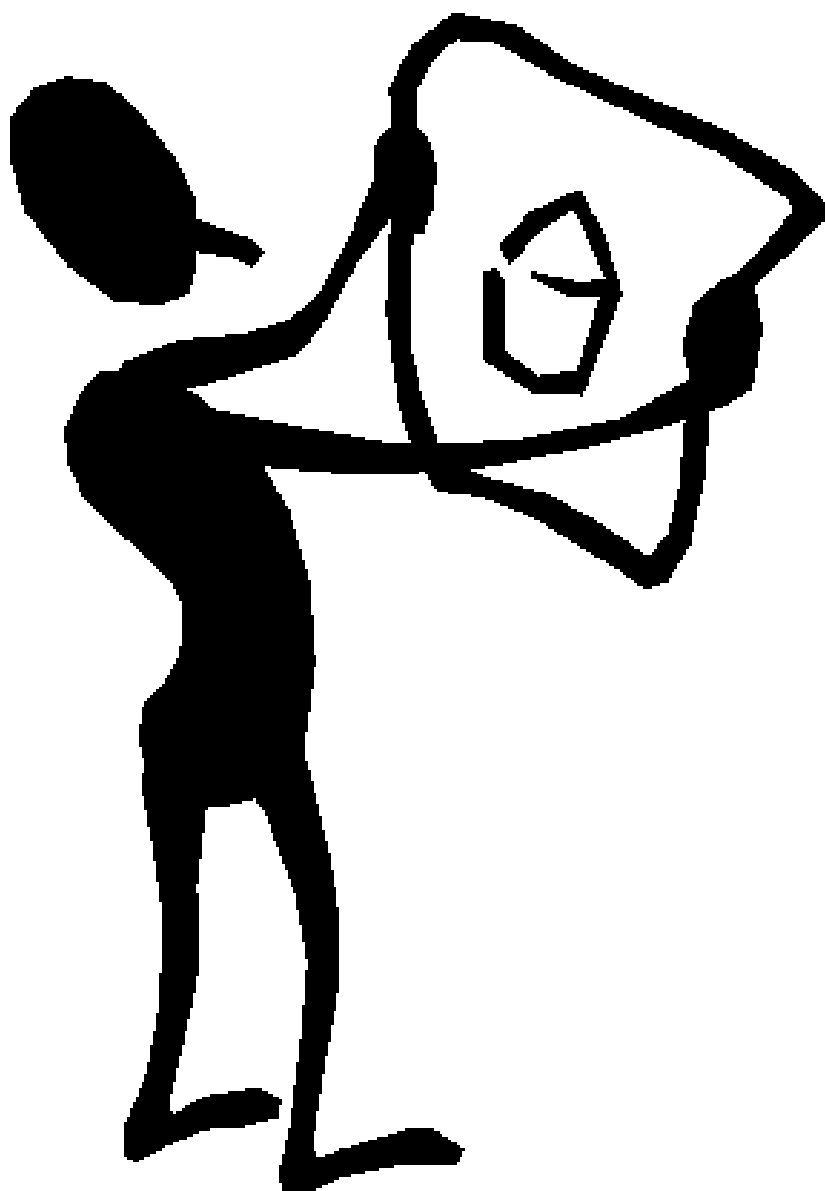


Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Allgäu	8
Literatur, Führer, Karten	9
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	11
Hin- und Rückreise	15
Die Tour beginnt - Allgemeines	16
Detaillierte Beschreibung der Tour	17
1.Tag	17
2.Tag	19
3.Tag	20
4. Tag	20
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	23
Impressum	24



Prüfe vor jeder Bergtour deine körperliche Eignung und
schätze deine Kräfte richtig ein!



Plane jede beabsichtigte Bergtour vorher genau.
Viele Informationsquellen können dabei helfen!

Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-6 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

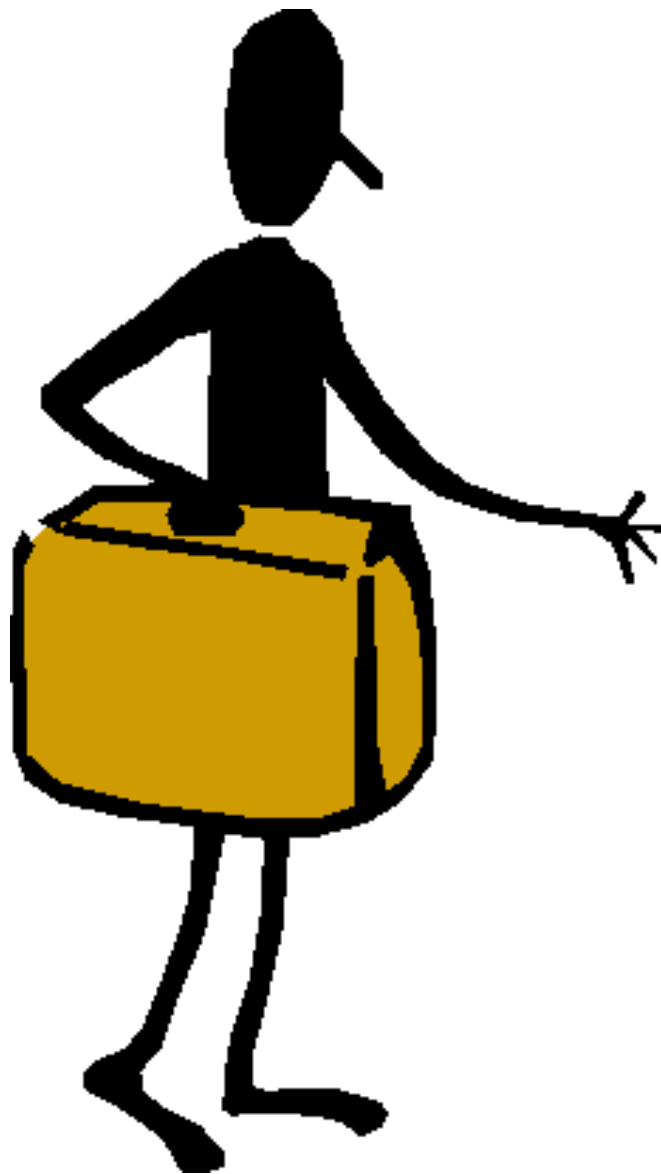
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!).

Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Am Berg benötigt man entsprechende Ausrüstung und
Bekleidung, Wetter- und Kälteschutz sind unerlässlich!



Allgäu



Literatur: DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV), Alpin-Lehrplan Band 1,
Bergwandern, BLV Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern ,...
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G., Bergwandern, Naturerlebnis für jeden, rororo
Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

Winkler, Jürgen, Das andere Bild der Berge, Bergverlag
Rother 2000

Wanderkarte: Kompass-Wanderkarte 1:50 000
Nr. 3 Allgäuer Alpen, Kleinwalsertal





**Die Notrufnummern in den Alpen findest Du auf der vorletzten
Seite dieses Heftes!!!!**

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !

SOJER

Geschäftsstelle:
Hackerstraße 84
47199 Mönchen-Jethbach
Tel. 021 659 96-117
Fax 021 659 96-117
Geschäftszeiten:
dienstags 12.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



Hin- und Rückreise

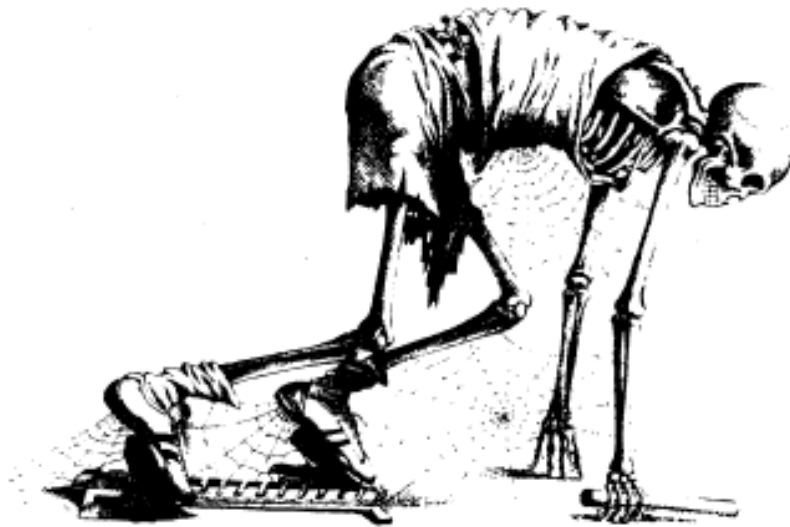
Hinreise am 11.6.2020:

Mönchengladbach Hbf.	ab 04:54	S8	Gleis 9
Düsseldorf Hbf.	an 05:28		Gleis
	ab 06:21	ICE 525	Gleis
München Hbf.	an 11:09		Gleis
	ab 11:19	ALX 84108	Gleis
Oberstaufen	an 13:18		Gleis 2
	ab 13:40	Bus	
Hochgratbahn	an 14:07		

Rückreise am 14.6.2020:

Altstädten	ab 10:23	Bus 45	
Sonthofen	an 10:30		Busbf
	ab 11:00	RE 3684	Gleis
Ulm Hbf.	an 12:38		Gleis
	ab 13:03	ICE 596	Gleis
Mannheim Hbf.	an 15:29		Gleis
	ab 16:07	ICE 1116	Gleis
Düsseldorf Hbf.	an 19:07		Gleis
	ab 19:22	RE 10430	Gleis
Mönchengladbach Hbf.	an 19:48		Gleis 5

Die Tour beginnt!



Das Allgäu bietet dem Alpinisten eine Fülle von Möglichkeiten. In den meisten Teilen ist es wie alle benachbarten Gegenden gut erschlossen, seine Wege werden häufig begangen und die Gipfel gerne besucht. Die Hütten sind im Sommer und besonders im Frühherbst meist voll, und vom Europa-Weitwanderer bis zum Sonntagsausflügler, der vom Parkplatz weg maximal zwei Stunden zu Fuß schafft, sind alle Arten vertreten. So einsam die Gipfelregionen sind, so bevölkert sind die Tal- und Übergangswege. Doch der Wanderer sollte bei aller Bequemlichkeit der Wege nicht vergessen, dass er im Hochgebirge unterwegs ist, wo in kürzester Zeit das Wetter umschlagen und eine harmlose Gratwanderung sich in ein sehr ernstes Unternehmen verwandeln kann.

1.Tag: Anreise mit dem Zug von Mönchengladbach nach Oberstaufen (1180m) - Busfahrt nach Steibis (856m) - Auffahrt mit der Hochgratbahn zum Farngrat (1708m) - Staufner Haus (1640m)

HU: Abstieg ca. 60m

Entfernung: ca. 0,5 km

Zeit: ca. $\frac{1}{4}$ Std. ab Bergstation



Staufner Haus (1640m)



Gib aus Gründen der Sicherheit, insbesondere für den Notfall,
Weg und Ziel an, eventuell auch den Zeitpunkt der geplanten
Rückkehr!

2.Tag: Staufner Haus (1640m) - Hochgrat (1833m) - Brunnenkopfscharte (1624m) - Untere Gelchenwang-Alpe (1417m) - Pass Scheidewang (1317m) - Heidenkopf (1685m) - Weg Nr. 2 - Siplingerkopf (1745m) - Auf der Schneid 1489m) - Weg Nr. 3 - Bleicherhorn (1669m) - Höllritzereck (1669m) - Dreifahrenkopf (1628m) - Grauenstein (1641m) - Berghaus Schwaben (1500m)

HU: Aufstiege ca. 1050m, Abstiege ca. 1150m
Entfernung: ca. 14,5 km
Zeit: ca. 7 Std.



Berghaus Schwaben (1500m)



3.Tag: Berghaus Schwaben (1500m) - Weiherkopf (1665m) - Rangiswanger Horn (1616m) - Sigiswanger Hornalpe (1400m) - Sigiswang (848m) - Tiefenberg (750m) - Altstädten (749m) - Hotel Gasthof Schöffler (740m)

