



# KOMPASS

W W

# Allgäuer Alpen

## *kompakt*



▶ **Das Allgäu in alter Zeit**  
Von der Alpwirtschaft zum Alpinismus

▶ **Highlights und Geheimtipps**  
Ausflugsziele für die ganze Familie

▶ **Wunderbare Wanderwelt**  
Talbummel oder Fernwanderweg?

▶ **Plus: Orte, Hütten, Seilbahnen**  
Aktuelle Infos für Ihren perfekten Urlaub



# Auf ins Allgäu!

Allgäu – da erscheinen saftige Wiesen vor dem geistigen Auge, hohe Felsgipfel und friedlich grasende Kühe, da steigt würzige Waldesluft in die Nase, da schmeckt man förmlich den frischen Käse... So oder so ähnlich muss es jedenfalls tausenden Menschen immer wieder ergehen, denn anders wäre die überaus große Bekannt- und Beliebtheit des Landes zwischen Memmingen und der schroffen Mädelegabel, dem Bodensee und dem Lechtal kaum zu erklären. Wer der Sehnsucht nach dem Allgäu erliegt, sollte die KOMPASS-Karte Nr. 3 mit in den Rucksack packen: Sie präsentiert das „Herzstück“ dieser Region, den zentralen Bereich der Allgäuer Alpen – die vielfältige Bergwelt rund um das Nebelhorn und das Grottesackerplateau, den Grünten und den Rappensee, die Nagelfluhkette und den Großen Krottenkopf.

Wenn Sie Ihre Augen ein wenig über das vollkommen neu gezeichnete und aktuell recherchierte Kartenblatt spazieren lassen, dann entdecken Sie zwischen diesen bekannten Namen bestimmt auch so manchen kaum bekannten Winkel, in dem unvergessliche Wander- und Bergerlebnisse auf Sie warten. Oder Sie folgen den detaillierten Routenbeschreibungen unseres Allgäu-Experten Herbert Mayr, die Sie ab Seite 30 in die wunderbare Allgäu-Landschaft (ver)föhren möchten. Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Spaß dabei!

## INHALT

Deutschlands beliebteste Fußgängerzone	4
Die Orte in Stichworten	10
Hohe Häuser – Almen & Hütten	18
Touren mit Thema	22
Höhenwege & Talrouten	24
High Life – die Klettersteige	26
Impressum/Anregungen	28
10 Top-Touren	29
1 Der Fallobel	30
2 Bärenkopf	31
3 Güntlespitze	32
4 Hoher Ifen (Hochifen)	34
5 Hammerspitze (Schüssler)	35
6 Waltenberger Haus	36
7 Hinanger Wasserfall	38
8 Himmeleck	40
9 Rund um den Sorgschrofen	41
10 Vom Allgäu ins Lechtal	42
Radwandern & Mountainbiking	46
Register	47

Ihr  -Team



## Entdecken Sie die Welt der digitalen Karten

- istanzen auf inen Blick
- Zoomen is zum Maßstab
- In i idueller Kartenausdruck





# *Deutschlands beliebteste Fußgängerzone*



Wanderern und Bergsteigern muss man die Allgäuer Alpen nicht vorstellen: Der „Südpol“ der Bundesrepublik ist eine Traumlandschaft, in der selbst bequeme Zeitgenossen zu begeisterten Fußgängern werden - und das seit mehr als 100 Jahren.





Alle lieben das Allgäu! Das war jedoch nicht immer so: Der Universalgelehrte und Humanist Sebastian Münster (1488 – 1552) wusste etwa zu berichten, dass „das Allgäu ein rauch, wintrigs Land sei“. Kein Wunder, zählt man hier doch 225 Gipfel, darunter 175 der Kategorie „Felsenberge“ und 50 „Grasberge“. Letztere gelten als Allgäuer Spezialität, die Höhen bis 2400 m erreichen, aalglatte Steilflanken aufweisen und messerscharfe Zackengräte bilden: Die bis zum Gipfel mit trügerischem, weil kirchdachsteilem Rasensamt überzogene Höfats, das vielleicht berühmteste Massiv des Allgäus, wurde zu einem alpinen Mythos. Weniger aufregend, aber ebenso interessant zeigt sich eine Allgäuer Sonderform der „Felsberge“, die aus „Nagelfluh“ besteht: Dabei handelt es sich um Geröll, das im Jüngeren Tertiär von Flüssen aus den eben entstandenen Alpen abgelagert wurde, im Lauf der Zeit zu Gestein verbacken und am Alpennordrand zu ganzen Höhenzügen aufgefaltet wurde. Die Oberfläche dieses Konglomerats erinnert an Nagelköpfe – daher der Name. Statistiker haben übrigens erhoben, dass 35 Allgäuer Gipfel höher als 2500 m sind; 110 Erhebungen ragen über 2000 m in Seehöhe hinaus und 80 immerhin noch über 1000 m.



Die Wege im Kleinwalsertal sind gut beschildert.

be. Schon die Illyrer und Kelten kultivierten das Land am Rand der Berge, die Römer gliederten es ihrer Provinz Rätien ein und ab dem 3. Jahrhundert nahmen es nach und nach die Alemannen in Besitz. Sie rodeten die letzten Urwälder und betrieben Viehwirtschaft. So deutet auch der Name „Albegowe“, der im Jahre 817 zum ersten Mal in einer Urkunde auftaucht, auf Hochweiden und grüne Auen hin. Die vielen einzeln stehende Bauernhöfe des Allgäus sind eine Folge der Flurbereinigung, die hier schon ab 1540 begonnen und mehr als 300 Jahre lang konsequent durchgeführt wurde. Da und dort löste man dabei ganze Dörfer auf – die hölzernen Bauernhäuser wurden abgebrochen und auf neu zugeteiltem Land wieder aufgebaut.

Die Landwirtschaft prägt das Allgäu jedenfalls bis heute. Das allgegenwärtige Braunvieh – Statistiker bescheinigen dem Allgäu die größte „Kuhdichte“ weit und breit – wurden zu einem Markenzeichen. Züchtete man das liebe Vieh einst vor allem zur Fleischversorgung, so verbreitete Carl Hirnbein aus Missen-Wilms im 19. Jahrhundert das Know-how um die Milchverarbeitung und legte damit den Grundstein für den Siegeszug der Allgäuer Käseherstellung.

**Die Touristen kommen.** Etwa zur selben Zeit kamen die ersten Auswärtigen, die aus wissenschaftlichem Interesse oder Entdeckerfreude durch die Täler wanderten und auf die Berge stiegen. Mit der Eröffnung der Bahnlinie nach Oberstdorf (1873) vergrößerte sich der Ansturm der Touristen. Unter ihnen war der Münchner Bibliothekar und Schriftsteller Heinrich Noé (1835 – 1896), dessen „Deutsches Alpenbuch“ viele für die

### Das Paradies der Kühe.

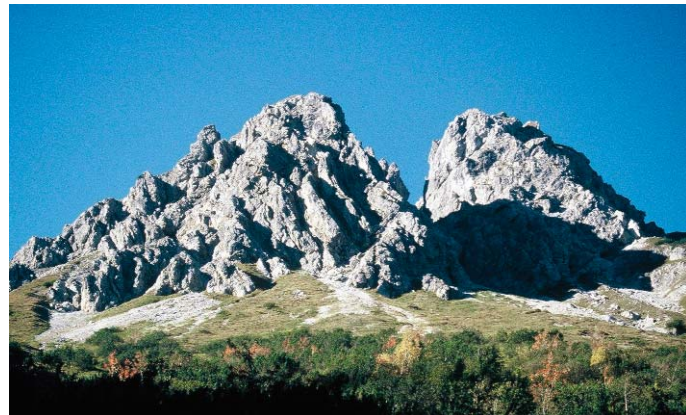
Sebastian Münster verheimlichte auch nicht, dass es „alda vil Vich, Küw und Roß, vil Tannwäld, Vögel und Fisch“ gäbe.

Schönheit der Alpen begeisterte: „Einer der merkwürdigsten Ausflüge von Immenstadt aus, der in die bedeutendste Landschaft des Allgäu führt, ist der Weg über Sonthofen und Oberstdorf in's Rappental hinein und von dort über irgend eines der Jöcher in's Lechtal hinüber.“ Wie das praktisch geht, verrät Ihnen Herbert Mayr ab Seite 42 –

wir folgen hier einmal den vergnüglichen Erinnerungen des Ahnherrn der Alpinliteratur: „Anziehend ist ein Spaziergang in der Nähe der Iller, die hier, kaum aus dem Gebirge hervortretend, schon Auen bildet. Einzelne Zirben stehen da, Fichtengruppen und Weidenstände, dichtes Erlengestrüpp und Wiesen werden von vielgetheilten Wassern durchströmt, von glasklaren Tümpeln durchsickert.“ Abgesehen davon, dass es sich bei den „Zirben“ wohl um Kiefern handelte, begann man den immer wieder Hochwasser führenden Fluss schon zur Zeit Heinrich Noés mit Dämmen zu bändigen; immerhin renaturiert man heute zwischen Sonthofen und dem Dorf Fischen wieder einige Biotope.

Allen Durchreisenden fällt natürlich der „Wächter des Allgäus“ auf: Der 1738 m hohe Grünten – eigentlich ein „Grind“, also eine (unbewaldete) „Gipfelglätze“ – bildet östlich des Tals die markante Grenze zwischen Flach- und Bergland. Dem entspricht die weite Sicht von diesem Dreizack, die kein höherer Zacken in unmittelbarer Umgebung stört – ein Vorzug, den heute auch der Bayerische Rundfunk nutzt: Er stellte dort oben seine größte Sendeanlage auf. Der erste verbürgte Besucher dieses Berges war Kaiser Maxi-

Felswucht im Bereich der Hammerspitze über dem Warmatsgrundtal (siehe Tour 5).



### INFO

#### Allgäu/Tirol – Vitales Land

Tel. ++49(0)8363/928990,

[www.vitalesland.com](http://www.vitalesland.com)

#### Tourismusverband Allgäu/ Bayerisch-Schwaben

Tel. ++49(0)821/450401-0,

[www.allgaeu.de](http://www.allgaeu.de)

#### Ferienregion Tiroler Lechtal

Tel. ++43(0)5634/5315,

[www.lechtal.at](http://www.lechtal.at)

#### Tirol Info

Tel. ++43(0)512/7272, [www.tirol.at](http://www.tirol.at)

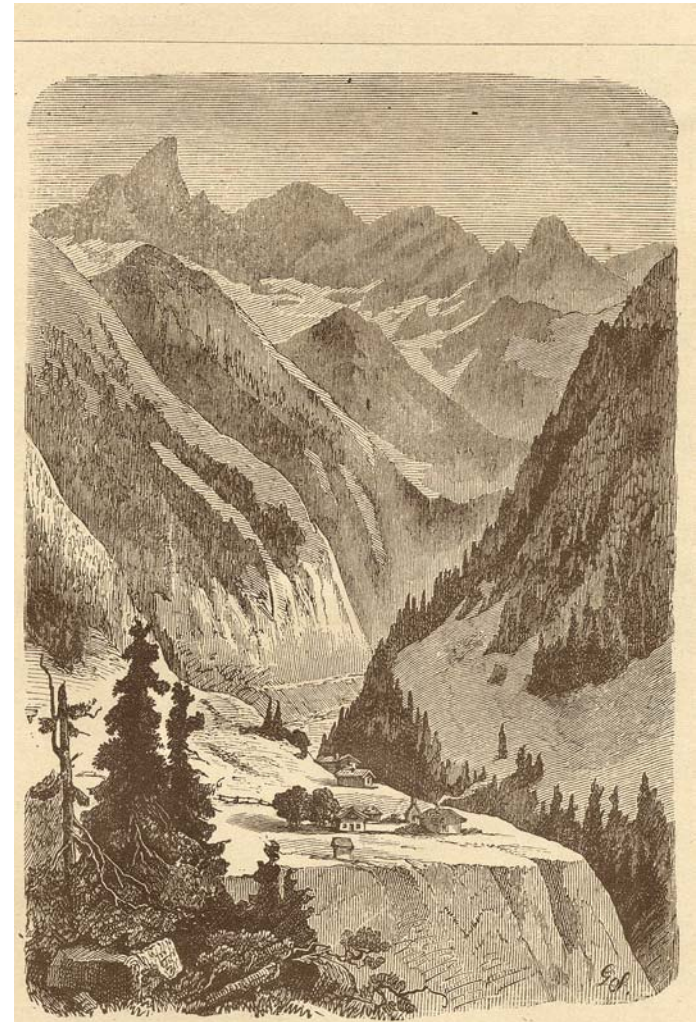
milian I., ein ebenso leidenschaftlicher wie berggängiger Jäger. Und aus dem Jahre 1773 ist eine Grünten-Expedition des Augsburger Fürstbischofs Clemens Wenzeslaus überliefert – allerdings ließ sich seine Eminenz im gepolsterten Tragesessel auf den Gipfel hieven.

