



Lechquell Durchquerung

Der Geheimtipp der Bergschule

Eine landschaftlich wunderschöne Wanderung zum Ursprung des Lech. Für sechs Tage lassen wir den Alltagsstress hinter uns und folgen dem Ruf der Berge. Nach jeder Etappe werden wir täglich von einem freundlichen Gesicht auf der Hütte empfangen. Das herzhaftes Essen und die gemütlichen Nachtlager runden die Tage und das Wandererlebnis perfekt ab. Einsame Bergwege, kristallklare Bergseen, sanfte Grasberge und schroffe Felsen wechseln sich ab. Vor allem Liebhaber der Tierwelt kommen bei Begegnungen mit Steinböcken, Gämsen, Murmeltieren oder auch Adlern voll auf ihre Kosten.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Technik



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Böldmen - Gemstetal - Widderstein Hütte - Körbersattel - Körbersee - [Berghotel Körbersee](#) oder Alternative

Nach einem kurzen Materialcheck und Toureninformationen fahren wir mit dem Bus nach Mittelberg/Böldmen. Durch das Gemstetal führt der Weg zur Widderstein Hütte (2.009 m). Es folgt ein leichter Abstieg, der über Almwiesen mit schöner Aussicht auf die Berge des Lechquellengebirges zum Hochtannbergpass (1.676 m) führt. Nach einer Pause geht es noch einmal bergauf über den Körbersattel zum Körbersee auf 1.678 m.

Höhenunterschied: bergauf 960m | bergab 460m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 2: Schröcken - Hochgletscheralpe - Lagerzun - [Biberacher Hütte](#)

Zunächst steigen wir ab Richtung Schröcken. Dann geht es über die Fellalpe vorbei an tosenden Wasserfällen hinauf zur Hochgletscheralpe und weiter zum Fürggele auf 2.145 m. Auf einem wunderschönen Höhenweg geht es Richtung Lagerzun und weiter zur Biberacher Hütte (1.846 m).

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 650m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Untere und obere Alpschelle - E4 alpin - Gamsboden - [Göppinger Hütte](#)

Nach einem Abstieg zur unteren Alpschelle im großen Walsertal geht es über die obere Alpschelle hinauf und über den E4 alpin weiter auf den oberen Gamsboden. Von hier aus erreichen wir die Göppinger Hütte auf 2.246 m.

Höhenunterschied: bergauf 970m | bergab 570m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Steinmayerweg - Johannisjoch - Freiburger Höhenweg - [Freiburger Hütte](#)

Bei guten Bedingungen und mit entsprechender Trittsicherheit bei allen Teilnehmern geht es auf dem Steinmayerweg über das Johannisjoch (2.152 m) mit wunderschöner Aussicht auf das Lechquellgebiet. Von hier aus gelangen wir über den Freiburger Höhenweg zu unserem heutigen Etappenziel, der Freiburger Hütte. Alternativ führt uns der Weg zuerst bergab nach Zug. Dem Zugertal am Lech entlang über die Lechquelle geht es zur Freiburger Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Steinernes Meer - Gehrengrat - Dalaaser Schütz - Spullersee - [Ravensburger Hütte](#)

Wir steigen über das steinerne Meer auf zum Gehrengrat (2.439 m). Hier befindet sich das größte Steinbockrevier von Vorarlberg. Der teilweise steile Abstieg erfolgt über den Dalaaser Schütz zum Spullersee (1.830 m). Von hier geht es noch einmal kurz hinauf bis zur Ravensburger Hütte auf 1.947 m.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.




























Tag 6: Stierlochsattel - Gstuät - Bustransfer Hochtannbergpass - Hochalppass - Baad

Über den Stierlochsattel geht es über den Höhenweg bis zum Gstuät und weiter bis nach Lech. Hier nehmen wir den Bus bis zum Hochtannbergpass 1.676 m. Es folgt der letzte größere Anstieg hinauf zum Hochalppass. Nach einer kurzen Pause machen wir uns auf zum letzten Abstieg ins Bäruntal und weiter nach Baad. Ein Bus bringt uns zurück nach Hirschegg.

