

Outdoorparadies Kleinwalsertal

ÜBER ALLE BERGE

Text: Verena Stitzinger Fotos: Michael Reusse

Wer Gipfel und Grate, Alpwiesen und Wälder liebt – der bewegt sich am besten zu Fuß und erlebt all das hautnah. Dafür gibt es neuerdings allerdings einige Varianten: Je nach Gusto und Trainingszustand von genüsslich bis zum Renntempo. Am besten in so schöner Landschaft wie in diesem Vorarlberger Tal.

Claudia atmet hörbar aus. Anstrengend war es, hier herauf zu kommen. Aber das ist nicht der Grund für ihre Sprachlosigkeit – es ist das Panorama! Das reicht auf dem Gipfel des Hohen Ifen vom Zugspitzmassiv im Osten über die Lechtaler und Allgäuer Alpen, an diesem wunderbar klaren Tag sogar bis zu den Stubaiern und den Ötztalern, über Silvretta und Rätikon zum Schweizer Säntis und hinab zum Bodensee und dem Schwarzwald. Keine Frage – jeder Schritt des Aufstiegs hat sich gelohnt!

Vielmehr hat sich jeder einzelne Schritt dieses Urlaubs im Kleinwalsertal gelohnt – die kleinen, großen, schnellen und langsamen. Laufen in den Bergen heißt das große Thema dieser Reise von Jochen und Claudia. Allerdings neu interpretiert. Schließlich hatten beide als Kinder meist nicht „Hurra“ gerufen, wenn die Eltern zur Familienaktivität in die Berge fahren wollten. Doch nun, ja nun, war ihnen wandern gar nicht mehr so abwegig erschienen. Als begeisterte Skifahrer verbringen sie den größten Teil ihrer

Freizeit im Winter in den Bergen und genießen dabei die Landschaft. „Wäre doch schön, auch mal im Sommer hierher zu kommen“, hatten sie sich also gesagt. Also wandern. Und warum eigentlich nicht auch gleich zwei moderne Abwandlungen davon probieren? Wenn's richtig schnell sein soll: Trailrunning, im Laufschritt so flott wie möglich über schmale Pfade und ruhig auch mal weit nach oben. Von der Bergstation des Walmendingerhorns schlängelt sich das Weglein immer am Grat entlang. „Puh, da ist schon Trittsicherheit nötig“, sagt Jochen und joggt konzentriert weiter. Nach den schwierigen Passagen beschleunigt er seine Schritte wieder, will austesten, wie viel Tempo er machen kann. Ohne Frage – das ist die schnellste, aber auch anstrengendste Variante des Berge-Erlaufens. Da kommt die Pause an der urigen Lüchle Alpe wie gerufen. Die netten Senner zeigen den beiden Läufern gern die Käseproduktion in ihrer Sennalpe. „Lecker“, meint Claudia und lässt sich auch gleich eine Käsebrozeit schme-



Steil ragen sie auf, die Felswände des Hohen Ifen. Aber es gibt einen „Sommereinstieg“, der auch trittsicheren Wanderern den Gipfelerfolg ermöglicht.



Jochen gibt Gas auf dem Weg zur Ochsenhofer Scharte. Der Hintergrund mit Bär Gundtal und Lechtaler Alpen fliegt nur so an ihm vorbei.

cken. Danach steigen sie zur Bahn ab und fahren knieschonend mit der Gondel gen Tal.

Schließlich soll am nächsten Tag wieder ein Berg mit Geschwindigkeit genommen werden per Speedhiking – definiert als athletisches Wandern, quasi als Symbiose aus intensivem Training und Naturerlebnis. Auf Anhieb hatten sich die beiden gedacht, dass dies für sie als sportbegeisterte Menschen genau das Richtige wäre. „Tatsache – das macht echt Spaß“, bilanziert Claudia bei ihrer Tour an der Kanzelwand, immer scharf an der Grenze zwischen Deutschland und Österreich. Denn das Kleinwalsertal ge-

