



I Adlerwegs fodspor!

På vej gennem Lechtal-Alperne på Lechtaler Höhenweg

Storslået natur, bizarre klipper, høje bjergvægge, hyggelige hytter. Denne korte beskrivelse karakteriserer nok bedst denne tur. En afvekslende alpin vandretur, der kræver sikkert fodfæste og udholdenhed samt at man ikke lider af højdeskræk, og som fører os forbi krystallklare bjergsøer og gennem den botanisk set mest interessante del af de nordlige Kalkalper. Mangfoldigheden og frodigheden i den alpine flora er unik, og i de små og velholdte hytter mødes vi af ægte hygge. Lechtaler Höhenweg forbinder baselejre i højder mellem 2.000 og 3.000 meter.

Oplev dette aktive område med sin helt særlige karakter sammen med os. For den erfarne bjergvandrers, der nyder at klatre i let klippe, er dette en sand drømmetur.

Krav

Kondition



Stigninger og nedstigninger på op til 1.400 højdemeter med en maksimal vandretid på 7 til 9 timer om dagen, afhængigt af vejr, terræforhold og gruppens kondition. Der holdes længere pauser efter ca. 1 til 2 timers vandring. Ved ture i højder over 3.000 m anbefales akklimatisering på forhånd.

Teknik



Disse ruter er overvejende krævende med en tendens til vanskelige bjergstier. De stejle og smalle stier fører delvist gennem uvejsomt terræn med kampesten. Udsatte passager, som nogle steder er sikret med wirer, bør ikke udgøre noget problem for dig. Afhængigt af vejr- og sneforholdene i bjergene kan det blive meget krævende. Sikker fodfæste, ingen højdeskræk og erfaring med bjergvandring er her absolut nødvendigt.

Beskrivelse af turen

Dag 1: Boden – Pfafflar – Galtseitejoch – [Hanauer Hütte](#)

Fra Boden går turen via Pfafflar, først roligt og derefter stejle op til Galtseitejoch på 2 421 m. Over Schlenkerkar går vi ned til Hanauer Hütte, vores første overnatningssted på denne tur.

Højdeforskel: opad 1.110 m | nedad 530 m Vandretid: ca.

05:30 timer

Dag 2: Gufelsee – Bittrichsee – Bitterscharte – [Württembergischer Haus](#)

Efter en solid morgenmad vandrer vi op over Parzinnensee til Gufelseejoch. Over et klippefyldt terræn kan vi, afhængigt af vejret og humør, bestige Kogelseespitze (2 647 m), hvor vi kan nyde den smukke panoramaudsigt. Fra Gufelseejoch går vi ned til den turkisblanke Gufelsee og vandrer videre til Gufelhütte. Undervejs passerer vi et unikt landskab med stejle klipper og grønne alpeenge. Vi følger stien forbi Bittrichsee til Bitterscharte (2 525 m), inden vi når frem til Württembergischer Haus.

Højdeforskel: opad 1 060 m | nedad 760 m Vandretid: ca.

05:30 timer

Dag 3: Großbergspitze – Seescharte – Unterer Seewisee – [Memminger Hütte](#)

Dagens etape fører os fra Württembergischer Haus til Großbergspitze (2 635 m). Via Seescharte og forbi Unterer Seewisee vandrer vi ned til Memminger Hütte. Hvis vi stadig har energi nok, kan vi bestige Seekogel (2 412 m) eller Reiser Kogel (2 562 m) og derefter afslutte aftenen hyggeligt på hytten.

Højdeforskel: opad 660 m | nedad 630 m Vandretid: ca.

04:00 timer

Dag 4: Parseiertal – Griebelscharte – [Ansbacher Hütte](#)

Fra Memminger Hütte følger vi Adlerweg ned i Parseiertal og vandrer derfra gennem den rolige og idylliske del af Langkar op til Griebelscharte på 2.632 m. Stigningen er sikret med wirer. Vi passerer yderligere to korte pas, inden vi når Ansbacher Hütte.

Højdeforskel: opad 1.100 m | nedad 950 m

Vandretid: ca. 7 timer



Dag 5: Flarschjoch – Alperschonerjoch – Hinterseejochl – Kaiserjoch – [Leutkircher Hütte](#)

Vores første stigning fører os til Flarschjoch, hvorfra vi vandrer ad en panoramavej med fantastisk udsigt over Verwallgruppen og Arlberg-området. Via Alperschonerjoch og Hinterseejochl når vi Kaiserjoch. Ruten er teknisk krævende og indeholder tre klatrepartier i sværhedsgrad 1. Vi kommer ofte til at bruge hænderne på de smukke klipper. Også stier uden tydelig afmærkning og smallere passager gør dagens etape spændende. Til sidst når vi Leutkircher Hütte, hvor vi kan styrke os inden den sidste dag.