„Man sieht wohl, daß man der südlichen Umwallung, welche die Wasser der Iller von denen des Lech trennt, immer näher rückt, aber rückwärts gewendet sieht man noch immer den Grünten und die Immenstädter Voralpen und schaut zur Lücke hinaus, die das Flachland bedeutet.“ Mit Heinrich Noé voraus und nach hinten blickend erreicht man Oberstdorf, das Zentrum des Oberallgäus. Das „oberste Dorf“ am Fuß der Kalkhochalpen, heute wie damals „zum Theil aus hölzernen, zum Theil aus steinernen (nach dem Brand gebauten) Häusern bestehend“, war schon im Jahre 1141 ein Markt. Seit dem 19. Jahrhundert entwickelte sich der freundliche Ort zu einer der begehrtesten Urlaubsdestination Deutschlands.

**Viele Täler, viele Berge.** Dazu trug wohl auch eine Spezialität seiner Umgebung bei, die auch Noé nicht unerwähnt ließ: „Nirgends im ganzen baierischen Hochland (...) öffnen sich so viele Thäler.“ Eines davon führt nach Vorarlberg: Das Kleinwalsertal zieht hinter einer Geländestufe, die von der wildromantischen Breitachklamm durchbrochen wird, nach Südwesten und fächert sich schließlich in ein halbes Dutzend almgrüner Seitentäler auf. Wir folgen jedoch Heinrich Noé weiter nach Süden, der Stillach entlang: „Vor uns liegt die kleine Häusergruppe der Birgsau. Diejenigen, welche über das Joch gehen, werden gut thun, sich in der vorzüglichen Herberge noch mit gutem Flaschenbier zu stärken.“ Solcherart gedopt geht es weiter nach Einödsbach: „Gewaltig ragen die Trettachspitze und die Mädel-Gabel über die wenigen Häuser, die an einem Vorsprung ihres Fußgestelles hängen.“ Heinrich Noé wanderte geradewegs durch das Rappenalpental auf das Haldenwanger Eck und erreichte damit den „Südpol“ des Allgäus, an dem auch Tirol und Vorarlberg einander berühren. „Es giebt allerdings noch einen anderen Paß, der geradeaus in's Lechthal führt. Dieser letztere heißt der Schrofenpaß, weil er an einer grauen Wand hin hochmächtig hinauf durch die Kalkfelsen gesprengt ist.“ Der Alpenpionier käme aus dem Staunen nicht mehr heraus, sähe er die Mountaibiker, die heutzutage auf dem gesicherten Steig (die alte Wegtrasse wurde 1945 aus Angst vor den anrückenden Alliierten gesprengt) ins Lechtal wechseln.

**Neue Hütten, neue Wege.** Und er könnte sich wohl auch den zeitweiligen Betrieb in den Schutzhütten, die nach und nach entstanden, kaum vorstellen. 1875 entstand der Urbau des Waltenberger Hauses (das nach dem Gründer der Alpenvereinssektion Allgäu benannt wurde). 1881 wurde das Prinz-Luitpold-Haus südlich von Hindelang eröffnet, 1885 ging die Rappenseehütte im zentralen Bereich des Hauptkammes der Allgäuer Alpen in Betrieb. Seit 1891 bietet die benachbarte Kemptener Hütte Bergsteigern ein Dach überm Kopf, seit 1898 das Edmund-Probst-Haus auf dem Nebelhorn. Die Höhenwege und Klettersteige, die dazwischen angelegt wurden, festigten den ausgezeichneten Ruf, den das Gebiet bald unter Bergfreunden aus ganz Deutschland genoss. Der erste dieser Pfade geht auf das Jahr 1870 zurück – die Alpenvereinssektion Augsburg erschloss damit den Zugang zur Mädelegabel, 2595 m.

Rechts: So faszinierten die zentralen Allgäuer Berge die Leser des Deutschen Alpenbuchs.



Trettachspitze und Mädeles-Gabel.



# Von Bach bis Zöblen: Die Orte in Stichworten

## Bach

1062 m, idyllisch im oberen Lechtal gelegene Erholungs- und Wintersportgemeinde. *Sehenswert:* Expositurkirche hl. Josef (typische Außerferner Dorfkirche), Schlucht durch das Madautal (Höhenweg). *Info:* Tel. + +49/00800/84726837, [www.tiscover.at/bach](http://www.tiscover.at/bach)

## Bad Hindelang

820 m, heilklimatischer und ökologisch innovativer Kur- und Tourismusort westlich des Tannheimer Tals – im Norden des Naturschutzgebiets Allgäuer Hochalpen, zu dem fast 60% des Gemeindegebiets gehören. *Sehenswert:* historische Häuser in Allgäuer Bauart, Rathaus (ehemaliges Jagdschloss), Pfarrkirche (neugotisch), Dreifaltigkeitskirche (Rokoko), Filialkirche von Bad Oberdorf (Maria-Krönungsalter von 1519, Madonnenbild von Hans Holbein d. Ä. von 1493), Kunstforum Oberes Allgäu, Friedenshistorisches Museum, Erlebnis-Sennerei in Oberjoch, Kutschenmuseum in Hinterstein, alte Hammer-schmieden bei Bad Oberdorf (einige davon bis heute in Betrieb), Kirche in Liebenstein (das älteste Gotteshaus des Tals), alte Kapellen in den Weilern der Umgebung. *Info:* Tel. + +49(0)8324/8920, [www.bad-hindelang.info](http://www.bad-hindelang.info)

## Balderschwang

1044 m. Die höchstgelegene Gemeinde Bayerns im gleichnamigen Tal, das östlich von Fischen ins nahe Vorarlberg (Bregenzerwald) hinauszieht. Der beliebte Sommer- und Wintersportort bietet überdurchschnittlich viele Sonnenstunden. *Sehenswert:* 2000 Jahre alte Eibe. *Info:* Tel. + +49(0)8328/1056, [www.balderschwang.de](http://www.balderschwang.de)

## Blaichach

733 m, zwischen Sonthofen und Immenstadt gelegener Erholungsort. Im Montfort-Sennhof gründete der Schweizer Johann Althaus 1828 die Allgäuer Emmentaler-Käse-rei. Zur Gemeinde gehört auch die Ortschaft Gunzesried im gleichnamigen Tal am Fuß der Nagelfluhkette. *Sehenswert:* Pfarrkirche (1903), Bildkapelle am Reuteweg. *Info:* Tel. + +49(0)8321/800836, [www.blaichach.de](http://www.blaichach.de)

## Bolsterlang

892 m, ruhiges Sommer- und Wintersportdorf westlich von Fischen. *Sehenswert:* Kapelle (frühes 16. Jahrhundert). *Info:* Tel. + +49(0)8326/8314, [www.bolsterlang.de](http://www.bolsterlang.de)

## Burgberg im Allgäu

752 m, Erholungsort am Südhang des Grünten, einer der ersten Tourismusorte im Allgäu (1851 Errichtung des Grüntenhauses). *Sehenswert:* barocke Pfarrkirche (Deckengemälde der Ungarnschlacht auf dem Lechfeld), „Aldichzelle“ in Agathazell (eine der ältesten Pfarreien des Allgäus). *Info:* Tel. + +49(0)8321/787897, [www.burgberg.de](http://www.burgberg.de)

## Elbigenalp

1039 m, im oberen Lechtal gelegene Erholungsgemeinde. Das Schnitzer- und Theaterdorf gilt als die älteste Ansiedlung und die Urpfarre des ganzen Tals. Geburtsort der be-



*Bad Hindelang hat sich zu einem der beliebtesten Kur- und Urlaubsorte der Region entwickelt.*

rühmten „Geierwally“. Auch die Mutter des bayrischen Königs Ludwig II. besuchte Elbigenalp mehrmals. *Sehenswert:* Pfarrkirche, Martinskapelle (1489), Heimatmuseum (Falger-Museum), Holzschnitzerschule (die einzige in Österreich), Geierwally-Freilichtspiele im Sommer. *Info:* Tel. + +43(0)5634/5315, [www.tiscover.at/elbigenalp](http://www.tiscover.at/elbigenalp)

## Fischen im Allgäu

761 m, heilklimatischer Kurort zwischen Oberstdorf und Sonthofen. Die landschaftlich sehr schön gelegene Siedlung wurde bereits im 9. Jahrhundert urkundlich erwähnt. *Sehenswert:* Pfarrkirche St. Verena (Empirealtäre, Altarbilder, barockes Schnitzwerk), Frauenkapelle (Wallfahrtskirche mit wertvoller gotischer Pietà), historische Sägemühle. *Info:* Tel. + +49(0)8326/36460, [www.fischen.de](http://www.fischen.de)

## Hinterhornbach

1101 m, kleines und ursprünglich gebliebenes Bergdorf (97 Einwohner) im hinteren Tal des Hornbachs, der in den Allgäuer Alpen entspringt und bei Vorderhornbach in den Lech mündet. *Sehenswert:* Kirche Maria zum guten Rat, Jagdmuseum. *Info:* Tel. + +43(0)5634/5315, [www.tiscover.at/hinterhornbach](http://www.tiscover.at/hinterhornbach)

### Holzgau

1114 m, im oberen Lechtal gelegene Erholungsgemeinde. *Sehenswert:* Pfarrkirche (1858 umgestaltet, Rokokoausstattung), gotische Sebastianskapelle, künstlicher Simms-Wasserfall im Höhenbachtal, Heimatmuseum.

*Info:* Tel. + +43(0)5633/5356, [www.tiscover.at/holzgau](http://www.tiscover.at/holzgau)

### Immenstadt im Allgäu

728 m, am Nordrand des Gebirges, zwischen der Iller und dem Alpsee gelegene Stadt (13 000 Einwohner). 1275 erstmals urkundlich erwähnt, kam der Ort durch den Salz- und Leinwandhandel zu Wohlstand, er wurde aber auch zu einem Zentrum der Allgäuer Alpwirtschaft. Heute entwickelt sich Immenstadt zur ökologisch orientierten Modellgemeinde. *Sehenswert:* historisches Stadtzentrum mit Stadtpfarrkirche, Heimatmuseum in der ehemaligen Hofmühle, Renaissanceschloss und Brunnenanlagen am Marienplatz, Rathaus, ehemalige Klosterkirche und Klostergarten sowie alte Bürgerhäuser, Allgäuer Bergbauernmuseum im nahen Diepolz, Pfarrkirche und Wallfahrtskapelle in Bühl am Alpsee, mehrere Burgruinen in der Umgebung, Sternwarte Knottenried.

*Info:* Tel. + +49(0)8323/19433, [www.immenstadt.de](http://www.immenstadt.de)

### Jungholz

1058 m, vollständig von deutschem Staatsgebiet umgebene „Enklave“ Tirols am Fuße des felsigen Sorgschrofens zwischen Pfronten und Wertach. Die Gemeinde besteht aus den Ortsteilen Langenschwand, Gießenschwand und Habsbichl.

*Info:* Tel. + +43(0)5676/8120, [www.tiscover.at/jungholz](http://www.tiscover.at/jungholz)

### Kaisers

1518 m, kleines Bergdorf in einem versteckten Seitental des oberen Tiroler Lechtals. Der Name dürfte mit Kaser, also Almwirtschaft, zusammenhängen. *Sehenswert:* Expositurkirche zur hl. Anna (1833 an der Stelle einer barocken, urkundlich jedoch schon 1629 erstmals erwähnten Kapelle erbaut, wurde nach dem Brand von 1851 neu errichtet). *Info:* Tel. + +43(0)5633/5255, [www.tiscover.at/kaisers](http://www.tiscover.at/kaisers)

### Kleinwalsertal

910 – 1244 m. Südwestlich von Oberstdorf liegt das politisch zu Österreich, seit 1891 wirtschaftlich jedoch zu Deutschland gehörende Tal der Breitach (es besteht bis heute keine Straßenverbindung ins benachbarte Tal der Bregenzerach). Das gesamte Gebiet wurde im 13. Jahrhundert von den aus der Westschweiz einwandernden Walsern besiedelt. Das landschaftlich besonders schön gelegene Kleinwalsertal entwickelte sich zu einer viel besuchten Sommer- und Wintersportregion (jährlich über 200 000 Touristen). Als seine älteste Siedlung gilt **Mittelberg**, der Sitz der Gemeindeverwaltung ist im größten Ort, in **Riezern**. Im hinteren Bereich des Breitachtals, am Schluss der Talstraße liegt die ursprünglich gebliebene Siedlung **Baad**. *Sehenswert:* Pfarrkirche in Mittelberg (14./15. Jahrhundert, Fresken), historische Walserhäuser, Veranstaltungszentrum Walserhaus in Hirschegg (interaktive Bergschau und Wintersport-Ausstellung), Walsermuseum in Riezern, zahlreiche Alp-Käsereien in der Umgebung der Orte.

*Info:* Tel. + +43(0)8329/51140, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)



Eine kleine Kapelle steht über Baad, dem höchstgelegenen Weiler im Kleinwalsertal.

### Lech

1444 m, weltbekannter Sommer- und Wintersportort nahe dem Flexenpass. In frühgeschichtlicher Zeit wurde das Hochtal im Ursprungsgebiet des Lech als Almweide genutzt, eine Dauerbesiedlung erfolgte erst ab 1300 durch die Walser. Großen Aufschwung brachte der Bau der Flexenpass-Straße (1895 – 1897). *Sehenswert:* gotische Pfarrkirche (1791 innen im Landrokoko-Stil umgestaltet, der 33 m hohe Turm mit sechs Bronzeglocken ist das Wahrzeichen der Gemeinde), Walser-Heimatmuseum, Wang-Hus (1495 errichtet, das älteste noch bestehende Walserhaus in Lech), alte Walsersiedlung Bürstegg (einst ganzjährig, jetzt nur noch während der Sommermonate als Alpe bewohnt, mit 1695 erbautem Kirchlein).