hört zu Österreich, ist mit dem Auto und öffentlichen Verkehrsmitteln aber nur über Oberstdorf im Allgäu zu erreichen. In dem ca. 15 Kilometer langen und maximal 6 Kilometer breiten Tal leben rund 5000 Menschen in den Ortschaften Riezlern, Hirschegg, Mittelberg und Baad. Es sind besondere Menschen mit einer besonderen Geschichte: Im 13. Jahrhundert hatte es eine inneralpine Völkerwanderung gegeben. Menschen alemannischer Herkunft wanderten aus dem Oberwallis aus – unter anderem nach Vorarlberg. Sie kamen über die hohen Pässe und besiedelten die Höhenlagen, die anderen Volksstämmen zu unwirtlich waren.

Partnerschaft ist eine Frage des Vertrauens.



MACHT STARK.



Als internationaler Versicherungskonzern in Familienbesitz verstehen wir die optimale Unterstützung unserer Kunden in allen Lebenslagen als Lebensaufgabe. Unsere traditionelle Rechtsschutzkompetenz, langjährige Erfahrung und die besondere Motivation unserer Mitarbeiter machen uns zu einem Partner, auf den Sie sich verlassen können. Egal wann. Egal wo.

www.ARAG.com



Gratwanderung im Eilschritt: Claudia und Jochen joggen hoch oben auf dem Ifenplateau und blicken dabei gen Bregenzer Wald und Schweiz.

Wie hier im Kleinwalsertal. Viele der Sennalpen, die noch heute schöne Einkehrmöglichkeiten bieten, wurden von den geschickten Walsern schon im Mittelalter erfolgreich betrieben.

Auch zu Füßen der mächtigen Felswände des Hohen Ifen. Hierher wandern Claudia und Jochen zusammen mit Franky. Er ist hier aufgewachsen und arbeitet als Wanderführer für die Bergschule Kleinwalsertal. Zusammen sind sie mit dem Lift bis zur Ifenhütte hinaufgefahren. Über große Schuttfelder geht es dann zur beeindruckenden Felswand. „Sommereinstieg“ heißt die Stelle, an der die Wanderer über Stahlstufen und mit Seilversicherung am steilen Fels hinaufklettern, um auf das ausgedehnte Gipfelplateau zu gelangen. Hier raubt ihnen dann das grandiose 360-Grad-Panorama den Atem. „Was für ein Blick“, findet Claudia dann als Erste die Worte wieder. Und nutzt die Sprechpause ihrer Begleiter gleich aus, um sie festzunageln: „Und morgen gehen wir auf das Gottesackerplateau, versprochen?“

Franky braucht sie da nicht zweimal zu bitten. Diese ganz besondere Landschaft zu Füßen des Ifen hat es ihm ohnehin an-

getan. Die Bergschule bietet dort spezielle Lehrwanderungen an – denn das Gottesackerplateau ist mit neun Quadratkilometern eines der größten Karstgebiete Europas. Geologisch Interessierte können sich hier kaum sattsehen. Schrattekalk heißt das Gestein hier. „Über Millionen von Jahren hat das Wasser auffällige Rinnen und Klüfte aus dem Stein gelöst“, erklärt Franky. Karst ist der Fachbegriff – Schratte das alemannische Wort dafür. Doch damit nicht genug: Ganze Höhlensysteme hat das Wasser in die Felsen gegraben, wie das Hölloch oder das Schneckenloch. Das ist nicht nur faszinierend – sondern auch gefährlich. Bei schlechter Sicht können sich Wanderer auf dem weitläufigen Plateau leicht verirren – und sogar in Spalten oder Höhlen stürzen. Aus diesen wachsen allerdings auch Blumen und manchmal auch Bäume. Bei der genusslichen Wanderung haben Claudia, Jochen und Franky ausreichend Zeit, sie zu bewundern und immer wieder seltene Pflanzenarten zu entdecken. So hat jede Art des Laufens in den Bergen für sie ihren ganz eigenen Reiz – ob schnell oder langsam.

