



Lechkällornas vandring

bäst bevarade hemlighet

En spektakulärt naturskön vandring till floden Lechs källa. Under sex oförglömliga dagar lämnar vi vardagens stress bakom oss och följer bergens lockelse. Efter varje etapp väntar ett varmt välkomnande i vår fjällstuga. Välsmakande regional mat och trivsamt boende gör varje vandringsdag till en minnesvärd upplevelse. Lugna fjällstigar, kristallklara alpina sjöar, mjukt böljande gräsklädda berg och dramatiska klippformationer avlöser varandra längs vägen. För natur- och djurälskare erbjuder turen fantastiska möjligheter att se stenbockar, gems, murmeldjur och till och med kungsörnar i deras naturliga miljö.

Krav

Kondition



Turen omfattar stigningar och nedstigningar på upp till **1 400 höjdmeter**, med dagliga vandringstider på **7–9 timmar**, beroende på väderförhållanden, stigarnas beskaffenhet och gruppens kondition. Längre pauser tas ungefär varannan timme. För turer på höjder över **3 000 meter** rekommenderas acklimatisering i förväg.

Teknisk svårighetsgrad



Rutterna är övervägande krävande och går till stor del på svåra fjällstigar. De branta och smala lederna passerar delvis genom stiglös terräng med stora stenblock. Exponerade partier, där vissa avsnitt är säkrade med fasta vajrar, bör inte innebära några problem för vana vandrare. Beroende på väder- och snöförhållanden kan terrängen bli mycket utmanande. God fotsäkerhet, höjdvana och tidigare erfarenhet av fjällvandring är en förutsättning för denna tur.

Turbeskrivning

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

Efter en kort utrustningskontroll och genomgång av turen reser vi med buss till Mittelberg/Böldmen. Därifrån följer vandringen Gemsteldalen upp till **Widdersteinhütte (2 009 m)**. Därefter väntar en lätt nedstigning över alpängar med magnifik utsikt över Lechquellenbergen, innan vi når **Hochtannbergpasset (1 676 m)**. Efter en välförtjänt paus gör vi dagens sista stigning över **Körbersattel** innan vi når den vackra **Körbersee (1 678 m)**

Höjdmeter upp: 960 m

Höjdmeter ned: 460 m

Vandringstid: ca 5 timmar.

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

Vi börjar dagen med en nedstigning mot **Schröcken** innan leden fortsätter upp via **Fellalpe**, förbi brusande vattenfall, till **Hochgletscherlpe** och vidare upp till **Fürggelepasset (2 145 m)**. Härifrån följer vi en fantastisk panoramaled mot **Lagerzun** och vidare till **Biberacherhütte (1 846 m)**.

Höjdmeter upp: 800 m

Höjdmeter ned: 650 m

Vandringstid: ca 5 timmar.

Dag 3: Nedre och Övre Alpschelle – E4 Alpine Trail – Gamsboden – Göppingerhütte

Efter nedstigningen till **Nedre Alpschelle** i Großes Walsertal fortsätter vi upp via **Övre Alpschelle** och följer den alpina **E4-leden** till **Övre Gamsboden**. Därifrån når vi dagens mål, **Göppingerhütte (2 246 m)**.

Höjdmeter upp: 970 m

Höjdmeter ned: 570 m

Vandringstid: ca 6 timmar.

Dag 4: Steinmayerleden – Johannisjoch – Freiburger Höhenweg – Freiburgerhütte

Om väderförhållandena är gynnsamma och samtliga deltagare är säkra på foten följer vi **Steinmayerleden** över **Johannisjoch (2 152 m)**, där vi belönas med en fantastisk utsikt över Lechs källområde. Därefter fortsätter vi längs den natursköna **Freiburger Höhenweg** till **Freiburgerhütte**, där vi övernattar.

Som alternativ går leden först ned till **Zug**. Därifrån följer vi Zugdalen längs floden Lech och dess källområde innan vi stiger upp till **Freiburgerhütte**.

Höjdmeter upp: 400 m

Höjdmeter ned: 700 m

Vandringstid: ca 7 timmar.

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

Idag går vandringen över det steniga högplatåområdet **Steinernes Meer** upp till **Gehrenglat (2 439 m)**. Här finns Vorarlbergs största bestånd av alpina stenbockar. Från kammen följer vi en delvis brant nedstigning via **Dalaaser Schütz** till den vackra **Spullersee (1 830 m)**. Därefter återstår en kort stigning till **Ravensburgerhütte (1 947 m)**, där vi tillbringar natten.

