



I Adlerwegs fotspår!

På väg genom Lechtal-alperna på Lechtaler Höhenweg

Storslagen natur, bisarra klippor, höga bergväggar, mysiga stugor. Denna korta beskrivning karaktäriserar nog bäst denna tur. En omväxlande alpin vandring som kräver säker fot och uthållighet samt att man inte lider av höjdskräck, och som tar oss förbi kristallklara bergsjöar och genom den botaniskt sett mest intressanta delen av de norra Kalkalperna. Mångfalden och frodigheten i den alpina floran är unik, och i de små och välsköta stugorna möts vi av äkta gemytlighet. Lechtaler Höhenweg förbinder basläger på höjder mellan 2 000 och 3 000 meter. Upplev detta aktiva område med sin speciella karaktär tillsammans med oss. För den erfarne bergsvandren som tycker om att klättra i lätt klippa är detta en riktig drömtur.

Krav

Kondition



Upp- och nedstigningar på upp till 1 400 höjdmeter med en maximal vandringstid på 7 till 9 timmar per dag, beroende på väder, terrängförhållanden och gruppens kondition. Längre pauser tas efter cirka 1 till 2 timmars vandring. Vid turer på höjder över 3 000 m rekommenderas acklimatisering i förväg.

Teknik



Dessa ruttor är övervägande krävande med en tendens till svåra bergsstigar. De branta och smala stigarna leder delvis genom stigfritt terräng med stenblock. Utsatta passager, som på vissa ställen är säkrade med vajrar, bör inte utgöra några problem för dig. Beroende på väderförhållanden och snöförhållanden i bergen kan det bli mycket krävande. Säker fotfäste, ingen höjdskräck och erfarenhet av bergsvandring är här absolut nödvändigt.

Beskrivning av turen

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

Från Boden går turen via Pfafflar, först lugnt och sedan brantare upp till Galtseitejoch på 2 421 m. Över Schlenkerkar går vi ner till Hanauer Hütte, vårt första övernattningsställe på denna tur.

Höjdskillnad: uppför 1 110 m | nedför 530 m Vandringstid:

ca 05:30 timmar

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

Efter en rejäl frukost vandrar vi upp över Parzinnensee till Gufelseejoch. Över ett klippigt terräng kan vi, beroende på väder och humör, bestiga Kogelseespitze (2 647 m), där vi kan njuta av den vackra panoramautsikten. Från Gufelseejoch går vi ner till den turkosglänsande Gufelsee och vandrar vidare till Gufelhütte. Längs vägen passerar vi ett unikt landskap med branta klippor och gröna alpmarker. Vi följer stigen förbi Bittrichsee till Bitterscharte (2 525 m) innan vi når Württembergischer Haus.

Höjdskillnad: uppför 1 060 m | nedför 760 m Vandringstid:

ca 05:30 timmar

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

Dagens etapp tar oss från Württembergischer Haus till Großbergspitze (2 635 m). Via Seescharte och förbi Unterer Seewisee vandrar vi ned till Memminger Hütte. Om vi fortfarande har tillräckligt med energi kan vi bestiga Seekogel (2 412 m) eller Reiser Kogel (2 562 m) och sedan avsluta kvällen mysigt på stugan.

Höjdskillnad: uppför 660 m | nedför 630 m

Vandringstid: ca 04:00 timmar

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

Från Memminger Hütte följer vi Adlerweg ner i Parseiertal och vandrar därifrån genom den lugna och idylliska delen av Langkar upp till Griebelscharte på 2 632 m. Uppstigningen är säkrad med vajrar. Vi passerar ytterligare två korta pass innan vi når Ansbacher Hütte.

Höjdskillnad: uppför 1 100 m | nedför 950 m

Vandringstid: ca 7 timmar



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

Vår första stigning leder oss till Flarschjoch, varifrån vi vandrar på en panoramaväg med fantastisk utsikt över Verwallgruppen och Arlbergområdet. Via Alperschonerjoch och Hinterseejochl når vi Kaiserjoch. Leden är tekniskt krävande och innehåller tre klättringspartier i svårighetsgrad 1. Vi får ofta använda händerna på de vackra klipporna. Även stigar utan tydlig markering och smalare passager gör dagens etapp spännande. Till slut når vi Leutkircher Hütte, där vi kan stärka oss inför den sista dagen.