INFO KLEINWALSERTAL

In der österreichischen Enklave bei Oberstdorf gibt es unheimlich viel zu entdecken: Einzigartige Geologie, wunderschöne Berglandschaft, urige Traditionen – hautnah lässt sich dies erleben beim Wandern, Speedhiking oder Trailrunning!

ANREISE Das Kleinwalsertal gehört zu Vorarlberg, Österreich. Es ist ca. 15 Kilometer lang und maximal 6 Kilometer breit. In den Orten Riezern, Hirschegg, Mittelberg und Baad leben rund 5000 Menschen. Mit dem Auto: Von Stuttgart und aus dem Norden Deutschlands über die A 7, von München über die A 96 bis Kempten und dann auf der B 12 gen Süden, hinter Oberstdorf führt eine Straße in die „Sackgasse“ Kleinwalsertal. Mit dem Zug: Über München, Augsburg und Ulm nach Oberstdorf und mit dem Bus ins Tal (Infos unter www.bahn.de).
INFO www.kleinwalsertal.com

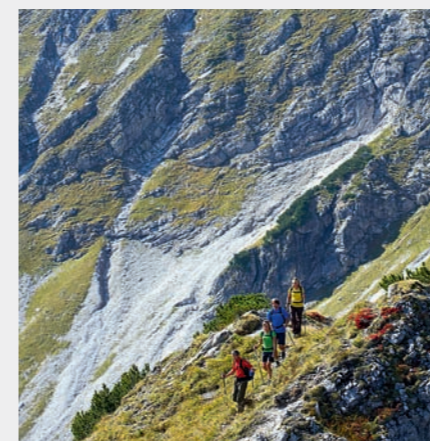
Tourentipps: <http://www.kleinwalsertal.com/bergsummer/tourensuche.html>
ALPINSCHULEN/BERGFÜHRER Bergschule Kleinwalsertal unter www.bergschule.at
ÜBERNACHTUNG Im Kleinwalsertal gibt es über 500 Übernachtungsmöglichkeiten für jeden Geldbeutel und Geschmack.
EINKEHR UND APRES-TIPP Lüchle Alp mit Käse aus der eigenen Sennerei am Walmendingerhorn, Après-Hiking in der Cantina Vertical gegenüber der Kanzelwand-Talstation, Abendessen im Gasthof Adler mit der urigen Walserstube und später ins Casino in Riezern.



TOURENTIPPS KLEINWALSERTAL

Wer alle reizvollen Strecken erkunden will – wird wohl öfters in diese Berge kommen müssen! Unsere Vorschläge hat Wanderführer Frank Drechsel von der Bergschule Kleinwalsertal zusammengestellt, die Gehzeiten beziehen sich auf Wanderungen.

1 RUND UM DIE KANZELWAND



KANZELWAND Leichte Bergwanderung auf dem Alpweg hinauf zur Bergstation der Kanzelwandbahn. Entweder als Trainingsstrecke oder als Auftakt für die weiterführenden Touren! 4,3 km, 800 Hm, 1,5 Std.
Kanzelwandbahn Talstation - am Hotel Almhof Rupp aufwärts - Zwerenalpe - Adlerhorst - Kanzelwandbahn Bergstation (1957 m).
KUHGEHRENSPITZE Leichte Tour mit Panorama – und vielen, vielen urigen Einkehrmöglichkeiten. 6,5 km, 150 Hm, 3,5 Std
Kanzelwand Bergstation – Adlerhorst – Kuhgehrensattel – Kuhgehrenspitze (1910 m) – Innere Kuhgehrenalpe – Innere Wiesalpe – Untere Wiesalpe – Bergheim Moser – Wildentalstraße – Schwendlebrücke – Böldmen.

FIDEREPASSHÜTTE Ausgedehnte Tour mit spektakulären Ausblicken zu einer Alpenvereins-hütte mit Übernachtungsmöglichkeit (2067 m, Ausgangspunkt für den Mindelheimer Klettersteig). 9 km, 450 Hm, 6 Std.
Kanzelwandbahn Bergstation – Warmatsgundkopf – Kühgundalpe – Krumbacher Höhenweg – Fiderepasshütte (2067 m) - Abstieg übers Wildental – Fluchtalpe – Innere Wiesalpe – Höfle (ab hier Busverkehr).

