



Lechkällornas vandring

den bedst bevarede hemmelighed

En spektakulær vandretur gennem naturens skønhed til Lech-flodens kilde. I løbet af seks uforglemmelige dage lægger vi hverdagens stress bag os og følger bjergenes lokken. Efter hver etape venter der en varm velkomst i vores fjeldhytte. Lækker regional mad og hyggelig indkvartering gør hver vandredag til en mindeværdig oplevelse. Fredelige bjergstier, krystallklare alpine søer, blidt bølgende, græsklædte bjerge og dramatiske klippeformationer afløser hinanden langs ruten. For natur- og dyreelskere byder turen på fantastiske muligheder for at se stenbukke, gemser, murmeldyr og endda kongeørne i deres naturlige omgivelser.

Krav

Fysisk form



Turen omfatter stigninger og nedstigninger på op til **1.400 højdemeter** med daglige vandretider på **7–9 timer**, afhængigt af vejrforholdene, stiernes beskaffenhed og gruppens kondition. Der holdes længere pauser cirka hver anden time. Til ture i højder over **3.000 meter** anbefales det at akklimatisere sig på forhånd.

Teknisk sværhedsgrad



Ruterne er overvejende krævende og forløber i vid udstrækning ad vanskelige fjeldstier. De stejle og smalle stier passerer delvis gennem sti-løst terræn med store stenblokke. Udsatte strækninger, hvor visse afsnit er sikret med faste wirer, bør ikke udgøre noget problem for erfarne vandrere. Afhængigt af vejr- og sneforhold kan terrænet blive meget udfordrende. God fodfæste, højdevaner og tidligere erfaring med fjeldvandring er en forudsætning for denne tur.

Turbeskrivelse

Dag 1: Böldmen – Gemsteldalen – Widdersteinhütte – Körbersattel – Körbersee – Berghotel Körbersee (eller tilsvarende)

Efter en kort kontrol af udstyret og gennemgang af turen kører vi med bus til Mittelberg/Böldmen. Derfra går vandreturen op ad Gemsteldalen til **Widdersteinhütte (2 009 m)**. Derefter venter en let nedstigning over alpeenge med storslået udsigt over Lechquellenbergen, inden vi når **Hochtannbergpasset (1 676 m)**. Efter en velfortjent pause tager vi dagens sidste stigning over **Körbersattel**, inden vi når den smukke **Körbersee (1 678 m)**

Højdeforskel op: 960 m

Højdeforskel ned: 460 m

Vandretid: ca. 5 timer.

Dag 2: Schröcken – Hochgletscheralpe – Fürggele – Lagerzun – Biberacherhütte

Vi starter dagen med en nedstigning mod **Schröcken**, inden ruten fortsætter opad via **Fellalpe**, forbi brusende vandfald, til **Hochgletscheralpe** og videre op til **Fürggelepasset (2 145 m)**. Herfra følger vi en fantastisk panoramarute mod **Lagerzun** og videre til **Biberacherhütte (1 846 m)**.

Højdeforskel op: 800 m

Højdeforskel ned: 650 m

Vandretid: ca. 5 timer.

Dag 3: Nedre og Øvre Alpschelle – E4 Alpine Trail – Gamsboden – Göppingerhütte

Efter nedstigningen til **Nedre Alpschelle** i Großes Walsertal fortsætter vi opad via **Øvre Alpschelle** og følger den alpine **E4-rute** til **Øvre Gamsboden**. Derfra når vi dagens mål, **Göppingerhütte (2 246 m)**.

Højdeforskel op: 970 m

Højdeforskel ned: 570 m

Vandretid: ca. 6 timer.

Dag 4: Steinmayerleden – Johannisjoch – Freiburger Höhenweg – Freiburgerhütte

Hvis vejforholdene er gunstige, og alle deltagere er sikre på foden, følger vi **Steinmayerleden** over **Johannisjoch (2 152 m)**, hvor vi belønnes med en fantastisk udsigt over Lechs kildeområde. Derefter fortsætter vi ad den naturskønne **Freiburger Höhenweg** til **Freiburgerhütte**, hvor vi overnatter.

Som alternativ går ruten først ned til **Zug**. Derfra følger vi Zugdalen langs floden Lech og dens kildeområde, inden vi stiger op til **Freiburgerhütte**.

Højdeforskel op: 400 m

Højdeforskel ned: 700 m

Vandretid: ca. 7 timer.

Dag 5: Steinernes Meer – Gehrenglat – Dalaaser Schütz – Spullersee – Ravensburgerhütte

I dag går vandreturen over det stenede højplateaumråde **Steinernes Meer** op til **Gehrenglat (2 439 m)**. Her findes Vorarlbergs største bestand af alpine stenbukke. Fra kammen følger vi en delvis stejl nedstigning via **Dalaaser Schütz** til den smukke **Spullersee (1 830 m)**. Derefter venter en kort stigning til **Ravensburgerhütte (1 947 m)**, hvor vi overnatter.

