres Wegstück wartet am Ende des Pfunderer Höhenweges auf den Bergsteiger. Es geht bis zum Kleinen Tor und über den Zwölferspitz und die Putzenspitze. Über die Bärenötter Spitze und den Plattnerspitz erreicht man das Sambock, von wo aus es abwärts geht bis nach St.Georgen

Dauer ca. 6,5 St. - Aufstieg 900 hm - Abstieg 1.150 hm – 14,7km



Voraussetzungen:

Alpine Erfahrung, gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, gutes Orientierungsvermögen, gute Langzeitausdauer, Wetterfeste Kleidung, leichtes Gepäck (max. 10 kg). Aus Versicherungsgründen dürfen nur AVS Mitglieder teilnehmen.

Vom Wetter und der richtigen Ausrüstung

Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung – dieser Spruch ist wahrscheinlich eine Erfindung der Sportbekleidungsindustrie, einen wahren Kern hat er trotzdem. Wie bei anderen Höhenwanderungen auch sollten deshalb im Rucksack nicht fehlen: knöchelhohe Bergschuhe, kälte- und regentaugliche Kleidung, Handschuhe, Mütze, Sonnenschutz, kurze Hose und T-Shirt, Hüttenschlafsack, Erste Hilfe-Package, Smartphone mit Notfall App (SOS EU ALP), kleine Jause, Müsliriegel, Wasserflasche, Stirnlampe. Klingt viel? Nicht, wenn man intelligent packt. „Ein zu schwerer Rucksack raubt nicht nur unnötig Kraft, sondern beeinträchtigt auch das Gleichgewicht“, Der Rucksack sollte deshalb idealerweise nicht schwerer als 9 bis 10 Kilogramm sein. „Viele machen den Fehler und tragen literweise Wasser mit sich“. Die Pfunderer Berge sind mit vielen kleinen Bächen und Seen gesegnet, wo man leere Trinkflaschen regelmäßig auffüllen kann. Ähnlich verhält es sich mit essbarem Proviant. Auch hier reicht eine kleine Wegzehrung mit belegtem Brot, Keksen und Müsliriegeln für den Hunger zwischendurch. Um den großen Hunger kümmern sich die Hüttenwirte mit einem ausgiebigen Abendessen und Frühstück. Wenn du die notwendige Voraussetzung für die beschriebenen Bedingungen mitbringst, dann heißen wir dich herzlich willkommen am Pfunderer Höhenweg! Die einzigartige Landschaft und Tierwelt, die gut geführten Hütten und die sportliche Herausforderung werden dich nicht enttäuschen. Wichtig ist, dass du deine eigenen Fähigkeiten ehrlich und realistisch einschätzt. Denn die Hüttenwirte können dir vielleicht kurz den Rucksack abnehmen, die eigene Leistungsfähigkeit kannst aber du selbst am besten einschätzen.

P.S. Aufgrund dieser Angaben, fordern wir die Teilnehmer zu sorgfältiger Selbsteinschätzung auf.