*Info:* Tel. + +43(0)5583/2161 oder + +43(0)5583/2245, [www.tiscover.at/lech](http://www.tiscover.at/lech)

### Missen-Wilhams

859 m, Erholungsgemeinde mit zahlreichen Weilern in der sanften Voralpenlandschaft zwischen dem Illertal und den nördlichen Ausläufern des Bregenzerwaldes. *Sehenswert:* Carl-Hirnbein-Museum (eine Erinnerung an den Begründer der Milchwirtschaft im Allgäu), Allgäuer Bergbauernmuseum in Diepolz. In der Nähe von Röthenbach – westlich von Missen-Wilhams – fährt die Bahn über einen gewaltigen Damm, der anno 1850 als Arbeitsbeschaffungsprojekt errichtet wurde.

*Info:* Tel. + +49(0)8320/456, [www.missen-wilhams.de](http://www.missen-wilhams.de)

### Obermaiselstein

859 m, westlich des Illertals, am Zusammenfluss der Schönberger Ach und der Bolgenach gelegener Erholungsort. *Sehenswert:* Sturmannshöhle (nur im Sommer).  
*Info:* Tel. + +49(0)8326/277, [www.obermaiselstein.de](http://www.obermaiselstein.de)

### Oberstaufen

795 m, heilklimatischer Kurort, Heilbad und Wintersportort im westlichen Allgäu, inmitten des größten zusammenhängenden Alpgiets Bayerns gelegen. *Sehenswert:* Pfarrkirche (19. Jahrhundert), Bauernhofmuseum in Knechtenhofen, Kapelle in Zell (Wandmalereien, Schreinaltar von 1440), Heimatmuseum „Beim Strumpfar“.  
*Info:* + +49(0)8386/93000, [www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)

### Oberstdorf

813 m, der südlichste Ort Deutschlands. Das Gebiet im Süden des Allgäus war schon in der Jungsteinzeit besiedelt. 1495 wurde Oberstdorf zum Markt erhoben, heute ist es einer der meistbesuchten Urlaubsorte Deutschlands (Kneippkurort). *Sehenswert:* Pfarrkirche (1866 – 1870), Loretto kapellen, Seelenkapelle im Friedhof (spätgotische Ölberg-



Der Markt Oberstdorf liegt am Fuße der höchsten Allgäuer Felsgipfel (Blick ins Oytal).



darstellung), evangelische Christuskirche (1905), Bronzedenkmal des Prinzregenten Luitpold, Heimatmuseum in einem alten Bauernhaus, die 72 m hohe Heini-Klopfen-Ski-sprungschanze, Schau-Käserei bei der Talstation der Fellhornbahn, Breitachklamm bei Tiefenbach (eine der imposantesten Schluchten der Alpen), Kapelle in Rohrmoos bei Tiefenbach (eine der ältesten hölzernen Kapellen Deutschlands), das höchstgelegene Internetcafé Deutschlands in der Seilbahn-Bergstation auf dem Nebelhorn.

*Info:* Tel.: + +49(0)8322/700236, [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)

### Ofterschwang

864 m, westlich des Illertals, am Rande der Hörnerkette gelegene Sommer- und Wintersportgemeinde mit elf idyllischen Dörfern. *Sehenswert:* Naturschutzgebiet Tiefenberger Moos. *Info:* Tel. + +49(0)8321/89019, [www.ofterschwang.de](http://www.ofterschwang.de)

### Oy-Mittelberg

878 m, im Allgäuer Alpenvorland, östlich des Rottachsees gelegener Kneipp- und Luftkurort. *Sehenswert:* Kirchturm der Pfarrkirche (Wehrturm), Wallfahrtskirche.

*Info:* Tel. + +49(0)8366/207, [www.tiscovet.de/oy-mittelberg](http://www.tiscovet.de/oy-mittelberg)



### Rettenberg

806 m, Erholungs- und Wintersportort zwischen dem Grünten und dem Rottachberg. *Sehenswert:* Pfarrkirche, romanische Nikolauskapelle (Fresken) in Emmereis, Gletscherschliff bei Weiher, Starzlachklamm bei Burgberg.  
*Info:* Tel. + +49(0)8327/930411, [www.rettenberg.de](http://www.rettenberg.de)

### Schattwald

1080 m, kleiner Sommer- und Wintererholungsort im westlichen Bereich des Tannheimer Tals, nahe der tirolerisch-bayerischen Grenze gelegen. *Sehenswert:* Pfarrkirche, Moorweiher im Lofengebiet.  
*Info:* Tel. + +43(0)5675/4361, [www.tiscover.at/schattwald](http://www.tiscover.at/schattwald)

### Schröcken

1269 m, auf halbem Weg zwischen Schopponau und dem Hochtannbergpass gelegener Sommer- und Wintersportort, historische Walsersiedlung. *Sehenswert:* Pfarrkirche (Neubau nach dem Großbrand von 1863, Hochaltarbild Mariä Himmelfahrt), Alpmuseum „uf m Tannberg“, Körbersee (Pflanzenschutzgebiet).  
*Info:* Tel. + +43(0)5519/26710, [www.tiscover.at/schroecken](http://www.tiscover.at/schroecken)

### Sibratsgfall

929 m, im nordöstlichen Bregenzerwald gelegenes Erholungsdorf. Landwirtschaft und Alplerleben gehören hier noch zum Dorfgeschehen. Darüber hinaus darf sich Sibratsgfall das erste Nordic-Walking-Dorf Vorarlbergs nennen.  
*Info:* Tel. + +43(0)5513/2121, [www.tiscover.at/sibratsgfaell](http://www.tiscover.at/sibratsgfaell)

### Sonthofen

743 m, die südlichste Stadt der Bundesrepublik Deutschland (22 000 Einwohner), Luftkurort und Wintersportort zwischen Iller und Ostrach. *Sehenswert:* Pfarrkirche (ursprünglich gotisch, nach 1945 wieder aufgebaut), Heimatmuseum in einem alten Bauernhof, Verkehrsmuseum, Modellbahnausstellung, Strigel-Altar (1438) in Berghofen, Kapelle in Margarethen mit frühgotischen Plastiken, gotische Multscher-Madonna in der Kapelle von Imberg, Starzlachklamm. Zur Gemeinde gehört auch die Ortschaft Altstädten, die auf das 14. Jahrhundert zurückgeht (Pfarrkirche mit Schnitzaltar von 1500, Malerwinkel mit berühmter Sicht auf den Oberstdorfer Talschluss).  
*Info:* Tel. + +49(0)8321/615291, [www.sonthofen.de](http://www.sonthofen.de)

### Steeg

1124 m. Das Zentrum der westlichsten Gemeinde im Tiroler Teil des Lechtals ist ein ursprünglich gebliebenes Bergbauern- und Erholungsdorf. Rund um Steeg findet man mehrere Weiler auf den Hängen der Allgäuer und Lechtaler Alpen.  
*Info:* Tel. + +43 (0)5633/5308, [www.tiscover.at/steeg-lechtal](http://www.tiscover.at/steeg-lechtal)

### Warth

1495 m, im Vorarlberger Bereich des Lechtals, nahe der Landesgrenze zu Tirol gelegener Sommer- und Wintersportort. Der Hochtannberg und das Arlberggebiet entwickel-

ten sich zu einem weltbekannten Ski- und Urlaubsgebiet. Warth gilt als der Geburtsort (1894) des Alpinen Skilaufs. *Sehenswert:* Pfarrkirche, Alpmuseum „uf m Tannberg“, Schau-Sennerei. *Info:* Tel. + +43(0)5583/3515, [www.tiscover.at/warth](http://www.tiscover.at/warth)

### Weitnau

797 m, Marktgemeinde mit mehreren Erholungsdörfern im Allgäuer Alpenvorland nördlich von Missen-Wilhams. *Sehenswert:* Rochuskapelle in Waltrams.  
*Info:* Tel. + +49(0)8375/9202-41, [www.weitnau.de](http://www.weitnau.de)

### Wertach

915 m, südwestlich des Grüntensees am Nordrand der Allgäuer Alpen gelegener Sommer- und Wintersportort. *Sehenswert:* Pfarrkirche, Sebastianskapelle (Pestkapelle), mittelalterliche Hammerschmiede, Bergkäse-Sennerei, Heimatmuseum.  
*Info:* Tel. + +49(0)8365/266, [www.wertach.de](http://www.wertach.de)

### Zöblen

1087 m, der kleinste Ort im Tannheimer Tal zwischen Tannheim und Schattwald, familienfreundlicher Urlaubsort. *Sehenswert:* Pfarrkirche (Deckenfresken von 1887), Marienkapelle auf der Oberen Halde (1891/92), Lourdeskapelle in Katzensteig.  
*Info:* Tel. + +43(0)5675/6648, [www.zoeblen.at](http://www.zoeblen.at)

*Zwischen Wilhams und Weitnau wird man von duftenden Kräutern empfangen.*



# Hohe Häuser

## Berggasthöfe, Almen, Schutzhütten

Zwischen dem Allgäuer Alpenvorland und dem oberen Lechtal erwarten Sie zahlreiche bewirtschaftete Einkehrstationen; wir können hier nur eine Auswahl davon anführen. Bitte beachten Sie, dass sich die angegebenen Telefonnummern kurzfristig ändern können. Auch Bewirtschaftungszeiten können wetterbedingt variieren und selbst ganzjährig bewirtschaftete Betriebe machen einmal Urlaub. Aktuelle Informationen sowie weitere Einkehrmöglichkeiten erfahren Sie in den Tourismusbüros.

Abkürzungen: AV = Alpenverein, TVN = Touristenverein „Die Naturfreunde“.

### Allgäuer Berghof

1223 m, privat, nordwestlich von Ofterschwang, Zufahrt (Mautstraße) ab Sonthofen, ganzjährig bewirtschaftet.

### Berghaus Schwaben

1500 m, privat, westlich von Bolsterlang, von Anfang Mai bis Ende Oktober und von Weihnachten bis Ende März bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit (nach Voranmeldung), Tel. ++49(0)8326/438.

### Bernhardseck, Alpengasthof

1812 m, privat, nordwestlich von Elbigenalp, von Mitte Mai bis Mitte Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++43(0)5634/6218.

### Biberacher Hütte

1846 m, AV, westlich von Schröcken, im Sommer bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, offener Winterraum, Tel. ++43(0)5519/257.

### Bodenseehaus

1153 m, privat, südlich von Balderschwang, mit dem Auto erreichbar, ganzjährig bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++49(0)8328/307.

### Edmund-Probst-Haus

1930 m, AV, südöstlich des Nebelhorns, von Ende Mai bis Mitte Oktober und von Weihnachten bis Ostern bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++49(0)8322/4795.

### Enzianhütte

1780 m, privat, südöstlich des Rapenpentales, von Pfingsten bis Mitte Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++49(0)170/7931655, [www.enzianhuette.oberstdorf.de](http://www.enzianhuette.oberstdorf.de)

### Fiderepasshütte

2067 m, AV, auf dem Fiderepass südlich der Kanzelwand, von Ende Mai bis Mitte Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++43(0)5517/5728, [www.fiderepasshuette.de](http://www.fiderepasshuette.de)



Die Fiderepasshütte steht über dem Kleinwalsertal.

### Fluchtalpe

1390 m, privat, 400 Jahre alte Alphütte südöstlich von Mittelberg, von Mai bis Ende Oktober bewirtschaftet.

### Geißalpe, Gasthof

1148 m, im Geißalpatal südöstlich von Reichenbach bei Oberstdorf, im Sommer und Winter bewirtschaftet, Tel. ++49(0)8326/7917.

### Gemstetalpe, Hintere

1320, privat, südlich von Bödmern (Kleinwalsertal), von Pfingsten bis Ende Oktober bewirtschaftet.

### Giebelhaus

1066 m, privat, im Hintersteiner Tal südlich von Bad Hindelang, ganzjährig bewirtschaftet, Tel. ++49(0)8324/8146.

### Göppinger Hütte

2245 m, AV, südlich der Hochlichtspitze, von Mitte Juni bis Anfang Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++43(0)5583/3540.

### Grasgehrenalpe

1447 m, privat, nördlich des Riedbergpasses, ganzjährig bewirtschaftet.

### Grüntenhütte

1477 m, privat, nördlich des Giggelsteins, ganzjährig bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++49(0)8327/7474.

### Hermann-von-Barth-Hütte

2129 m, AV, südlich der Wolfenbnerspitze, von Mitte Juni bis Anfang Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++43(0)5635/30621.

### Ifenhütte

1588 m, privat, östlich des Hohen Ifen (Hochifen), von Mitte Juni bis Mitte Oktober und von Weihnachten bis Ostern bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++43(0)664/3400-693.

### Kanzelwandhaus

1520 m, TVN, unterhalb der Fellhornbahn-Bergstation über dem Warmatgundtal, ganzjährig bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++49(0)8322/3346.