Højdeforskel: opad 730 m | nedad 860 m Vandretid: ca.

06:30 timer

Dag 6: Bodenalp – Lech eller Kaisers

Vores sidste dag fører os ned til Bodenalp og videre ud af dalen til Kaisers. En taxi kører os tilbage til udgangspunktet. Alternativt har vi mulighed for at vandre til Stuttgarter Hütte og videre til Zürs (ca. 800 højdemeter mere opad og 650 højdemeter mere nedad). Også her kører en taxi os tilbage til udgangspunktet.

Højdeforskel: opad 50 m | nedad 940 m Vandretid:

ca. 03:00 timer

Indkvartering og måltider

Indkvartering

I hytterne bor vi i sovesale med madrasser eller i flerpersoners værelser. Alle hytter har toiletter og badeværelser, og nogle hytter har også mulighed for at tage brusebad.

Måltider

På overnatningsstederne serveres der rigelige måltider (halvpension). Vegetariske måltider er også mulige (angiv venligst dette ved booking, senest to uger før turens start). Under vandreturen er der ofte hyggelige steder at gøre holdt ved, eller du kan om morgenen få en frokostpose (mod ekstra betaling) pakket til dig. Derfor er det nok, at du medbringer tilstrækkeligt at drikke inden turens start samt en lille snack (energibar) til undervejs. I løbet af de følgende dage på turen vil din guide informere dig.

Indkvartering ved tidlig ankomst

[Lechtal Tourismus](#)

Untergiblen 23

A-6652 Elbigenalp Tlf.:

+43 5634

5315

E-post: info@lechtal.at www.lechtal.at

Yderligere oplysninger

Vigtig information

Under turen kan der forekomme afvigelser eller justeringer af den angivne rute på grund af vejrforhold eller regionale ændringer. Den planlagte rute kan derfor ikke garanteres i detaljer.

Oplysninger til personer med nedsat mobilitet

Dette program er ikke egnet for personer med nedsat mobilitet.

Et godt råd koster ingenting!

Vi ved af erfaring, at en ugelang tur i bjergene er en stor udfordring for mange vandrere. Desværre må vores bjergguider gang på gang konstatere, at ikke alle er tilstrækkeligt forberedte, og at kravene til en sådan tur undervurderes. Hvis du hidtil ikke har været ude i bjergene i flere dage, anbefaler vi, at du som forberedelse deltager i en af vores tredages-ture for at få en forsmag. Det er klogt at akklimatisere sig inden hver tur.

Svar på ofte stillede spørgsmål!

* I tråd med mottoet »Der findes ikke dårligt vejr, kun dårlig påklædning« lader vi ikke regn eller sne ødelægge vandreglæden takket være vores **regntætte udstyr**. Hvis turen/etappen af sikkerhedsmæssige årsager ikke kan gennemføres som planlagt, vil guiden finde et alternativ.

* Den **bedste tid** til en flerdagesvandring er mellem midten af juni og slutningen af september. I begyndelsen og slutningen af sæsonen må vi under visse omstændigheder regne med snefelter. I bjergene er **snefald** i princippet **altid** muligt, også i sommermånederne.

* En ugelang vandretur i bjergene er **en stor udfordring** for mange vandrere. Vi vandrer på **gode bjergstier**. Stierne er ofte stejle eller stenede, undertiden jordede og endda glatte. Hvis du allerede har erfaring med vandring og har tilstrækkelig udholdenhed, er **sikker på foden** (kan gå sikkert på ujævne, stenede og endda uasfalterede stier) og stort set **ikke** lider af **højdeskræk**, vil du nyde turen. Hvis du hidtil ikke har vandret i bjergene i flere dage, anbefaler vi, at du som **forberedelse deltager i en af vores tredagesvandring** for at prøve det af og blive fortrolig med vandringen.

* Hvis du skulle blive nødt til **at afbryde en tur** og dermed pådrage dig ekstra omkostninger (taxatransport, ekstra hotelovernatning eller lignende), dækkes disse omkostninger ikke af Bergschule Kleinwalsertal (se Bergschule Kleinwalsertals generelle vilkår). Derfor anbefaler vi udtrykkeligt en **rejseforsikring**, der også dækker afbrydelse af en tur.

* På **udstyslisten** finder du alt, hvad du har brug for til din tur. Du bør især

lægge særlig vægt på dine bjergstøvler. **Støvlerne skal gå over anklen; kategori B/C** anbefales. Det er vigtigt med et godt mønster, stabilitet og støvlenes stand. En behagelig bjergstøvle er ikke nødvendigvis egnet til en flerdages tur. Hos gamle støvler sker det ofte, at sålen løsner sig. Derfor kan det især, når det gælder støvler, betale sig at investere i et nyt par.