Höjdmeter upp: 700 m

Höjdmeter ned: 700 m

Vandringstid: ca 6 timmar.

Dag 6: Stierlochsattel – Gstuät – Busstransfer till Hochtannbergpasset – Hochalppasset – Baad

Den sista vandringsdagen börjar med en stigning till **Stierlochsattel**, följd av en naturskön travers mot **Gstuät** och vidare till byn **Lech**. Därifrån tar vi bussen till **Hochtannbergpasset (1 676 m)**. Därefter väntar den sista större stigningen upp till **Hochalppasset**. Efter en kort paus påbörjar vi den avslutande nedstigningen genom den vackra **Bärguntal** till **Baad**. En buss tar oss sedan tillbaka till **Hirschegg**, där denna oförglömliga fjällvandring avslutas.

Höjdmeter upp: 470 m

Höjdmeter ned: 1 380 m

Vandringstid: ca 7 timmar.

Detaljer om turen

Boende

Under vandringen bor vi antingen i gemensamma sovsalar eller i flerbäddsrums på fjällstugor. Samtliga stugor har tvättmöjligheter och några erbjuder även dusch.

På pensionat och hotell bor vi i dubbelrum eller flerbäddsrums med eget eller delat badrum. Ensamresenärer placeras i rum tillsammans med deltagare av samma kön. Enkelrum finns tyvärr inte tillgängliga.

Måltider

Halvpension ingår under hela turen. Vegetariska måltider erbjuds på begäran, förutsatt att detta meddelas vid bokningen eller senast två veckor före avresa.

Längs leden finns det ofta möjlighet att stanna vid fjällstugor eller restauranger. Du kan också beställa ett lunchpaket (mot extra kostnad) varje morgon. Därför behöver du endast ta med tillräckligt med dricksvatten och ett mindre mellanmål, till exempel en energibar, den första vandringsdagen. Din guide informerar dagligen om måltidsmöjligheterna under resten av turen.

Ytterligare information

Viktig information

Den planerade färdvägen kan behöva ändras på grund av väderförhållanden eller lokala omständigheter. Av säkerhetsskäl kan den publicerade ruten därför inte garanteras i varje detalj.

Tillgänglighet

Denna tur är inte lämplig för personer med nedsatt rörelseförmåga.

Bra att veta

Genom vår mångåriga erfarenhet vet vi att en veckolång fjällvandring innebär en stor utmaning för många vandrare. Intresset för alpina vandringsturer har ökat kraftigt under de senaste åren, men våra bergsguider ser ofta att deltagare underskattar de fysiska och tekniska krav som ställs. Om du aldrig tidigare har genomfört en flerdagars fjällvandring rekommenderar vi att du först deltar i någon av våra tredagars introduktionsturer. Vi rekommenderar även att du akklimatiserar dig före turen.

Vanliga frågor

Vad händer om vädret blir dåligt?

Vi följer mottot: "Det finns inget dåligt väder – bara dåliga kläder." Med rätt regnkläder fortsätter vi att vandra även i regn eller lätt snöfall. Om vädret eller säkerhetsläget gör att en planerad etapp inte kan genomföras kommer guiden att välja en lämplig alternativ rutt.

När är den bästa tiden för denna tur?

Den bästa perioden för denna vandring är från mitten av juni till slutet av september. I början och slutet av säsongen kan det fortfarande finnas snöfält kvar, och snöfall är möjligt i fjällen även under sommaren.

Vilken erfarenhet krävs?

En veckolång alpin vandring är fysiskt krävande. Vi vandrar på väl underhållna fjälleder som ofta är branta, steniga, ojämna eller hala. Har du tidigare vandringserfarenhet, god kondition, säker fot och känner dig bekväm i exponerad terräng kommer du att få en fantastisk upplevelse. Om du inte tidigare har genomfört en flerdagars fjällvandring rekommenderar vi att du först deltar i någon av våra tredagars introduktionsturer som förberedelse.

Vad händer om jag måste avbryta turen i förtid?

Om du måste avbryta turen och därför får extra kostnader, till exempel för taxi eller hotellövernattning, ersätts dessa inte. Vi rekommenderar därför starkt att du tecknar en reseförsäkring som även täcker avbruten resa.

Vilken utrustning behöver jag?

Utrustningslistan innehåller allt du behöver för turen. Särskild vikt bör läggas vid vandringskängorna. De ska ge bra stöd för anklarna och minst uppfylla kategori B/C. Bra grepp, stabilitet och ett gott skick är avgörande. Äldre kängor kan få sulorna att lossna, därför rekommenderar vi att investera i ett nytt och pålitligt par om dina nuvarande skor är slitna.