HU: Aufstiege ca. 200m, Abstiege ca. 950m

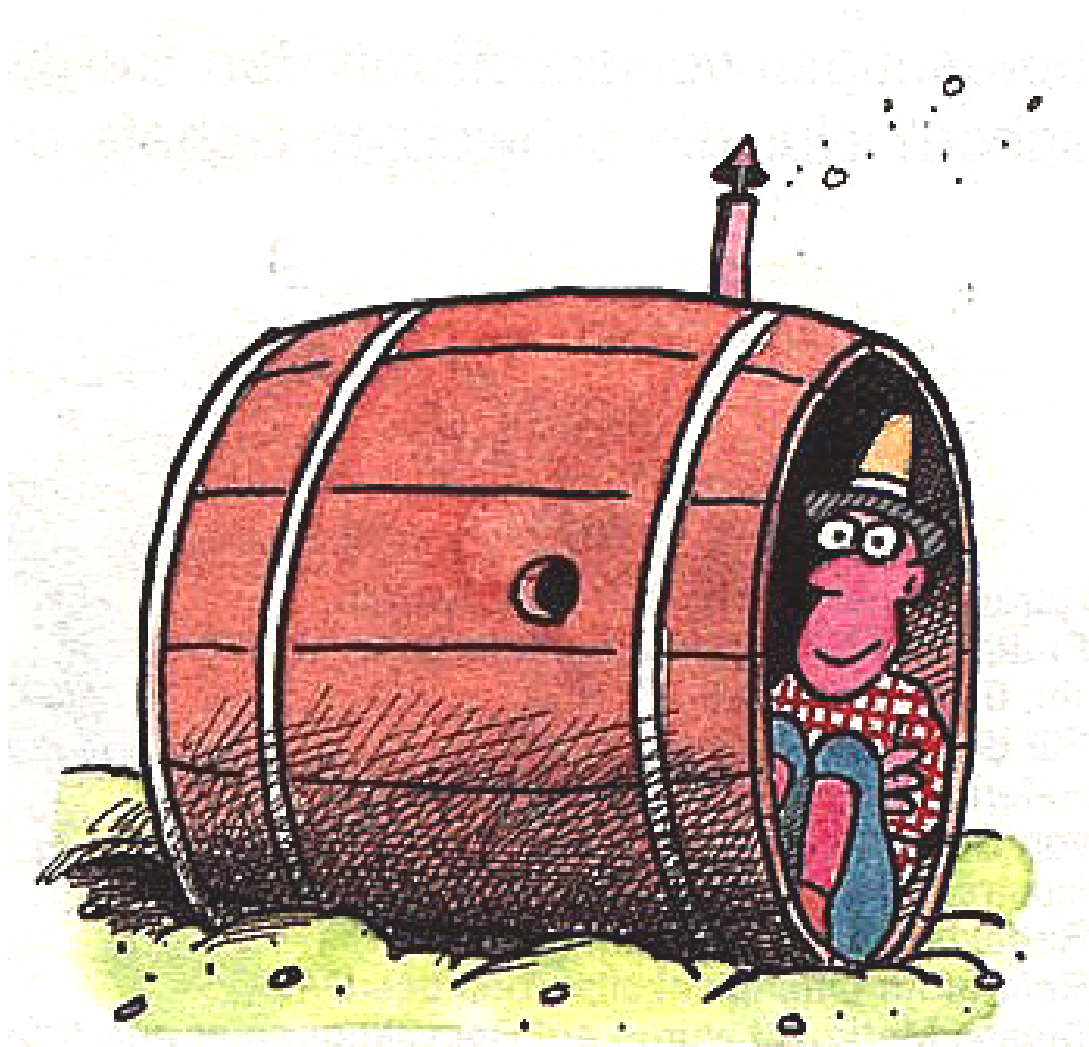
Entfernung: ca. km

Zeit: ca. Std.



Hotel Gasthof Schöffler (740m)

4. Tag: Hotel Gasthof Schöffler (740m) - Bus nach Sonthofen - Rückreise mit dem Zug ab Sonthofen nach Mönchengladbach.



Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.

NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

Europäische Notrufnummer (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	112
Deutschland <u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl</u> <u>des Sitzes der RL)</u>	112 1 92 22
Italien	118
Österreich Notruf-Bergrettung Flugrettung	 140 1777
Schweiz <u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u> Einsatzzentrale der Schweizerischen	112 117
Rettungsflugwart für die ganze Schweiz ohne Vorwahl aus dem Ausland im Kanton Wallis für alle Unfälle	 1414 0041 - 1/1414 144
<u>Für die Richtigkeit der Nummern kann</u> <u>keine Gewähr übernommen werden.</u> (aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit des DAV)	

Stand 2017