Höhenunterschied: bergauf 470m | bergab 1380m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Ausrüstung

- | | |
|--|---|
|  Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L |  Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C |
|  Teleskop- oder faltstöcke |  Funktionssocken |
|  Funktionelle Unterwäsche |  Funktionelle Berghose kurz |
|  Funktionelle Berghose lang |  leichte Hüttenhose |
|  Funktionsshirt langärmelig |  Funktionsshirt kurzärmelig |
|  Wärmende Jacke |  Regenschutz |
|  Mütze/Stirnband |  leicht gefütterte Handschuhe |
|  Sonnenschutz |  Trinkflasche |
|  Energieriegel/Nüsse |  Regenschirm (optional) |
|  Hüttenschuhe |  kleiner Kulturbeutel |
|  kleines Handtuch und Waschlappen |  Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile) |
|  Ausweis/Bargeld |  Powerbank (optional) |
|  Taschenlampe |  Ohropax (optional) |
|  Blasenpflaster & Tape | |

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
1 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)
Transfers

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen
max. 11

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung
Parkgebühren 5,00 € pro Tag

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

11:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsersstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

PARKEN

Gerne kannst du dein Auto mit Anmeldung auf unseren Parkplätzen für 5,00 € pro Tag abstellen.

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung

In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.
Im Gasthof oder Hotel sind wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche/WC untergebracht, vereinzelt gibt es Etageduschen/WC. Hier werden Einzelreisende gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer stehen uns nicht zur Verfügung.

Verpflegung

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tourentagen informiert dich dein Guide.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Wenn du vor oder nach deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest du [hier](#) fündig werden.

Alternativ hilft dir [Kleinwalsertal Tourismus](#) gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.

Tel: 0043 5517 51140

info@kleinwalsertal.com www.kleinwalsertal.com

weitere Infos

Wichtiger Hinweis

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage, vor allem bei den Alpenüberquerungen, enorm zugenommen. Leider müssen Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

Antworten auf häufig gestellte Fragen!

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit Schneefall** möglich.

* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig.

Wenn du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigem und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein. Warst du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten im Lager** oder in **Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof im Doppel-** oder auch **Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir reichhaltig (**Halbpension**) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs gibt es oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder du kannst dir ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

Kartenmaterial

Kompass WK 33 Arlberg - Verwallgruppe, 1:50.000 oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal auf der B 12 - Straßenverlauf bis Hirschegg gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt folgen.

Parken:

Gerne kannst du dein Auto mit Anmeldung auf unseren Parkplätzen für 5,00 € pro Tag abstellen. Solltest du einen Parkplatz gebucht haben, empfehlen wir zunächst ein kostenfreies Kurzzeitparkticket auf den umliegenden Parkplätzen zu lösen und mit dem Gepäck zum Treffpunkt zu kommen. Nachdem die Gruppe vollständig ist, fährt ihr gemeinsam mit dem Guide zum Parkplatz.

Bahn und Bus

Es bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 nach Hirschegg - Haltestelle Walserhaus.

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.



Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.



Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen noch anspruchsvoller sein.



TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FOR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz allein. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen, um sich an die Hohe zu gewöhnen.**

.M. Wandern

.ds, Klettersteig

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

{!}, Klettern

j't Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

||
i

30 Minuten Treppensteigen.
Stepper oder Crosstrainer

D

60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur

'''
c
a.

AUSDAUER:

||
^

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer

n

90 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



**TRITTSICHERHEIT UND
GLEICHGEWICHT:**

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante
(einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



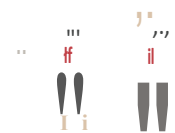
Von Stein zu Stein springen (Fliese zu
Fliese. Tempelhüpfen)

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen
und seitlich anheben



5x Liegestütz
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