Var kommer vi att bo?

Boendet sker i gemensamma sovsalar eller flerbäddsrum på fjällstugor samt i dubbelrum eller flerbäddsrum på hotell och pensionat. Vi har tyvärr inte möjlighet att tillgodose individuella önskemål om rumstilldelning.

Vilka måltider ingår?

Halvpension ingår under hela turen. Vegetariska alternativ erbjuds på begäran. Längs vandringen finns det många möjligheter att köpa mat eller beställa ett lunchpaket. Din guide informerar dig varje dag om dagens måltidsmöjligheter.

Vad händer om jag har särskilda kostbehov?

Specialkost, såsom vegansk, glutenfri eller laktosfri mat, kan vanligtvis ordnas på hotell och pensionat. På fjällstugorna är möjligheterna däremot begränsade, så där kan du behöva ta med egna alternativ vid behov.

Kartor

Vi rekommenderar följande karta för denna vandring:

Kompass Vandringskarta WK 33 – Arlberg & Verwallgruppen (Skala 1:50 000)

Alternativt fungerar populära vandringsappar som **Outdooractive**, **Alpenvereinaktiv** eller **PeakFinder** utmärkt för navigering längs rutten.

Resa & Parkering

Ankomst med kollektivtrafik

Samlingsplatsen är lätt att nå med kollektivtrafik inom Kleinwalsertal. Om du anländer dagen före och övernattar i dalen kan du enkelt ta den lokala bussen till samlingsplatsen. Planera gärna in gott om tid så att du kommer fram i god tid.

Ankomst med bil

Kör från Kempten (Allgäu) via B19 mot Oberstdorf. Vid rondellen svänger du höger mot Kleinwalsertal och följer B201 vidare till Hirschegg, mitt emot Walserhaus turistinformation.

Parkering

Parkering finns på Bergsskolans parkeringsplats mot en avgift på 5,00 € per dag (förhandsbokning krävs).

Om du har bokat en parkeringsplats rekommenderar vi att du först parkerar tillfälligt på en av de närliggande korttidsparkeringarna och tar med ditt bagage till samlingsplatsen. När hela gruppen har samlats följer guiden med er till den ordinarie parkeringsplatsen.

Ankomst med tåg och buss

Det finns goda tågförbindelser till Oberstdorf, därifrån går anslutande buss (linje 1) till Hirschegg, hållplats Walserhaus.

Reseförsäkring

När du bokar denna resa rekommenderar vi att du tecknar en **avbeställningsförsäkring**, exempelvis hos **Allianz**.

Researrangören ansvarar inte för störningar som orsakas av väderförhållanden, inställda transporter eller andra omständigheter utanför arrangörens kontroll.

Vi rekommenderar dessutom att alla deltagare har:

- Ansvarsförsäkring
- Olycksfallsförsäkring
- Resesjukförsäkring för utlandsresor

Träningsprogram

Rekommenderade förberedelser inför din vandring

Med rätt förberedelser kan du njuta fullt ut av ditt fjälläventyr. Föreställ dig din drömvandring – motivationen kommer av sig själv. För att hjälpa dig att förbereda dig har vi tagit fram följande träningsprogram.

Vi rekommenderar att du genomför minst tre varierade träningspass per vecka under flera månader före turens start.

Konditionsträning

- 30 minuter trappträning, stepmaskin eller crosstrainer
- 60 minuter rask promenad, jogging eller cykling utomhus (rekommenderas inför vandring och via ferrata)
- 90 minuter rask promenad, jogging eller cykling utomhus (rekommenderas inför klättring och alpina turer)

Balans och säker fot

- Gå på tå i 10 minuter
- Stå på framfoten på ett trappsteg (både på ett ben och på båda benen)
- 10 minuter balansövningar på balansbräda eller balansboll
- Träna balans genom att gå längs en trottoarkant
- Hoppa från sten till sten eller mellan markplattor för att förbättra koordination och fotplacering

Överkropps- och armstyrka (Använd lätta hantlar eller vattenflaskor 0,5–1 kg):

- 30 armcurls
- 30 axelpressar över huvudet med sidolyft
- 5 armhävningar (öka successivt till 20 repetitioner)
- 5 omvända armhävningar/dips (öka successivt till 20 repetitioner)
- Håll plankan på underarmarna i 1 minut

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