### Kaufbeurer Haus

2005 m, AV, südlich von Hinterhornbach, unbewirtschaftete Selbstversorgerhütte, von Pfingsten bis Anfang Oktober an Wochenenden einfache Bewartung, Nächtigungsmöglichkeit, Winterraum (AV-Schlüssel), Tel. ++49(0)8269/91996.

### Kemptener Hütte

1844 m, AV, über dem Trettachtal südlich von Oberstdorf, von Mitte Juni bis Mitte Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++49(0)8322/987847 oder ++49(0)8322/700-152.

### Kemptener Naturfreundehaus

1415 m, TVN, Am Roten Kopf, ganzjährig außer im November bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. ++49(0)8323/2123.



Auf der Hüttenterrasse schmeckt es allen!



**Mahdtalhaus**

1100 m, AV, bei Riezlern (Kleinwalsertal), Jausenstation und Selbstversorgerhütte, von 20. Dezember bis Ende Oktober bewirtschaftet, Tel. + +43(0)5517/6423.

**Mindelheimer Hütte**

2013 m, AV, über dem Rappenalpental, von Mitte Juni bis Mitte Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +49(0)8378/7237.

**Mittelbergalpe**

1368 m, TVN, zwischen dem Weissach- und Steigbachtal, an Wochenenden bewirtschaftet, Tel. + +49(0)8323/6624.

**Oberaualpe**

1004 m, privat, im Trettachtal südlich von Oberstdorf, von Mai bis Oktober bewirtschaftet, Tel. + +49(0)8322/6930.

**Otto-Schwegler-Hütte (Ostertalhütte)**

1070 m, AV, unbewirtschaftete Selbstversorgerhütte (Getränke erhältlich) im Ostertal südlich des Gunzesrieder Tals, ganzjährig geöffnet, Zufahrt bis knapp vor die Hütte möglich, Tel. + +49(0)8321/2509, [www.otto-schwegler-huette.de](http://www.otto-schwegler-huette.de)

**Oytalhaus, Berggasthof**

1010 m, privat, im Oytal südöstlich von Oberstdorf, Tel. + +49(0)8322/80784.

**Prinz-Luitpold-Haus**

1846 m, AV, nördlich des Wiedemerkopfes, von Ende Mai bis Mitte Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +49(0)8321/26776, [www.prinz-luitpoldhaus.de](http://www.prinz-luitpoldhaus.de)

**Rappenseehütte**

2091 m, AV, über dem Rappenalpental, von Mitte Juni bis Mitte Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +49(0)8322/700-155.

**Schwarze Hütte**

1227 m, privat, ehemalige Forsthütte im hinteren Rappenalpental, von Mitte Juni bis Anfang Oktober bewirtschaftet.

**Schwarzenberghütte**

1380 m, AV, auf dem Unteren Schwarzenberg über dem Hintersteiner Tal südlich von Bad Hindelang, von Weihnachten bis Ende Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +49(0)171/3927766.

**Schwarzwasserhütte**

1620 m, AV, im hintersten Schwarzwassertal (Seitental vom Kleinwalsertal), von Ende Dezember bis Ende März und von Pfingsten bis Anfang Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +43(0)5517/30210.

**Staufnerhaus**

1614 m, AV, unterhalb des Hochgrat-Gipfels, von 25. Dezember bis Ende Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +49(0)8386/8255.

**Waltenberger Haus**

2084 m, AV, im Bockkar über Einödsbach, von Mitte Juni bis Anfang Oktober bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +49(0)8379/7486 oder + +49(0)8322/700-156.



*Das Prinz-Luitpold-Haus war schon in der Frühzeit des Alpinismus eine beliebte Herberge.*

**Wannenkopfhütte**

1380 m, südlich unter dem Wannenkopf, ganzjährig bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +49(0)8322/978520.

**Widdersteinhütte, Obere**

2009 m, privat, nördlich über dem Hochtannbergpass, von Pfingsten bis Mitte Oktober bewirtschaftet, Tel. + +43(0)664/3912524.

**Willersalpe**

1459 m, privat, östlich von Hinterstein (im Südosten von Bad Hindelang) und südlich des Pontens, im Sommer bewirtschaftet, Nächtigungsmöglichkeit, Tel. + +43(0)8324/2718.

**Quellenangabe zu Sperrgebieten:**

Im Bemühen um eine partnerschaftliche Verträglichkeit von Interessen der Jagd- und Forstwirtschaft mit Bergsteigern, Bikern und Wanderern hat der Österreichische Alpenverein ([www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at)) eine Datenbank erstellt, in der sämtliche in Österreich vorhandenen jagdlichen, forstlichen und militärischen Sperrgebiete und Wildschutzgebiete sowie alle bedeutenden Natur-, Landschafts- und Sonderschutzgebiete erfasst sind. Die KOMPASS-Karten GmbH dankt dem Österreichischen Alpenverein für die erteilten Informationen zur vorliegenden KOMPASS-Wanderkarte.

# Touren mit Thema

## Wandern als Natur- und Kulturerlebnis

Groß ist die Zahl der Themenwege im Allgäu, die einen idealen „Einstieg“ in die Naturkunde und Geschichte der Region bieten. Wir präsentieren Ihnen eine kleine Übersicht.

### Bach-Stockach (Lechtal)

*Botanischer Lehrpfad* von der Sessellift-Bergstation Jöchelspitze auf den Lachenkopf (Gehzeit ca. 1,5 h).

### Bad Hindelang

*Geologischer Lehrpfad (Rundweg)*: von der Hirschbachbrücke bis zum Cafe Polite, Rundwanderung ca. 3 h, zahlreiche Tafeln. *BergWaldWeg*: unter der Kellerwand, 14 Stationen (schönes Begleitheft, Infos über Bergwald und Tiere). *Hochmoorlehrpfad am Oberjoch*: Hier erfahren Sie viel Wissenswertes über das Moor.

### Balderschwang

*Lehrpfad* zum Thema „Wald“ beim Schulheim St. Franziskus (2 km Länge, 10 Tafeln, Gehzeit ca. 1 h). Vom Ort kann man auch zur Begehung des Sennalpenweges- bzw. Käselehrpfades aufbrechen (variable Wegführung zu 8 Alpwirtschaften).

### Burgberg im Allgäu

*Geologisch-Botanischer Lehrpfad* und *Eisenerz-Lehrpfad* im Süden des Grüntens und der Kreuzerspitze (Gehzeit ca. 3 h).

### Immenstadt im Allgäu

*Lehrpfad* zum Thema „Ökologie des Waldes“: Dieser Rundweg beginnt beim Parkplatz Knottenried, ist 5 km lang und weist 18 Stationen sowie einen Schau-Bienenstand auf (Gehzeit ca. 1,5 h).

### Jungholz

Der *Schnitzerweg* im Ortsbereich führt an zahlreichen Holzskulpturen junger Holzbildhauer aus Europa und Nordamerika vorbei.

### Kleinwalsertal

*Alpenblumen-Lehrpfad*: Neben dem Weg auf das Walmendinger Horn wurde nichts angepflanzt – „es blüht nur, was der Herrgott wachsen lässt“, sagt Hüttenwirt und Weg-Initiator Helmut Edlinger. Auffahrt von Mittelberg zur Bergstation der Walmendinger Horn-Bahn, Gehzeit auf den Gipfel und zurück ca. 1 h.

*Naturlehrpfad Zaferna*: Start in Mittelberg, mit dem Zaferna-Sessellift zur Bergstation und dann in 2 h über die Bühlalpe wieder bergab.

*Geologischer Lehrpfad Kanzelwand*: In 3 h von Europa nach Afrika – diese „Zeitreise“ anhand verschiedener Gesteine ist nur hier möglich. Wegverlauf der mit Tafeln beschilderten Route: Breitach (Alte Schwendebrücke) – Riezern – Talstation der Kanzelwand-Seilbahn – Kanzelwand-Gipfel (3 h).

*Naturlehrpfad Schwarzwassertal*: Der zweiteilige Themenweg führt von Au bis zur Schwarzwasserhütte, Infotafeln am Weg erzählen über die Erosion, verschiedene Gesteine und die darauf entstandenen Biotope (1. Abschnitt 3 – 4 h, 2. Abschnitt 4 – 5 h). Der *Walser Kulturweg* führt zu alten Höfen im Tal. Daneben laden der Alpenkräuter-, Schau- und Lehrgarten beim Alpengasthof Hörnlepass (Außerschwende) sowie ein „Kräuter- und Zaubergarten“ beim Kräuterhotel Steinbock (Mittelberg) zum Schnuppern und Staunen ein. Info-Broschüren sind im Tourismusbüro erhältlich.

### Lech

Über den *Naturlehrpfad* in Oberlech (Gehzeit ca. 1 h) und den Themenweg „Auf den Spuren der Walser“ sind im Tourismusbüro ausgezeichnete Broschüren erhältlich.

### Oberstaufen

*Naturerlebnispfad* östlich des Ortes (6 km Länge, 20 Stationen, Gehzeit ca. 2 h).

### Oberstdorf

*Blumen- und Wanderlehrpfad*: Von der „Bergschau 2038“, dem naturkundlichen Informationszentrum in der Bergstation der Fellhorn-Seilbahn, geht es über die Obere Bierenwangelpe zur Mittelstation hinunter (2 h). Blumenführer an der Kasse erhältlich.

*Geologischer Lehr- und Wanderpfad Nebelhorn*: Von der Seilbahn-Bergstation bergab zur Talstation (3 h).

*Moorlehrpfad* südlich des Ortes: kurzer Rundgang mit 10 Stationen

*Waldlehrpfad (Höllwiesenweg)* südlich des Ortes: 4 km langer Weg mit 34 Tafeln über Bergwälder und Bergwiesen (1 h).

### Ofterschwang

*Naturlehrpfad im Tiefenberger Moos*: 2 km Länge, 12 Tafeln, Gehzeit ca. 1 h.

### Oy-Mittelberg

*Steinnelle*: naturkundlich-geschichtlicher Lehrpfad (Rundwanderung) vom Kurhaus in Oy über Mittelberg und Kressen, mit 7 Tafeln über Geologie und Kulturgeschichte (Gehzeit ca. 2 h).

### Sonthofen – Fischen

*Wasserwirtschaftlicher Lehrwanderweg*:

Entlang der Iller informieren 53 Tafeln über Flora und Fauna im Auwald. 2,8 km Länge, Gehzeit ca. 1 h.

### Wertach

*Grüner Pfad*: Start am nordwestlichen Ortsrand, 3 km, für Kinderwagen geeignet, im Winter geräumt, Themen: Landwirtschaft und Erhaltung der Erholungslandschaft. *Naturerlebnispfad*: nordöstlich des Ortes zwischen Grillplatz und Kolping-Ferienstätte, Länge: 2,2 km, besonders für Kinder gedacht (mit Preisrätself). *Fischereilehrpfad*: am Ufer des Grüntensees (bei der Fischerhütte), Länge: ca. 300 m, 14 Schautafeln über das Leben der Tiere im und am Wasser. *Erlebnispfad zum Waldspielplatz*: „Auf der Fährte des schlauen Fuchses“ vom Parkplatz „Großer Wald“, Länge: 2,5 km.



Die wunderbare Pfarrkirche von Mittelberg geht auf das 14. Jahrhundert zurück.



# Wandern ohne Grenzen: Höhenwege & Talrouten

2470 km quer durch Europa – das ist viel für einen Fußmarsch, zumal es dabei auch noch über die Alpen geht. Trotzdem gehört der **Europäische Fernwanderweg 5**, kurz „E 5“ genannt, zu den beliebtesten Weitwanderwegen des Kontinents. Von der Atlantikküste der Bretagne führt er durch Frankreich und die Schweiz zum Bodensee, um von dort aus die Alpen zu überqueren. Die Etappen durch das Allgäu zählen dabei zu den schönsten Abschnitten des Weges, der nach der Durchquerung Tirols und des Trentinos schließlich in der oberitalienischen Stadt Verona endet. Ab Seite 42 erfahren Sie im Detail, wie Sie auf dem E 5 über den Hauptkamm der Allgäuer Alpen gelangen. Die gesamte Wegstrecke vom Bodensee zum Südrand der Alpen hat Veit Metzler – Schritt für Schritt – im handlichen und farbig bebilderten KOMPASS-Wanderführer Nr. 1058 beschrieben (ISBN 3-85491-711-2). Weitere Informationen über die europäischen Fernwanderwege finden Sie im Internet ([www.fernwege.de](http://www.fernwege.de)).

Um einiges einfacher ist der **Europäische Fernwanderweg E 4** zu meistern: Er folgt im Bereich der KOMPASS-Karte Nr. 3 dem **Voralpenweg 04**, der östlich von Jungholz das Tal der Vils erreicht. Von dort schlängelt er sich über Unterjoch und nördlich von Bad Hindelang ins Illertal hinüber. Von Sonthofen geht es ins Gunzesrieder Tal und – nun identisch mit dem E 5 – über die Nagelfluhkette nach Westen weiter. Der E 4 hat aber auch eine alpine Variante: Sie verläuft auf der gleichen Route wie der österreichische **Weitwanderweg 01**, der so genannte **Nordalpenweg**, der auf dem vorliegenden Kartenblatt ganz im Südwesten, im Lechquellengebirge südwestlich von Schröcken „auf-taucht“ und von der Göppinger Hütte zur Biberacher Hütte führt.