* Vi bor i **hytter i sovesale** eller **flerbedsværelser**, på **hoteller** eller **kroer i dobbeltværelser** eller **flerbedsværelser**. Vi beder om forståelse for, at individuelle ønsker vedrørende booking ikke kan imødekommes.

* På overnatningsstederne serveres der rigelige måltider (**halvpension**). Vegetariske måltider er også mulige (angiv venligst dette ved booking). Undervejs er der ofte indbydende **rastepladser**, eller du kan få tilberedt en **madpakke** (mod betaling). Derfor er det tilstrækkeligt, at du medbringer nok at drikke og en lille snack inden vandreturen starter. I løbet af de følgende vandredage vil din guide informere dig.

* **Fødevareintolerancer** eller **særlige kostvaner** (f.eks. vegansk kost, gluten- eller laktoseintolerance) er som regel ikke noget problem, når du overnatter på hoteller eller kroer. På fjeldhytterne er det derimod kun i begrænset omfang muligt at få specialkost. I så fald bør du selv sørge for at skaffe mad.

Kortmateriale

Kompass-kort nr. 24 Lechtaler Alpen, Hornbachkette, Alpenvereinskarte 3/3 Lechtaler Alpen, Parseierspitz eller med almindelige kortapps som Outdooractive, Alpenvereinaktiv eller PeakFinder.

Kørselsvejledning og parkering

Mødestedet for din tur er let at nå både i bil og med offentlig transport. Sørg for at afsætte tilstrækkelig tid, så du når frem til mødestedet i god tid.

Bil

Ankomst fra Ulm (A7):

Alternativ 1: Ulm (A7) – Grenztunnel Füssen – Reutte – Lechtal

Alternativ 2: Ulm (A7) – frakørsel Oy/Mittelberg – Oberjoch – Tannheimer Tal – Weißenbach – Lechtal

Ankomst fra Schweiz:

Via A1 i retning mod Dornbirn – fortsæt ad Bödelestraße til Warth og videre ad B198 til Lechtal. Alternativt kan man om sommeren også tage A1/E60 og S16 via Langen a.A./Klösterle og Lech a.A.: fortsæt til Warth og Steeg i Lechtal.

Parkering:

Hanauer Hütte i Boden. Der er en betalingsautomat, hvor man indsætter det tilsvarende beløb (3,00 € pr. dag). Der foretages ingen kontrol. Parkeringsafgiften er frivillig.

Tog og bus

Ved rejser med tog anbefales de nærliggende togstationer Reutte og Füssen. Der findes internationale togstationer i Imst, Garmisch, Innsbruck og München (om sommeren også Langen am Arlberg og St. Anton).

Rejseforsikring

I forbindelse med den bindende reservation anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring, f.eks. hos Allianz. Forstyrrelser i tjenesterne, der skyldes vejrforhold, togafbrydelser eller andre faktorer, som arrangøren ikke har indflydelse på, er ikke omfattet af erstatningsansvaret. Vi anbefaler desuden alle deltagere at tegne en ansvars-, ulykkes- og udlandsrejseforsikring.

TRÆNINGSPLAN

ANBEFALET FORBEREDELSE TIL DINE TURE

Med den rette forberedelse kan du nyde turene fuldt ud. Forestil dig ganske enkelt din drømmetur, så kommer motivationen af sig selv. Som en lille opmuntring har vi udarbejdet en træningsplan til dig her. Med disse udholdenhedstræninger og teknikøvelser kan du forberede dig på dit eventyr i bjergene. Mindst 3 træningspas om ugen i flere måneder.

Udholdenhed:

30 minutters trappetræning, stepper eller crosstrainer

60 minutters gåtur, jogging eller cykling i naturen (vandring og højdevandring) 90 minutters gåtur, jogging eller cykling i naturen (klatring og højdeture)

Sikker gang og balance:

10 minutters løb på tåspidserne

10 minutter stående på fodknoglerne ved en trappekant (på ét ben, på begge ben) 10

minutter på balancebold

Balancere på kantstenen

Hoppe fra sten til sten (tempelhop)

Armstyrke (med håndvægt eller vandflaske på 0,5–1 kg):

30 armbøjninger

30 x løft over hovedet og til siden 5 x

armbøjninger (øges til 20)

5 x armbøjninger på ryggen (stigning til 20)

1 minut armstøtte

E-mail: contact@soermland-outdoor.com
Telefon eller WA: +49-172-541 2116 (DE, EN,
IT) eller +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)