Højdeforskel op: 700 m

Højdeforskel ned: 700 m

Vandretid: ca. 6 timer.

Dag 6: Stierlochsattel – Gstuät – Busoverførsel til Hochtannbergpasset – Hochalppasset – Baad

Den sidste vandredag begynder med en stigning op til **Stierlochsattel**, efterfulgt af en naturskøn travers mod **Gstuät** og videre til landsbyen **Lech**. Derfra tager vi bussen til **Hochtannbergpasset (1 676 m)**. Derefter venter den sidste større stigning op til **Hochalppasset**. Efter en kort pause påbegynder vi den afsluttende nedstigning gennem det smukke **Bärguntal** til **Baad**. En bus kører os derefter tilbage til **Hirschegg**, hvor denne uforglemmelige bjergvandring slutter.

Højdeforskel op: 470 m
Højdeforskel ned: 1 380 m
Vandretid: ca. 7 timer.

Detaljer om turen

Indkvartering

Under vandringen bor vi enten i fælles sovesale eller i flerpersoners værelser på fjeldhytter. Alle hytter har vaskemuligheder, og nogle tilbyder også brusebad.

På pensionater og hoteller bor vi i dobbeltværelser eller flerpersonersværelser med eget eller fælles badeværelse. Enkeltrejsende indkvarteres i værelser sammen med deltagere af samme køn. Der er desværre ikke enkeltværelser til rådighed.

Måltider

Halvpension er inkluderet under hele turen. Vegetariske måltider tilbydes på anmodning, forudsat at dette meddeles ved booking eller senest to uger før afrejse.

Langs ruten er der ofte mulighed for at gøre holdt ved fjeldhytter eller restauranter. Du kan også bestille en madpakke (mod ekstra betaling) hver morgen. Derfor behøver du kun at medbringe tilstrækkeligt med drikkevand og en lille snack, for eksempel en energibar, den første vandredag. Din guide informerer dagligt om måltidsmulighederne under resten af turen.

Yderligere oplysninger

Vigtig information

Den planlagte rute kan blive ændret på grund af vejrforhold eller lokale omstændigheder. Af sikkerhedsmæssige årsager kan den offentliggjorte rute derfor ikke garanteres i alle detaljer.

Tilgængelighed

Denne tur er ikke egnet for personer med nedsat mobilitet.

Godt at vide

Gennem vores mange års erfaring ved vi, at en ugelang fjeldvandring udgør en stor udfordring for mange vandrere. Interessen for alpine vandreture er steget kraftigt i de seneste år, men vores bjergguider oplever ofte, at deltagerne undervurderer de fysiske og tekniske krav, der stilles. Hvis du aldrig før har gennemført en flerdages fjeldvandring, anbefaler vi, at du først deltager i en af vores tredages introduktionsture. Vi anbefaler også, at du akklimatiserer dig inden turen.

Ofte stillede spørgsmål

Hvad sker der, hvis vejret bliver dårligt?

Vi følger mottoet: »Der findes ikke dårligt vejr – kun dårligt tøj.« Med det rigtige regntøj fortsætter vi vandringen, selv i regn eller let snefald. Hvis vejret eller sikkerhedssituationen gør, at en planlagt etape ikke kan gennemføres, vælger guiden en passende alternativ rute.

Hvornår er det bedste tidspunkt for denne tur?

Den bedste periode for denne vandretur er fra midten af juni til slutningen af september. I begyndelsen og slutningen af sæsonen kan der stadig være snefelter tilbage, og der kan forekomme snefald i bjergene selv om sommeren.

Hvilken erfaring kræves der?

En ugelang alpin vandretur er fysisk krævende. Vi vandrer på velholdte fjeldstier, der ofte er stejle, stenede, ujævne eller glatte. Hvis du har tidligere vandreerfaring, er i god form, har sikkert fodfæste og føler dig tryk i udsat terræn, vil du få en fantastisk oplevelse. Hvis du ikke tidligere har gennemført en flerdages fjeldvandring, anbefaler vi, at du først deltager i en af vores tredages introduktionsture som forberedelse.

Hvad sker der, hvis jeg er nødt til at afbryde turen før tid?

Hvis du er nødt til at afbryde turen og derfor får ekstra udgifter, for eksempel til taxa eller hotelovernatning, dækkes disse ikke. Vi anbefaler derfor på det kraftigste, at du tegner en rejseforsikring, der også dækker afbrudte rejser.

Hvilket udstyr har jeg brug for?