Informationen über die österreichischen Weitwanderwege erhalten Sie bei der Sektion Weitwanderer des Österreichischen Alpenvereins (Tel. ++43(0)1/4938408 oder ++43(0)664/2737242, [www.alpenverein.at/weitwanderer](http://www.alpenverein.at/weitwanderer)).



Natürlich gibt es auch eine ganz spezielle

**Allgäuer-Alpen-Durchquerung**, die auf dem Fellhorn beginnt. In etwa sieben Tagen wandert man dann hoch über den Tälern via Fiderepasshütte, Mindelheimer Hütte, Rapenseehütte, Kemptener Hütte, Hermann-von-Barth-Hütte, Hinterhornbach und Prinz-Luitpold-Haus zum Nebelhorn, wo man das Edmund-Probst-Haus erreicht. Die Gehzeiten der einzelnen Tagesetappen liegen zwischen 4 und 8 h. Dabei sind jedoch nicht nur hochalpine Gratsteige zu meistern, sondern auch etliche gesicherte Klettersteig-Abschnitte. Wer sich diese „Himmelsleiter“ über dem Allgäu nicht alleine zutraut, sollte sich einem Bergführer bzw. einer geführten Wandergruppe anschließen. Infos gibt's u. a. bei OASE AlpinCenter, Bahnhofplatz 5, 87561 Oberstdorf, Tel. ++49(0)8322/7538, [www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)

Weniger schwierige Weitwander- bzw. Höhenweg-Erlebnisse versprechen die **Hörner-tour** (Start in Fischen, sechs Tagesetappen) oder der gut beschilderte **Oberallgäuer Rundwanderweg** (ca. zehn Tagesetappen, man kann z. B. in Weitnau oder Riezern „einsteigen“). Über diese Routen erhalten Sie informative Broschüren beim Tourismusverband Allgäu/Bayerisch Schwaben.

*Links: Grenzenloses Wandervergnügen versprechen die Höhenzüge über Schattwald.*



Quer durch das vorliegende Kartenblatt verläuft ein ganz besonderer Weitwanderweg: die Via Alpina. Sie lädt zu einer Entdeckungsreise durch acht Alpenstaaten (Monaco, Frankreich, Schweiz, Liechtenstein, Deutschland, Österreich, Italien und Slowenien) ein; fünf verschiedene Routen, über 5000 km Weglänge, 341 Tagesetappen zwischen 0 und 3000 m Seehöhe. Dabei durchquert sie neun Nationalparks, 17 Naturparks und zahlreiche Naturschutzgebiete; Staatsgrenzen werden 60-mal überschritten. Die Routen weisen keine besonderen technischen Schwierigkeiten auf, sind also in den Sommermonaten mit einer angemessenen Wanderausrüstung ohne Seil und Steigeisen zu begehen. Jede Etappe verfügt über ein oder mehrere Übernachtungsmöglichkeiten in Tälern oder auf den Schutzhütten der alpinen Vereine.

Als ein Projekt der 1991 von den Alpenstaaten unterzeichneten Alpenkonvention steht für die Via Alpina die Förderung nachhaltiger Entwicklung und das Bewusstsein für die Schutzwürdigkeit des sensiblen Lebensraumes Alpen im Vordergrund.

Der „rote Weg“ der Via Alpina erreicht den östlichen Rand der KOMPASS-Karte Nr. 3 nahe dem Prinz-Luitpold-Haus. Dort vereinigt er sich mit dem „violetten Weg“, der, aus dem Tannheimer Tal kommend, über den Hauptkamm der Allgäuer Alpen nach Oberstdorf verläuft. Von dort führt der „rote Weg“ durch das Stillachtal nach Süden und über die Mindelheimer Hütte nach Vorarlberg, wo er Schröcken erreicht. Von dort geht es zur Biberacher Hütte weiter.

Weitere Informationen finden Sie im Internet ([www.via-alpina.com](http://www.via-alpina.com)).

# High Life

## Klettersteige & gesicherte Routen

„Eisenwegmäßig“ tut sich einiges in den Allgäuer Alpen: Die drei großen Klettersteige rund um das obere Allgäu haben klingende Namen, ziehen alljährlich tausende Ferrata-Fans in ihren Bann. Der wohl bekannteste, ganz sicher jedoch einfachste von ihnen ist der **Heilbronner Weg**, der die Rappenseehütte in 3 h Gehzeit mit der Bockkarscharte verbindet. So charakterisiert ihn „Klettersteigpapst“ Eugen E. Hüsler in seinem Klettersteigatlas Alpen: „Wer kennt sie nicht, die klassische ‘Haute Route’ der Allgäuer Alpen? Generationen von Bergfreunden war sie ein Begriff, unzählige Nagelschuhe, Bergstiefel und Trekking-Boots haben den Weg kennengelernt, Steine rundgeschliffen. Und um die lange Leiter am Grat des Steinschartenkopfs, der den höchsten Punkt am Weg markiert, ranken sich kleine Legenden“. Man sollte ihn also einmal „gemacht“ haben, am besten nach der Bus-Zufahrt von Oberstdorf in die Birgsau und dem 3,5 – 4 h langen Hütten-

aufstieg, mit Abstieg zum Waltenberger Haus und nach Einödsbach (4 h bis Birgsau) – aber wenn möglich nicht während der Hochsaison, denn da kommen viele auf diese Idee!

Der nächste in der aufsteigenden Reihe der technischen Anforderungen ist der schwierige **Mindelheimer Klettersteig**, die recht luftige Gratroute von der Fiderepasshütte zur Mindelheimer Hütte (3 h). Auch hier gibt es mitunter höchst lebhaften Betrieb. Bei der Überschreitung von vier Gipfeln und etlichen anregenden Eisen-Passagen kommt keine Langleweile auf, auch der Zustieg vom Mittelberger Ortsteil Schwendle (2,5 – 3 h) und der finale Abstieg dorthin (1,5 h) sind landschaftlich sehr reizvoll. Unter Einbindung des Krumbacher Höhenweges lässt sich der „Mindelheimer“ sogar in eine wunderbare Rundtour einbinden.

Im Norden der Allgäuer Alpen, zwischen dem Nebelhorn und dem Großen Daumen, schwingt sich der schwierige **Hindelanger Klettersteig**

*Durch dieses hochalpine Felsenreich schlängelt sich der Heilbronner Weg.*



über die Gratschneide. Von der Bergstation der Nebelhornbahn „schwebt“ man etwa 3,5 h zwischen Himmel und Erde; Rückweg über das Koblat 1,5 – 2 h). Fast 1 km Stahlseil wurde hier „verbaut“, insgesamt 100 Höhenmeter überwindet man auf Leitersprossen. Der nördliche Abschnitt des Hindelanger Klettersteigs, die Verbindung über die „Hohen Gänge“ zum Breitenberg, fristet ein Dornröschendasein im Vergleich zu seinem „seilbahnnahen“ Südtail. Ein Tipp also für Leute, die es ruhiger lieben: Aufstieg von Hinterstein (südöstlich von Bad Hindelang) durch die Hölle, Übergang zum Kleinen Daumen und Abstieg hoch über dem Engeratsgundsee Richtung Möslealpe (insgesamt 7,5 h).

Neben diesen Klettersteig-Stars findet man in den Allgäuer Alpen jede Menge kürzerer, meist eher einfacher „Eisen-Passagen“ – etwa auf dem **Bäumenheimer Weg**, der von Hinterhornbach auf den **Hochvogel** zieht (4,5 – 5 h, Abstieg 3 h). Auch Gipfel der **Nagellfluhkette** wurden ein wenig „in Eisen gelegt“, so z. B. der Steineberg oder das Rindalphen.

Schließlich erwartet Sie hoch über Warth ein kleines, aber feines Klettersteig-Bonbon: Von der Bergstation der Steffisalpbahn führt eine relativ kurze, aber nicht besonders schwierige und gut gesicherte Gratroute auf das **Karhorn** (1,5 – 2 h).

### BERGBAHNEN

#### **Bach (Lechtal)**

Doppelsessellift Jöchlspitze, Tel. ++43(0)5634/6207.

#### **Bad Hindelang**

Gondelbahn Horalpe, Tel. ++49(0)8324/2404, [www.hornbahn.de](http://www.hornbahn.de)  
Iseler-Lift, Tel. ++49(0)8324/95160.

#### **Bolsterlang**

Hörnerbahn, Tel. ++49(0)8326/9091, [www.hoernerbahn.de](http://www.hoernerbahn.de)

#### **Immenstadt**

Mittagbahn, Tel. ++49(0)8323/6149.

#### **Kleinwalsertal**

Ifen-Bergbahn, Tel. ++43(0)5517/5334, [www.ifen.info](http://www.ifen.info)  
Zaferna Sesselbahn, Tel. ++43(0)5517/323832.  
Kanzelwandbahn und Walmendinger Horn-Bahn, Tel. ++43(0)5517/5274-0, [www.kanzelwandbahn.de](http://www.kanzelwandbahn.de)

#### **Lech**

Bergbahn Lech – Oberlech, Tel. ++43(0)5583/2350-0, [www.skiairiberg.at](http://www.skiairiberg.at)

#### **Oberstaufen/Steibis**

Hochgratbahn, Tel. ++49(0)8386/8223, [www.hochgrat.de](http://www.hochgrat.de)

#### **Hündle-Erlebnisbahn**

Tel. ++49(0)8366/960000.

Imbergbahn, Tel. ++49(0)8386/8112

[www.immenbergbahn.de](http://www.immenbergbahn.de)

#### **Oberstdorf**

Nebelhorn- und Fellhornbahn,

Tel. ++49(0)8322/9600-0,

[www.nebelhorn.de](http://www.nebelhorn.de), [www.fellhorn.de](http://www.fellhorn.de)

Söllereckbahn,

Tel. ++49(0)8322/9875-6.

#### **Ofterschwang**

Weltcup-Express, Tel. ++49(0)8321/67030, [www.go-ofterschwang.de](http://www.go-ofterschwang.de)

#### **Schattwald (Tannheimer Tal)**

Wannenjochbahn, Tel. ++43(0)5675/6776, [www.lifte-schattwald.at](http://www.lifte-schattwald.at)

#### **Warth**

Steffisalpbahn, Tel. ++43(0)5583/3601, [www.warth.at](http://www.warth.at)





# Impressum

© KOMPASS-Karten GmbH,  
6063 Rum/Innsbruck, Österreich.

## Bildnachweis:

Titelbild Karte: Oberstdorf, Gerstruben (Bildagentur Huber/Schmid). Titelbild Broschüre: Der Schneck bei Oberstdorf (Herbert Mayr)

Fotos: LTO (Seite 30), Herbert Mayr (7, 18, 26, 31, 32, 38/39, 40, 42, 43); Robert Bosch Hausgeräte GmbH (kleines Foto am Titel der Broschüre), Tourismusverband Missen-Wilhams (17), Tourismusverband Pffronten (19, 28 mitte), TVB Tannheimer Tal (24), alle übrigen von Wolfgang Heitzmann.

Text: Herbert Mayr (Touren 1, 2, 3, 5, 7, 8 und 10), Wolfgang Heitzmann.

Auflage 05.01



Alle Informationen und Routenbeschreibungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und von der Redaktion auf Stimmigkeit überprüft. Die Verwendung dieses Begleitheftes erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art wird nicht übernommen.

## Anregungen & Korrekturen

Wir freuen uns über jede Anregung oder Berichtigung zu dieser Karte bzw. zum Begleitheft.

Bitte senden Sie diese an:

KOMPASS-Karten GmbH, Kaplanstraße 2,  
6063 Rum/Innsbruck, Österreich,

Fax: ++43(0)512/265561-8,

E-Mail: [kompass@kompass.at](mailto:kompass@kompass.at)

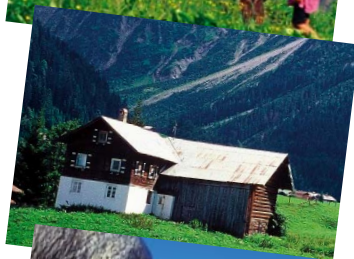
Alle EinsenderInnen nehmen am Jahresende an einer Verlosung (unter Ausschluss des Rechtsweges) teil:

1. bis 3. Preis: je ein Wanderrucksack;

4. bis 10. Preis: je ein Bildband;

11. bis 50. Preis: je eine KOMPASS-Wanderkarte Ihrer Wahl.

Bitte vermerken Sie neben der Angabe des Titels und der Auflage auch Ihre genaue Anschrift. Ihre Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und Ihre persönlichen Daten nicht gespeichert.



# KOMPASS

## 10 Top-Touren

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zehn der schönsten Wander- und Bergtouren im Bereich der Allgäuer Alpen vor. Um die Auswahl zu erleichtern, finden Sie die Nummer jeder Route in einem farbigen Dreieck, das Auskunft über die zu erwartenden Anforderungen gibt:

**BLAU:** Hier handelt es sich um gut angelegte Wege ohne echte Gefahrenstellen, die auch für „EinsteigerInnen“ gut geeignet sind. Das schließt allerdings kräftige Steigungen nicht aus. Die meisten dieser Routen sind ausreichend beschildert und markiert.