Höjdskillnad: uppför 730 m | nedför 860 m

Vandringstid: ca 06:30 timmar

Dag 6: Bodenalp – Lech eller Kaisers

Vår sista dag leder oss ner till Bodenalp och vidare ut ur dalen till Kaisers. En taxi tar oss tillbaka till utgångspunkten. Alternativt har vi möjlighet att vandra till Stuttgarter Hütte och vidare till Zürs (ca 800 höjdmeter mer uppför och 650 höjdmeter mer nedför). Även här tar en taxi oss tillbaka till utgångspunkten.

Höjdskillnad: uppför 50 m | nedför 940 m Vandringstid:

ca 03:00 timmar

Boende och måltider

Boende

I stugorna bor vi i sovsalar med madrasser eller i flerbäddsrums. Alla stugor har toaletter och badrum, och vissa stugor har även duschmöjligheter.

Måltider

På boendena serveras rikliga måltider (halvpension). Vegetariska måltider är också möjliga (vänligen ange detta vid bokningen, senast två veckor före turens start). Under vandringen finns det ofta trevliga ställen att stanna till vid, eller så kan du på morgonen få en lunchpåse (mot extra kostnad) packad åt dig. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt att dricka inför turens start samt ett litet mellanmål (energibar) för under vägen. Under de följande dagarna påturen kommer din guide att informera dig.

Boendeförmedling vid tidig ankomst

[Lechtal Tourismus](#)

Untergiblen 23

A-6652 Elbigenalp

Tel.: +43 5634

5315

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

Mer information

Viktig information

Under turen kan det förekomma avvikelser eller justeringar av den angivna turrutten på grund av väderförhållanden eller regionala förändringar. Den planerade turrutten kan därför inte garanteras i detalj.

Information för personer med nedsatt rörlighet

Detta program är inte lämpligt för personer med nedsatt rörlighet.

Ett gott råd kostar ingenting!

Av erfarenhet vet vi att en veckolång tur i bergen är en stor utmaning för många vandrare. Tyvärr måste våra bergsguider gång på gång konstatera att inte alla är tillräckligt förberedda och att kraven för en sådan tur underskattas. Om du hittills inte har varit ute i bergen i flera dagar rekommenderar vi att du som förberedelse deltar i en av våra tredagars turer för att få en försmak. Det är klokt att akklimatisera sig inför varje tur.

Svar på vanliga frågor!

* Enligt mottot "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder" låter vi inte regn eller snö förstöra vandringsglädjen tack vare vår **regntåliga utrustning**. Om turen/etappen av säkerhetsskäl inte kan genomföras som planerat kommer guiden att hitta ett alternativ.

* Den **bästa tiden** för en flerdagarsvandring är mellan mitten av juni och slutet av september. I början och slutet av säsongen måste vi under vissa omständigheter räkna med snöfält. I bergen är **snöfall** i princip **alltid** möjligt, även under sommarmånaderna.

* En veckolång vandring i bergen är **en stor utmaning** för många vandrare. Vi vandrar på **bra bergsstigar**. Ofta är stigarna branta eller steniga, ibland jordiga och även hala. Om du redan har erfarenhet av vandring och har tillräcklig uthållighet, är **säker på foten** (kan gå säkert på ojämna, steniga och även oasfalterade stigar) och i stort sett **inte** lider av **höjdskräck**, kommer du att njuta av turen. Om du hittills inte har vandrat i bergen under flera dagar rekommenderar vi att du som **förberedelse deltar i en av våra tredagarsvandringar** för att prova på och bekanta dig med vandringen.

* Om du faktiskt skulle behöva **avbryta en tur** och därmed ådrar dig extra kostnader (taxitransfer, extra hotellövernattning eller liknande), ersätts dessa kostnader inte av Bergschule Kleinwalsertal (se Bergschule Kleinwalsertals allmänna villkor). Därför rekommenderar vi uttryckligen en **reseförsäkring** som även täcker avbrott av en tur.

* I **utrustningslistan** hittar du allt du behöver för din tur. Du bör särskilt

lägga särskild vikt vid dina bergskor. **Skornas skaft måste gå över vristen, kategori B/C** rekommenderas. Viktigt är ett bra mönster, stabiliteten och skons skick. En bekväm bergskor är inte nödvändigtvis lämplig för en flerdagars tur. Hos gamla skor händer det ofta att sulan lossnar. Därför lönar det sig särskilt när det gäller skor att investera i ett nytt par.