Udstyrslisten indeholder alt, hvad du har brug for til turen. Der skal lægges særlig vægt på vandrestøvlerne. De skal give god støtte til anklerne og som minimum opfylde kategori B/C. Godt greb, stabilitet og god stand er afgørende. På ældre støvler kan sålerne løsne sig, derfor anbefaler vi, at du investerer i et nyt og pålideligt par, hvis dine nuværende sko er slidte.

Hvor skal vi bo?

Indkvarteringen foregår i fælles sovesale eller flerpersoners værelser i fjeldhytter samt i dobbeltværelser eller flerpersoners værelser på hoteller og pensionater. Vi har desværre ikke mulighed for at imødekomme individuelle ønsker vedrørende værelsesfordeling.

Hvilke måltider er inkluderet?

Halvpension er inkluderet under hele turen. Vegetariske alternativer tilbydes på forespørgsel. Undervejs på vandreturen er der mange muligheder for at købe mad eller bestille en madpakke. Din guide informerer dig hver dag om dagens spisemuligheder.

Hvad sker der, hvis jeg har særlige kostbehov?

Specialkost, såsom vegansk, glutenfri eller laktosefri mad, kan normalt arrangeres på hoteller og pensionater. På fjeldhytterne er mulighederne derimod begrænsede, så der kan det være nødvendigt at medbringe egne alternativer, hvis det er nødvendigt.

Kort

Vi anbefaler følgende kort til denne vandretur:

Kompass Vandringskort WK 33 – Arlberg & Verwallgruppen (skala 1:50 000)

Alternativt fungerer populære vandreapps som **Outdooractive**, **Alpenvereinaktiv** eller **PeakFinder** udmærket til navigation langs ruten.

Rejse & parkering

Ankomst med offentlig transport

Mødestedet er let at nå med offentlig transport inden for Kleinwalsertal. Hvis du ankommer dagen før og overnatter i dalen, kan du nemt tage den lokale bus til mødestedet. Sørg for at afsætte god tid, så du ankommer i god tid.

Ankomst i bil

Kør fra Kempten (Allgäu) ad B19 mod Oberstdorf. Ved rundkørslen drejer du til højre mod Kleinwalsertal og følger B201 videre til Hirschegg, lige overfor Walserhaus turistinformation.

Parkering

Der er parkeringspladser på Bergsskolans parkeringsplads mod et gebyr på 5,00 € pr. dag (forudbestilling kræves).

Hvis du har reserveret en parkeringsplads, anbefaler vi, at du først parkerer midlertidigt på en af de nærliggende korttidsparkeringspladser og tager din bagage med til mødestedet. Når hele gruppen er samlet, følger guiden jer til den faste parkeringsplads.

Ankomst med tog og bus

Der er gode togforbindelser til Oberstdorf, hvorfra der kører en tilsluttende bus (linje 1) til Hirschegg, stoppestedet Walserhaus.

Rejseforsikring

Når du booker denne rejse, anbefaler vi, at du tegner en **afbestillingsforsikring**, f.eks. hos **Allianz**.

Rejsearrangøren er ikke ansvarlig for forstyrrelser forårsaget af vejrforhold, aflyste transportmidler eller andre omstændigheder, der ligger uden for arrangørens kontrol.

Vi anbefaler desuden, at alle deltagere har:

- Ansvarsforsikring
- Ulykkesforsikring
- Rejseforsikring til udlandsrejser

Træningsprogram

Anbefalede forberedelser til din vandretur

Med de rette forberedelser kan du nyde dit bjerg-eventyr fuldt ud. Forestil dig din drømmevandring – så kommer motivationen af sig selv. For at hjælpe dig med at forberede dig har vi udarbejdet følgende træningsprogram.

Vi anbefaler, at du gennemfører mindst tre varierede træningspas om ugen i flere måneder inden turens start.

Konditionstræning

- 30 minutters trappetræning, stepmaskine eller crosstrainer
- 60 minutters rask gang, jogging eller cykling udendørs (anbefales før vandreture og via ferrata)
- 90 minutters rask gang, jogging eller cykling udendørs (anbefales før klatring og alpine ture)

Balance og sikkert fodfæste

- Gå på tæerne i 10 minutter
- Stå på forfoden på et trappetrin (både på ét ben og på begge ben)
- 10 minutters balanceøvelser på balancebræt eller balancebold
- Træn balancen ved at gå langs en kantsten
- Hop fra sten til sten eller mellem fliser for at forbedre koordination og fodplacering

Overkrops- og armstyrke (Brug lette håndvægte eller vandflasker på 0,5–1 kg):

- 30 armbøjninger
- 30 skulderpres over hovedet med sideløft
- 5 armbøjninger (øg gradvist til 20 gentagelser)
- 5 omvendte armbøjninger/dips (øg gradvist til 20 gentagelser)
- Hold planken på underarmene i 1 minut

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