**ROT:** Diese Wege und Pfade führen mitunter schon durch anspruchsvolleres Gelände, können also steil, steinig und nach Regen sehr rutschig sein. Kurze ausgesetzte Passagen erfordern Trittsicherheit.

**SCHWARZ:** Hier finden Sie lange und anspruchsvolle Bergtouren, die in hochalpines Gelände führen. Rechnen Sie mit ausgesetzten und – je nach den Verhältnissen – gefährlichen Passagen. Entsprechende Kondition, Schwindelfreiheit und alpine Erfahrung werden vorausgesetzt.

### IM NOTFALL

**Alpines Notsignal:** Innerhalb einer Minute wird sechsmal in regelmäßigen Abständen – also alle zehn Sekunden – ein hörbares oder sichtbares Zeichen (Rufen, Pfeifen, Blinken, Winken) gegeben. Dazwischen folgt jeweils eine Minute Pause. Die Antwort kommt mit drei Zeichen pro Minute.

### Alpine Notrufnummern

Europaweit/Per tutta l'Europa/Europe-wide 112,  
Bayern/Baviera/Bavaria 19222,  
Frankreich/Francia/France 18,  
Italien/Italia/Italy 118,  
Österreich/Austria/Austria 140,  
Schweiz/Svizzera/Switzerland 1414.

### Wetter

Kostenpflichtiges Telefon des Deutschen Alpenvereins:  
++49(0)900/1295070.  
[www.alpenverein.at/wetter/index.asp](http://www.alpenverein.at/wetter/index.asp)

Die angegebenen Gehzeiten sind natürlich nur Richtwerte – manche werden sie problemlos unterbieten, andere lassen sich unterwegs vielleicht mehr Zeit. Für alle hier vorgestellten Routen benötigen Sie feste Wanderschuhe mit Profilgummi-sole sowie wind- und regendichte Kleidung – bei einem Wettersturz kann es auch mitten im Sommer empfindlich kühl werden. Was sonst noch im Rucksack sein sollte: Reservewäsche zum Wechseln, etwas Proviant, genug Getränk und eine kleine Tourenapotheke.

## Der Falltobel

### Unverfälschte Wildnis am Niedersonthofner See

**Ausgangspunkt:** Niedersonthofen, 722 m, am gleichnamigen See, Bushaltestelle beim Gasthof Krone (Parkplatz).

**Charakter:** interessante Talwanderung auf gut beschilderten Wirtschaftswegen und Pfaden, anfangs auch auf Nebenstraßen und einer kurzen Pfadspur. Bei Nässe nicht empfehlenswert.

**Gehzeit:** zum Falltobel 1 h, Rückweg 1 h.

**Höhenunterschied:** 150 m; längerer und stellenweise steiler Tobelaufstieg.

**Einkehr:** in Gopprechts und – mit kleinem Abstecher – in Rieggis.



So ein netter Spielkamerad!

Der quirlige Schrattenbach, der Hauptzufluss des Niedersonthofner Sees, bahnt sich seinen Weg durch den urigen und düsteren Falltobel. Wer nach der Rückkehr noch ein wenig Zeit hat, sollte sich den kleinen Spaziergang zum sonnigen Strand des langgezogenen Badegewässers am Fuß des Stoffelbergs nicht entgehen lassen. Der mit 21 m Tiefe zweitgrößte See des Oberallgäus ist ein Geschenk des Eiszeitgletschers.

Wir gehen beim Gasthof Krone in Niedersonthofen in die Mühlenbergstraße. Die Beschilderung „Wasserfall“ lenkt uns am Dorfrand auf einen Wirtschaftsweg. Im weiteren Verlauf folgen wir einem Waldpfad, der meist hoch über dem Bachufer im amüsanten Auf und Ab zum Falltobel führt. Den wilden hinteren Teil der Schlucht erreicht man über Holzstege, die den rauschenden Wildbach mehrfach überqueren. Der kurze Abstecher vom letzten Steg zu einem Wasserfall, der über eine senkrechte Felsstufe in eine beeindruckende, tiefe Gumppe donnert, ist mit Vorsicht zu genießen. Umrahmt von bemoosten Steilflanken, die erfrischend prickelnde Gischt im verschwitzten Antlitz – ein wahrlich feuchtes Vergnügen für erhitze Gemüter. Ein steiler Serpentinpfad führt uns anschließend aus dieser Unterwelt wieder ins Reich der Sonne. Die Gopprechter Route quert unterhalb des besuchenswerten Bergdörfchens Rieggis den Schrattenbach und erreicht eine Feuchtwiese. Nach einer kurzen Pfadspur an einem Stadel vorbei folgen wir einem Feldweg bis zu einer Kurve. Dann gehen wir hinter einem Zaunüberstieg weglos links an einem Jägerstand vorüber und queren ein Weidegebiet. Ein weiterer Feldweg leitet uns nach Gopprechts. Von diesem stillen Weiler schlendert man in wenigen Minuten auf einer Schotterstraße zur Talsohle des Schrattenbachs zurück. Von dort erreicht man wieder den Ausgangspunkt in Niedersonthofen. Man könnte die Tour übrigens auch über Dietzen, auf verträumten Wegen über Eckarts und durch den Oberdorfer Wald ans Südufer des Niedersonthofner Sees ausdehnen.

## Bärenkopf, 1476 m

### Der Gunzesrieder Ach auf der Spur

**Ausgangspunkt:** Blaichach, 733 m, Parkplatz beim Bahnhof.

**Charakter:** gut bezeichnete Wanderwege und Pfade, Alpwege und Steige, kurze Straßenabschnitte und ein kleiner wegloser Abschnitt.

**Gehzeit:** nach Gunzesried 1,5 h, auf den Bärenkopf 2 h, Abstieg 2 h.

**Höhenunterschied:** 730 m, mittelsteile Aufstiege und längerer Steilabstieg.

**Einkehr:** in Gunzesried, Oberbergalpe (Sennalp).

Diese individuelle Route – sie folgt den geheimnisvollen Spuren der im Unterlauf auch Schwarzenbach genannten Gunzesrieder Ach zum Bärenkopf – beginnt beim Bahnhof in Blaichach. Wir folgen dem Gehweg Richtung Sonthofen und achten vor dem Bosch-Werk auf die Tafel „Gunzesried“. Die Straße an der Wasserleitung der Fabrik wird am Tobelrand der Ach von einem Forstweg abgelöst. Ab einer Gabelung führt ein Wanderweg am breiten Bett des „angezapften“ Bachs entlang. Ein Aufschwung leitet unter einer Materialseilbahn durch zu einem Stausee. An seinem Ufer findet man einen Pfad vor. Dann zwängt sich unser Erlebniskurs zwischen moosigen Felsen hindurch; in einer Engstelle geht es auf einem Steg über den Bach. Nach einer weiteren Engstelle mit dem Pegelstand des Jahrhundert-Hochwassers vom Februar 1990 trägt uns eine weitere Brücke über die Ach: Wir erreichen einen kleinen Wasserfall und schöne Auskolkungen. Auf einem Steg gelangen wir über einen Zufluss. Weiter am Wasserlauf entlang durch eine sonnige Wiese, nochmals den Bach übersetzen und auf der Straße nach Gunzesried.

Von der Kirche folgen wir der Straße und später einem Alpweg Richtung Wiesach. Über Alpweiden und durch einen Waldhang wandern wir an der Winkelwiesenalpe vorbei, steiler zur Dürrehornalpe an und gehen auf dem E 5 zur Vorderen Krumbachalpe. Nun geht's auf einem gemütlichen Pfad zu einem Sattel und auf dem Kamm Richtung Mittagberg. Über dem Illertal sind schon die Allgäuer Hochalpen sichtbar, im Westen zeigt sich die Felsnase des Steinebergs. Von einem Nagelfluhfelsen mit Gedenkkreuz steigen wir schließlich weglos über einen kleinen Weidehang auf den Bärenkopf. Zurück beim Gedenkkreuz nehmen wir den Pfad, der durch eine Mulde und einen Waldstreifen zur Oberbergalpe (Sennalp Oberberg) hinabführt. Danach gehen wir dem flachen Alpweg auf den Grünten zu und zweigen gleich in der ersten Kurve auf den Steig Richtung Ettensberg ab. Über Lichtungen wandert man in zunehmender Steilheit an einer kleinen Hütte vorbei. Beim Unterstand mit dem leicht übertriebenen Namen „Hotel Poldi“ benützt man kurz die Straße talwärts. Bei der St. Wendelin Kapelle („Das Bild“) zweigt man schließlich auf den Pfad ab, der nach Blaichach zurückführt.



Bauernhof-Idylle in Gunzesried



# Güntlespitze, 2092 m

## In der Südwestecke der Allgäuer Alpen

**Ausgangspunkt:** Baad (Kleinwalsertal), 1244 m, Bushaltestelle am Ortsanfang, Parkplatz.

**Charakter:** abwechslungsreiche Bergwanderung auf gut beschilderten Steigen (anfangs Ziehweg).

**Gehzeit:** Derrenjoch 2 h, Güntlespitze 1,5 h, Abstieg 2 h.

**Höhenunterschied:** 1030 m, kurze steile Anstiege.

**Einkehr:** unterwegs keine.



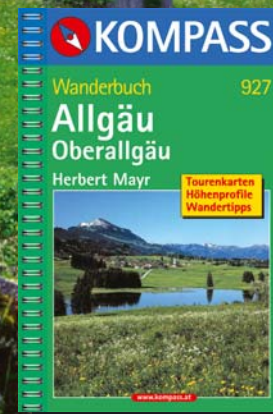
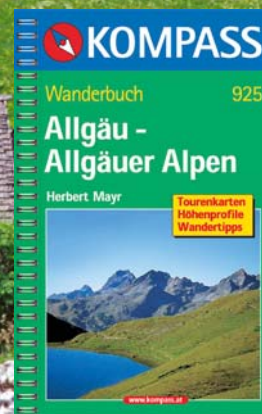
Auf dem Weg zur Ützenspitze

Auftakt dieser stillen Grasbergtour im hinteren Kleinwalsertal ist ein Ziehweg, der am Ortsanfang von Baad beginnt und Richtung Derrenhütte führt. Nach der Breitachbrücke erreichen wir über eine mäßig steile Weidelichtung die Untere Derrenhütte, eine Jagdunterkunft. Wenig später wird das Derrenbachtal enger. Wo es sich gabelt, zweigt links ein beschilter Steig ab, auf dem wir bald steiler ansteigen. Die mit Fichten und Buschwerk bewachsenen Steilhänge weisen Bergrutsche auf und bieten dem Weidevieh nur spärlich Futter. Ein Feuchtgebiet wurde mit Holzdielen besser begehrbar gemacht, dann bietet die Tour unter den Steilgrashängen der Hinteren Ützenspitze wieder mehr Erholung. Unterhalb der Güntlespitze streben wir in einem weiten Bogen über Alpweiden der kleinen, auf einem Bergsporn stehenden Derrenalpe entgegen. Nach links und kurz zum Derrenjoch. Jenseits geht es auf einem Alpsteig bergab und nach einer Schleife auf die Ostflanke der Ützenspitze zu. Vor dem Schrecksbachtobel zweigt links ein schmaler Steig ab, der eine Steilstufe zur kleinen Häfenalpe (Lawinenschutz) überwindet. Hier liegt auch ein kleiner See, der in heißen Sommern austrocknet. Nun lässt sich bereits die abschüssige Westseite der Güntlespitze bestaunen. Wir wandern im Bogen ins breite Häfnerjoch hinauf, wo die Pyramide der Hochkünzel Spitze und das Trapez des Zitterklapfens überraschend in Erscheinung treten. Links der Hochkünzel Spitze schließen sich die Rote Wand, die Braunarlspitze und die Mohnenfluh an. Nun geht es nach links, über ein Gratstück und dann am Rand einer kleinen Mulde empor. Zuletzt steigen wir auf der bis oben hin begrünten Kammhöhe zum Gipfel an und staunen über den Blick zum klobigen Widderstein.

Der Abstieg erfolgt auf dem anfangs ziemlich steilen, im unteren Teil jedoch harmlosen Nordostrücken ins Derrenjoch, wo wir den Aufstiegsweg wieder erreichen. Auf diesem zurück nach Baad.



## Kompass Wanderführer



# Hoher Ifen (Hochifen), 2230 m

## Gottes steiniger Acker

**Ausgangspunkt:** Auenhütte im Schwarzwassertal, 1273 m. Zufahrt von Riezern, Auf-  
fahrt mit dem Ifen-Sessellift zur Ifenhütte.

**Charakter:** interessante und anspruchsvolle Bergtour auf gut markierten Bergwegen, die  
jedoch stellenweise Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordern. Nicht bei Schneela-  
ge oder Nebel gehen – auf dem Gottesackerplateau verirrt man sich leicht!

**Gehzeit:** auf den Hohen Ifen 2 h, Abstieg über das Gottesackerplateau 3 h.

**Höhenunterschied:** 900 m Aufstieg, 1200 m Abstieg.

**Einkehr:** Ifenhütte, Restaurant Bergadler, Gasthaus Küren.



Almrosen blühen auch in der Steinwüste.