* Vi bor i **stugor** i **sovsalar** eller **flerbäddsrums**, på **hotell** eller **värdshus** i **dubbelrum** eller **flerbäddsrums**. Vi ber om förståelse för att individuella önskemål om bokning inte kan tillgodoses.

* På boendena serveras vi rikliga måltider (**halvpension**). Vegetariska måltider är också möjliga (vänligen ange detta vid bokningen). Längs vägen finns det ofta inbjudande **rastställen**, eller så kan du få en **lunchpåse** (mot avgift) tillagad. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt att dricka och ett litet mellanmål inför vandringens start. Under de följande vandringsdagarna informerar din guide dig.

* **Matintoleranser** eller **särskilda dieter** (t.ex. vegansk kost, gluten- eller laktosintolerans) är i regel inget problem vid boende på hotell eller värdshus. På fjällstugorna är det däremot endast möjligt i begränsad utsträckning att få specialkost. För detta bör du själv se till att ordna mat.

Kartmaterial

Kompass-karta nr 24 Lechtaler Alpen, Hornbachkette, Alpenvereinskarte 3/3 Lechtaler Alpen, Parseierspitz eller med vanliga kartappar som Outdooractive, Alpenvereinaktiv eller PeakFinder.

Vägbeskrivning och parkering

Samlingsplatsen för din tur är lätt att nå både med bil och med kollektivtrafik. Se till att du planerar in tillräckligt med tid för att hinna fram till samlingsplatsen i god tid.

Bil

Anresa från Ulm (A7):

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

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

Anresa från Schweiz:

Via A1 i riktning mot Dornbirn – fortsatt via Bödelestraße till Warth och vidare på B198 till Lechtal. Alternativt kan man på sommaren även ta A1/E60 och S16 via Langen a.A./Klösterle och Lech a.A.: fortsatt till Warth och Steeg i Lechtal.

Parkering:

Hanauer Hütte i Boden. Det finns en betalautomat där man lägger in motsvarande belopp (3,00 € per dag). Det sker ingen kontroll. Parkeringsavgiften är frivillig.

Tåg och buss

För resor med tåg rekommenderas de närliggande tågstationerna Reutte och Füssen. Internationella tågstationer finns i Imst, Garmisch, Innsbruck och München (på sommaren även Langen am Arlberg och St. Anton).

Reseförsäkring

I samband med den bindande bokningen rekommenderar vi att du tecknar en avbeställningsförsäkring, t.ex. hos Allianz. Störningar i tjänsterna som orsakas av väder, tågavbrott eller andra faktorer som arrangören inte har inflytande över omfattas inte av ersättningsansvar. Vi rekommenderar även alla deltagare att teckna en ansvars-, olycksfalls- och utlandsjukförsäkring.

TRÄNINGSPLAN

REKOMMENDERAD FÖRBEREDELSE INFÖR DINA TURER

Med rätt förberedelse kan du njuta av turerna till fullo. Föreställ dig helt enkelt din drömtur, så kommer motivationen av sig själv. Som en liten sporre har vi tagit fram en träningsplan åt dig här. Med dessa uthållighetspass och teknikövningar kan du förbereda dig för ditt äventyr i bergen. Minst 3 träningspass per vecka under flera månader.

Uthållighet:

30 minuter trappklättring, stepper eller crosstrainer

60 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (vandring och höghöjdsvandring)

90 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (klättring och höghöjdsturer)

Säker fotföreling och balans:

10 minuter löpning på tåspetsarna

10 minuter stående på fotknölna vid en trappkant (på ett ben, på båda benen)

10 minuter balansboll

Balansera på trottoarkanten

Hoppa från sten till sten (tempelhoppning)

Armstyrka (med hantel eller vattenflaska 0,5–1 kg):

30 x armböjningar

30 x lyft över huvudet och åt sidan

5 x armhävningar (ökning till 20)

5 x armhävningar på rygg (ökning till 20)

1 minut armstöd

Email: contact@soermland-outdoor.com
Phone or WA: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT)
or +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)