FELLHORNGIPFEL Diese Tour bietet eine spannende Gratwanderung – und viele Einkehrmöglichkeiten. Der teilweise sehr schmale Pfad erfordert Schwindelfreiheit und ist nur bei trockener Witterung empfehlenswert. 13 km, 280 Hm, 6 Std.
Kanzelwand Bergstation – Fellhorngipfel (2038m) – Schlappoldkopf – Söllerkopf – Sölleralpe – Söllereck – Schrattehangalpe – Mittelalpe – Riezern. Abkürzung mit der Söllereckbahn und dem Walsersbus möglich.

2 RUND UMS WALMENDINGERHORN

WALMENDINGERHORN Trainingstour oder Prolog zum spektakulären Aussichtsbalkon. 4,2 km, 750 Hm, 3 Std.
Mittelberg – Bühlalpe – Stutzalpe – Walmendingerhorn Bergstation.
OCHSENHOFER SCHARTE Ausgedehnte, aber einfache Tour in die Mittelberger Hausberge. 12 km, 650 Hm, 6,5 Std.
Mittelberg, Kirche – Baader Höhenweg zum Gasthof Alpenwald – Baad – an Kirche bergauf Richtung Starzelhaus – Untere Lüchlealpe – Äußere Stierhofalpe (verfallen) – Höhenweg über Innere Stierhofalpe zur Starzelalpe – Ochsenhofer Scharte (1850 m) – Schwarzwasserhütte – Alpe Melköde – Auenhütte. Zurück entweder mit dem Walsersbus oder zu Fuß über Wäldele – Schwarzwasserbachweg – Naturbrücke – Egg – Riezern (ca. 1,5 Std.).



OCHSENHOFER KÖPFE Dieses abwechslungsreiche Bergauf-Bergab liefert 1a-Panorama, erfordert jedoch Trittsicherheit. 7,5 km, 230 Hm, 5,5 Std.
Walmendingerhornbahn – Muttelbergcharte-Muttelbergkopf (1989 m) – Ochsenhoferscharte-Abstieg-Starzelalpe – Baad.
Alternativen: Bei der Ochsenhofer Scharte zurück wie bei Tour 1 oder ins Schwarzwassertal absteigen, weitergehen bis zum Grünhorn oder von der Ochsenhofer Scharte auf dem Grat bis zum Hochstarzel und Derrajoch, von dort Abstieg über die Mittlere Spitalalpe nach Baad.

3 RUND UM DEN HOHEN IFEN

IFENGIPFEL Atemberaubende Tour auf einen der markantesten Berge im Alpenraum. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich, im Frühjahr gibt es noch gefährliche Schneefelder. 12,6 km, 900 Hm, 6,5 Std.
Mit der Ifenbahn bis zur Ifenhütte – Alpbord – Ifenmulde – Ifenplateau (schwierige Stellen sind mit Halteseilen abgesichert) – Gipfel (2080 m) – Abstieg über Eugen-Köhler-Weg – Schwarzwasserhütte – Melköde – Talstation (Auenhütte).
HAHNENKÖPFLE Tour in geologisch einzigartiger Landschaft! Sicheres, klares Wetter ist Voraussetzung. Bei Nebeleinbruch sofort umkehren, da auf dem Gottesackerplateau große Gefahr besteht, sich zu verirren. 22,7 km, 450 Hm (von Ifenhütte), 7 Std.
Mahdtalhaus – Auenhütte – Ifenhütte (zu Fuß oder mit Sesselbahn) – Ifenmulde – Hahnenköpfle (2143 m) – auf markiertem Pfad (auf keinen Fall davon abweichen, da sehr gefährliches Karstgebiet) zur verfallenen Gottesackeralpe. Entweder durchs Gottesackerloch – Alpe Schneiderküren – Oberwädele – Auenhütte. Oder unterhalb der oberen Gottesackerwände – Windecksattel – Innerschwende – Kesselschwand – Au – Wäldele – Auenhütte.