Der Hohe Ifen – im Kleinwalsertal „Hochifen“  
genannt – ist einer der interessantesten Gip-  
fel der Allgäuer Alpen: Wie eine schräg ge-  
stellte Riesenfelsplatte liegt das Massiv über  
einem ausgedehnten Alm- und Karstgebiet,  
dem so genannten „Gottesacker“. An seiner  
Südostseite legten Archäologen 1998 einen  
steinzeitlichen Wohnplatz frei und wiesen da-  
mit eine Siedlungskontinuität des Allgäuer Al-  
penraums seit der Mittelsteinzeit nach. Der  
Ifen-Sessellift erspart uns die Anstiegsanstrengun-  
gen aus dem Schwarzwassertal. Ab der Bergsta-  
tion bei der Ifenhütte geht es dann per pedes  
weiter – und zwar nach der Beschilderung  
„Gottesacker Plateau“ auf einem anfangs as-  
phaltierten Weg, der steil zu den Felsabstür-  
zen des Ifen und dann neben der Ifenmulde  
hinaufführt. Bei der folgenden Abzweigung  
beginnt links der Gipfelaufstieg, der sich – mit  
Stahlseilen gesichert – durch eine „Schwach-  
stelle“ der Felsmauer auf den grasigen Gipfel-  
hang schlängelt. Der Ausblick vom Hohen  
Ifen ist unvergleichlich schön!

Zurück zur Abzweigung. Wer nicht auf der  
gleichen Route absteigen möchte, sollte nun links zum Restaurant Bergadler bei der Lift-  
station am Hahnenköpfe ansteigen. Von dort führt ein gut markierter Weg durch die trockene  
„Mondlandschaft“ des Gottesackerplateaus hinab. Zwischen den Dolinen-  
schlünden und Karrenplatten gelangt man ins Gebiet der verfallenen Gottesackeralpe,  
wo man rechts abzweigt. Über die Schneiderkürenalpe und durch das waldschattige Kü-  
rental gelangt man nach Unterwäldlele hinunter. Von dort rechts auf der Straße nach Kū-  
ren und Oberwäldlele, dann auf einem Wanderweg zum Ausgangspunkt zurück.

# Hammerspitze (Schüsser), 2170 m

## Aussichtsgipfel mit Namensverwirrung

**Ausgangspunkt:** Faistenoy (Ortsteil von Oberstdorf), 904 m, gebührenpflichtiger Park-  
platz gegenüber der Talstation der Fellhornbahn. Zufahrt von Oberstdorf; in der Som-  
mersaison stündliche Busverbindung vom Bahnhof Oberstdorf bis zur Fellhornbahn und  
weiter nach Birgsau im Stillachtal (erste Fahrt 8.30 Uhr, letzte Rückfahrt um 18 Uhr).

**Charakter:** erlebnisreiche Bergwanderung auf überwiegend bezeichneten, zum Teil je-  
doch ausgesetzten Steigen, Alp- und Wanderwegen; Ausdauer und Trittsicherheit sind  
notwendig. Vorsicht bei Nässe!

**Gehzeit:** zur Fiderepasshütte 3,5 h, auf den Schüsser 1,5 h, Rückweg 2,5 h.

**Höhenunterschied:** 1510 m, längere steile Anstiege.

**Einkehr:** Fiderepasshütte, Bergstation Kanzelwandbahn (kleiner Abstecher), Bieren-  
wangelpe, Kanzelwandhaus.

Der Gebirgs- und Grenzkamm im Süden von Fellhorn und Kanzelwand sorgt für Verwir-  
rung: Was die Vorarlberger „Hammerspitze“ nennen, heißt auf der Oberstdorfer Seite  
„Schüsser“. Südlich davon erheben sich zwei außergewöhnlich eindrucksvoll geformte  
Gipfel, die ebenso „Hammerspitzen“ genannt werden, aber auch „Hochgehrenspitze“  
und „Schüsser“. Wer sich diese vielbenannten Berge aus der Nähe ansehen möchte,  
folge bei der Fellhornbahn dem Schild „Fiderepasshütte“ und wandere auf einen Wald-  
pfad ins Warmatsgundtal. Dort geht es auf einem knackigen Zickzacksteig bergwärts,  
erst weiter oben, auf einem Alpweg, verflacht der Kurs. Nach der Überquerung einiger  
Wasserläufe gelangen wir zu einer Forsthütte. Wir folgen dem linken Pfad, der in eine  
Alpstraße mündet, und wandern weiter taleinwärts, auf die Schafalpenköpfe zu. Hinter  
einer weiteren Forsthütte lichtet sich der Wald, ab einer Brücke zieht ein Feldweg durch  
den Alpkessel am Fuß der Hammerspitzen. Dann schlängelt sich ein Steig über einen  
Krummholzhang zur winzigen Kühgundalp empor. Über die Buckelböden wandert man  
in den hinteren Kargrund, weicht am Rand eines Geröllstroms in Serpentinien einem  
Schrofenriegel aus und erreicht die Fiderepasshütte. Wir wählen nun den Steig Richtung  
Mittelberg und steigen auf der Vorarlberger Seite in Kehren über einen steilen Grashang  
talwärts. Bei einer Gabelung folgen wir rechts der Beschilderung zur Wannenalpe, que-  
ren kleine Geröllströme und gelangen – weiterhin etwas bergab – zwischen Latschen-  
flecken zu dieser kargen Hochweide. Dann geht es endlich auf dem mit „Hammerspit-  
ze“ beschilderten Gipfelsteig über steile Hänge empor. Über einen langen Rücken er-  
klimmt man den Schüsser – der Lohn der Mühe ist ein traumhafter Rundblick.

Im Abstieg begehen wir den luftigen, nicht bezeichneten Schrofengrat nach Nordosten,  
der erst steil in eine Scharte führt. Über einen mit Latschen bewachsenen Rücken und  
eine Zwischenerhebung gelangt man zu einer weiteren Senke und gleich darauf in eine  
winzige Einschartung. Dann auf einem breiten Steig zum Sattel bei der Kanzelwandbahn  
hinab. Rechts auf dem Wanderweg Richtung Kanzelwandhaus zum Gundsattel und zur  
Bierenwangelpe hinunter. Ein Alpweg zieht über die Weiden der Unteren Bierenwangel-  
pe zum Kanzelwandhaus, dann wandern wir zur Fellhorn-Talstation zurück.



# Waltenberger Haus, 2084 m

## Ins Felsenreich der Allgäuer Alpen

**Ausgangspunkt:** Faistenoy (Ortsteil von Oberstdorf), 904 m, gebührenpflichtiger Parkplatz gegenüber der Talstation der Fellhornbahn. Zufahrt von Oberstdorf; in der Sommersaison stündliche Busverbindung vom Bahnhof Oberstdorf bis zur Fellhornbahn und weiter nach Birgsau im Stillachtal (erste Fahrt 8.30 Uhr, letzte Rückfahrt um 18 Uhr).

**Charakter:** anspruchsvoller und an einer Stelle gesicherter Hüttenzustieg in hochalpines Gelände, das Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und alpine Erfahrung zur Bedingung macht. Wegen steiler Schneefelder nicht zu früh im Jahr gehen!

**Gehzeit:** 4 h (ab Birgsau 2,5 h), Abstieg 3 h (bis Birgsau 2 h).

**Höhenunterschied:** 1100 m.

**Einkehr:** Birgsau, Einödsbach, Waltenberger Haus.

Das Waltenberger Haus steht inmitten der schroffsten Felsgipfel, mit denen sich die Allgäuer Alpen schmücken: In seinem Nahbereich erheben sich der Wilde Mann und die „Berge der guten Hoffnung“, aber auch die zackige Trettachspitze, die Mädelegabel und die Hochfrottspitze, das „Allgäuer Dreigestirn“. Im Allgäuer Gipfelbuch kann man nachlesen, dass der seltsame Name „Mädelegabel“ schon anno 1485 in einer Urkunde auftaucht und zwar als „Medelinspitz“. Wahrscheinlich geht diese Bezeichnung auf eine kleine „Mahd“ zurück, man mähte am Fuße der Felsen also eine kleine Bergwiese. Schwieriger ist der Name der Hochfrottspitze zu erklären: Er „wanderte“ vermutlich von der Lechtaler Seite herüber und geht auf einen Wortstamm der Walser zurück, mit dem sie Felsabstürze und Schutthalde benannten. Wer zur Bockkarscharte hinaufsteigt oder den berühmten Heilbronner Weg begeht, erhascht auf der südöstlichen Seite des Hauptkamms, am Fuß der Mädelegabel, sogar einen Blick auf den einzigen Gletscher der Allgäuer Alpen: Der Schwarzmilzferner bedeckt dort bis heute ein finsternes Kar.

Das Schutzhaus selbst ist eine urige Bergsteigerherberge im besten Sinn geblieben. Es gibt nicht einmal eine Materialseilbahn, daher müssen frische Lebensmittel auf dem Buckel hinaufgetragen werden – ebenso wie jedes einzelne Brennholzstück, mit dessen Transport man sich ein Schnapserl verdienen kann. Der Weg zur Hütte ist sehr alpin: Vom Parkplatz wandern wir zunächst auf der Straße ins Tal der Stillach hinein und zwar über Anatswald, Birgsau und bald danach links nach Einödsbach hinauf. Zwischen den Häusern durch, dann links auf den beschilderten Hüttenweg abzweigen, bei einer weiteren Wegteilung geradeaus und zur Bacher Alpe empor. Nun geht es durch abschüssiges Gelände am Fuße der Trettachspitze und der Mädelegabel ins enge, mit Gebüsch bewachsene und von felsigen Steiflanken begrenzte Bacherloch hinein. Ganz hinten, im so genannten Schneeloch, können tatsächlich bis weit in den Sommer hinein Schneefelder bereiten. Dort wenden wir uns nach links, überwinden eine sehr schroffe Felsbarriere (Sicherungen) und gelangen ins Vordere Bockkar, in dem das Waltenberger Haus steht. Der Rückweg erfolgt auf der gleichen Route.

*Rechts: An der Stillach geht's los – der Bach ist im Gegensatz zu seinem Namen recht munter.*





# Hinanger Wasserfall, 910 m

## Gischtende Fontäne aus engem Felsenspalt

**Ausgangspunkt:** Altstädten (Stadt Sonthofen), 750 m, Parkplatz am Bahnhof.

**Charakter:** lohnende Talwanderung auf hervorragend beschilderten Wirtschaftswegen, Pfaden und verkehrsfreien Gemeindestraßen. Trittsicherheit ist jedoch erforderlich.

**Gehzeit:** zum Hinanger Wasserfall 1,5 h, Rückweg 1 h.

**Höhenunterschied:** 210 m, nur mäßige Anstiege.

**Einkehr:** unterwegs keine.

Im Bereich des oberen Illertals bei Sonthofen, am Fuß des Sonnenkopfs, verbirgt sich der geologisch bemerkenswerte Hinanger Wasserfall. Auf der abwechslungsreichen Rundwanderung zu diesem Tourenziel ergeben sich immer wieder prächtige Ausblicke zur lang gezogenen Nagelfluhkette über dem Gunzesrieder Tal, in die Allgäuer Hochalpen und zum turmgekrönten Gröden. Beim Bahnhof in Altstädten leitet uns jenseits der Geleise ein Wirtschaftsweg Richtung Thalhofen. Wir wandern auf die fesselnde Oberstdorfer Bergwelt zu und passieren eine Steinsäule, die an alemannische Reihengräber er-

innert. Dann benützen wir den nächsten Bahnübergang, queren die Thalhofer Straße und gehen am Dorfrand zum Fußgängerweg der ansteigenden Hinanger Straße. Nach der Kalvarienbergkapelle biegen wir links auf das Teersträßchen zur Wassertretanlage ab und kommen zum Schlepplift. Der Wegweiser „Hinanger Wasserfall“ zeigt uns die Richtung an. Die zweite Abzweigung bringt uns auf einem Fußweg mit schönem Rückblick auf Altstädten am Waldrand entlang nach Hochweiler. Oberhalb dieser reizvollen Ansiedlung, hoch über dem Illertal, halten wir uns an die gewohnte Beschilderung. Die Route ist identisch mit dem Weg zur Sonnenklause. Bald führt der romantische Tobelweg zum Hinanger Bach hinab: Das Wasser hat hier tiefe Gumpen (Becken) ausgewaschen. Über Stege und Holzstufen begleitet der gut in Stand gehaltene Pfad den brausenden Bach. Für kurze Zeit verlässt er den Wald und führt dann unter riesigen Wandvorsprüngen zum Hinanger Wasserfall hinab: Aus einem engen Spalt schießt der Wildbach über eine moosige Felsstufe. Hier liegt ein wahres Abenteuerland für Kinder, die man jedoch stets beaufsichtigen sollte. Weiter geht es durch den unteren Tobel zur Verbindung von Hinang nach Hochweiler, der wir vor der Unterführung der Kreisstraße, die nach Schöllang verläuft, ein kleines Stück bergwärts folgen. Schließlich geht es auf der bereits bekannten Straße nach Altstädten zurück.

*Der „Indianersommer“ taucht die Gegend unterhalb des Hinanger Wasserfalls in bunte Farben.*





# Himmeleck, 2151 m

## Liebenswerter Bergwinkel Bärgründe

**Ausgangspunkt:** Giebelhaus im Hintersteiner Tal, 1066 m, südlich von Bad Hindelang. Zufahrt mit dem Bus ab Hinterstein.

**Charakter:** lohnende Bergwanderung in großartiger Umgebung, gut bezeichnete Steige und Alpwege. Vorsicht bei Nässe!

**Gezeit:** auf das Himmeleck 3 h, Abstieg 2,5 h.

**Höhenunterschied:** 1090 m, längere Steilaufstiege.

**Einkehr:** unterwegs keine.



*Unterwegs im romantischen Bärgründe*

Das tief eingeschnittene, wasserreiche Bärgründeletal – von den Einheimischen einfach nur Bärgründe genannt – wird von markanten, aber überwiegend einsamen Berggestalten umrahmt. Unser fesselndes Gipfelziel, das Himmeleck, ist für die meisten Bergwanderer ein problemlos erreichbares Alternativziel zum Schneck, dessen abenteuerliche Felsenschnede nur Aspiranten mit unerschütterlichem Magen passieren lässt.

Die Tafel „Luitpoldhaus“ zeigt uns am Giebelhaus den Kurs. Nach der Brücke über den Obertalbach verlassen wir die Alpstraße Richtung Bärgründe. Hinter der nächsten Alphütte überwindet ein Steig einen kleinen Weidehang. Bald geht's unbeschwert durch lichten Mischwald unter der Nordostflanke des Giebels. Wir erreichen die nun schmalere Straße wieder und folgen ihr über eine Serpentine durch die Weiden. Hoch droben, auf der Karschwelle zwischen Fuchskarspitze und Wiedemerkopf, erkennt man das Prinz-Luitpold-Haus; hinter der Talstation seiner Materialseilbahn zielt eine 2000-jährige Eibe den Wegesrand. Von der kleinen Pointhütte führt ein Ziehweg oberhalb des Stierbachs in den von Schrofentflanken eingefassten Talschluss des Bärgründes hinein. Nach der Überquerung eines Zuflusses leitet ein Steig über steinigtes Alpgelände. Nach einem Steg über den Bach geht's gemütlich einem Wasserlauf entlang und dann in Kehren über den mäßig steilen, mit Zwergsträuchern bewachsenen Schutthang des Bachgrießes hinauf. An einer Verzweigung halten wir uns Richtung Himmeleck. Wir überschreiten einen weiteren Wasserlauf, die Schönberg-Alphütte bleibt rechts liegen. Wenig später teilt sich der Steig nochmals: Unsere Route führt durch einen Weidehang in eine Hochmulde und klettert im Zickzack über eine Grasflanke zum Himmelecksaattel hinauf. In weiterhin steiler Manier, aber über gut begehbare Grasstufen, gelangt man auf das Himmeleck. Westlich gegenüber macht der schneidige Rädlergrat zum Himmelhorn auf sich aufmerksam, und über dem Stuibfall ragt die mehrgipflige Graskönigin Höfats in den Himmel. Der Abstieg erfolgt auf der gleichen Route.

# Rund um den Sorgschrofen

## Gemütlich oder felsig – auf jeden Fall „international“

**Ausgangspunkt:** Jungholz, 1058 m.

**Charakter:** gemütliche Wald- und Almwanderung auf Straßen und guten Wegen. Die Variante über den Sorgschrofen erfordert Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

**Gezeit:** bis Rehbach 2 – 2,5 h, weiter über Unterjoch 2 – 2,5 h (über den Sorgschrofen 2 h länger).

**Höhenunterschied:** 200 m.

**Einkehr:** in Langenschwand, Rehbach und Unterjoch, Kälberhofalpe, Hintere und Vorder Soralpe.

Als eine der landschaftlich schönsten Rundtouren im oberen Allgäu empfiehlt sich die Umrundung des Sorgschrofens, des schroffen Jungholzer „Hausberges“. Das Besondere daran: Wir überschreiten dabei mehrmals die Grenze zwischen Deutschland und Österreich. Man startet am besten auf dem großen Parkplatz im Jungholzer Ortszentrum und wandert zunächst auf dem beschilderten Schnitzerweg nach Osten in den Jungholzer Ortsteil Langenschwand (Abstecher zur Schrofenhütte möglich). Darauf folgt der kurzweilige Abstieg zur Scheidbachalpe im bayerischen Vilstal. Rechts abzweigen und talein. So erreicht man die Kälberhofalpe, die wieder in Tirol liegt. Von dort geht es im kurzen, aber steilen Anstieg zum Ausflugsgasthaus Alpenrose in Rehbach. Über den Rehbach und jenseits rechts im kurzen Anstieg in einen Wiesensattel, aus dem man einen prächtigen Blick zu den Tannheimer Bergen genießt. Danach geht es – wieder über die Grenze – zu den Häusern von Steineberg und auf der Straße nach Unterjoch hinab. Hier nach rechts und auf einen Wanderweg, dann auf der Forststraße zu den beiden Soralpen. Nun ist es nicht mehr weit bis zum Ausgangspunkt: Nach dem nächsten Grenzübergang erreichen wir wieder Jungholz.

Wer über genug Zeit, Kondition und Schwindelfreiheit verfügt, kann den Sorgschrofen sogar auf einer „roten“ Routenvariante „mitnehmen“: Von den Zehrerhöfen oberhalb von Rehbach bzw. Steineberg führt ein markierter und im Gipfelbereich gut gesicherter Steig auf den Zinken, den Südgipfel des Massivs, auf dem ein Felsfenster zu durchschreiten ist. Auch im Übergang zum Hauptgipfel muss man sich durch einen Felsspalz zwängen; unter den schroffen Grattürmen tun Sicherungsseile gute Dienste. Der finale Abstieg weist ebenfalls eine gesicherte Felspassage auf, dann geht es über den Nordrücken (Skigebiet) nach Jungholz hinunter.



*Alpwirtschaft prägt das Gebiet um Jungholz.*

## Vom Allgäu ins Lechtal

### Drei Tage auf dem Fernwanderweg E 5

**Ausgangspunkt:** Sonthofen, Bahnhof (Parkplatz), 740 m.

**Charakter:** dreitägige, sehr abwechslungsreiche Tal- und Bergwanderung auf meist gut bezeichneten Wirtschafts-, Wander- und Alpwegen, Anliegerstraßen und Steigen. Der abschnittsweise steile, ausgesetzte und gesicherte Sperrbachtobelanstieg verlangt bei Nässe erhöhte Vorsicht.

**Gehzeit:** 1. Tag: 4,5 h, 2. Tag: 3 – 3,5 h, 3. Tag: 2,5 – 3 h; gesamt 10,5 h.

**Einkehr:** In Fischen (kleiner Abstecher) und Oberstdorf, Restaurant und Waldhotel Christlessee (Übernachtung: Tel. ++49(0)8322/6080), Berggasthof Spielmannsau, Oberauhütte, Kemptener Hütte, Untere Roßgumpenalp, Cafe Uta und in Holzgau.

Der von der Nagelfluhkette kommende Europäische Fernwanderweg E 5 folgt in drei wenig anstrengenden Tagesetappen abseits des Verkehrs dem Illertal nach Oberstdorf, führt durch das romantische Trettachtal und den wilden Sperrbachtobel zur Kemptener Hütte und jenseits des Allgäuer Hauptkamms durchs faszinierende Tiroler Höhenbachtal nach Holzgau im Lechtal.

Wir starten am Bahnhof in Sonthofen auf der Bahnhofstraße, schwenken rechts in die Moltkestraße ein und achten dort auf den Wegweiser „Stadtteil Rieden“. Vor der Bushaltestelle geht's durch eine Fußgänger-Unterführung. Beim Illersteg benützt der E 5 flussaufwärts den Wasserwirtschaftlichen Lehrwanderweg, einen uferbegleitenden

*Rechts: Hinter der südöstlichen Hammerspitze lugen die Trettachspitze und die Mädelegabel hervor. Unten: Das Gaisalphorn spiegelt sich im Weiher des Moores südlich von Oberstdorf.*





Wirtschaftsweg. Durch die nunmehr wieder möglichen Laufveränderungen der Iller entstehen hier neue Biotope. Die Schautafeln im renaturierten Auwald informieren bis zum Ortsrand von Fischen über den Gebirgsfluss als Lebensraum, über Geologie, Flussmorphologie und Wassernutzung. Die Weitwanderoute wechselt jetzt mittels einer Straßenbrücke das Ufer. Stolz setzt sich das Rubihorn in Szene. Auf der Höhe von Rubi bringt uns eine Fußgängerbrücke zurück ans Ostufer.

Ab dem Illerursprung haben wir die Trettach als Begleiterin. Bald nach einer Straßenquerung am Ortsrand von Oberstdorf gelangt man auf einem Wanderweg zur Nebelhornbahn. Beim Trettach-Stüble geht man über den Großparkplatz und folgt an der Minigolfanlage dem Wanderweg zu den Loretto-Kapellen. Dort führt das nach Dietersberg ausgeschilderte, später steigende Anliegersträßchen zum Golfplatz. An der nächsten Gabelung bleiben wir der wieder flachen und schmalen Route Richtung Spielmannsau treu, die etwas oberhalb der Trettach auf die rassige Trettachspitze zuhält; links ist der Kratzer zu sehen. Das Waldhotel Christlessee bietet sich am idyllischen, gleichnamigen Bergsee zu einer Übernachtung an.

**Am nächsten Morgen** geht es auf einem Natursträßchen über schmale Wiesen und Weiden und ans andere Trettachufer. Hinter der Kapelle Christi Geburt gehen wir über die Traufbachbrücke zu den Häusern von Spielmannsau. Nach der Oberauhütte zweigt der stellenweise felsige Steig Richtung Kemptener Hütte ab. Dieser zieht zwischen riesigen Schrofenflanken – anfangs noch leicht ansteigend – durch lockeren Mischwald an der Trettach und überquert ein paar Sturzbäche. Buschwerk säumt den urigen Sperrbach-tobel, in dem wir über einen soliden Eisensteg gehen.

Anschließend überwinden wir den Steilaufschwung zum Marterl „Am Knie“. Bei einer weiteren Bachquerung mittels eines Alustegs können Sie kurz aufatmen, dann steigt der abschnittsweise ausgesetzte und gesicherte Kurs durch den engen, von Lawinenresten erfüllten Felsentobel erneut an. In einer Schleife, einen letzten Bach überschreitend, wandern wir wieder gemütlich durch einen Alpessel zur Kemptener Hütte hinauf: Das Haus der Alpenvereins-Sektion Kempten steht unter dem wuchtigen Kratzer.

**Am dritten Tag** weist uns die E 5-Beschilderung an zwei Verzweigungen über teilweise schroffe, aber nicht besonders anstrengende Hänge zum Mädelejoch hinauf: Hier erreichen wir die Tiroler Grenze. Im Osten bestechen der Große Krottenkopf, der Regent der Allgäuer Alpen, und der zerborstene Ramstallkopf, während über der Furche des Lechtals bereits die Lechtaler Alpen aufragen. Man steigt nun hoch über dem Roßgumpenbach talwärts, durchquert abschnittsweise latschenbewachsene Grashänge und erreicht die Obere Roßgumpenalpe. Durch ein längeres Waldstück geht es zur Unteren Roßgumpenalpe hinab. Beim Oberen Fall – an der Einmündung des Schochenalpbachs – wird der Unterlauf des Roßgumpenbachs gequert. Dann leitet uns ein erholbarer Alpweg über Lichtungen durchs Höhenbachtal zum Café Uta.

Nachdem wir den Simmswasserfall passiert haben, taucht hinter einer schluchtartigen Enge unser Ziel, das attraktive Dorf Holzgau im Oberen Lechtal, auf. Von dort besteht eine Busverbindung durch das Tannheimer Tal nach Sonthofen.

*Diese Tour wurde dem KOMPASS-Wanderbuch 925 „Allgäu – Allgäuer Alpen“ von Herbert Mayr entnommen.*



KOMPASS

N

..

G

h

r



Outdoo – i i

# Bike it!

## Radwandern & Mountainbiking

Unterwegs sein wie anno dazumal: Der 143,5 km lange und durchgehend beschilderte **Iller-Radweg** begleitet die „Lebensader“ des Allgäus über weite Strecken auf einem nicht asphaltierten Dammweg, der ein unbeschwertes Dahinradeln mit dem Trekkingrad ermöglicht; man kann aber mit jedem tourengeeichten Bike starten und durchaus auch Kinder ab 8 Jahren mitnehmen – Autoverkehr stört kaum wo. Die Iller wird in der Nähe von Oberstdorf durch den Zusammenfluss von Trettach und Stillach „geboren“; ihre „Kinderstube“ in den Allgäuer Alpen ist respektable 2152 km<sup>2</sup> groß. Der Radweg folgt bis Fischen dem Damm am linken Ufer, dann geht es auf der rechten Seite des Flusses bis Sonthofen weiter. Auch auf der weiteren Fahrt nach Norden – über Blaichach und Immenstadt – wechselt man immer wieder die Talseite. Bei Oberdorf empfiehlt sich ein kurzer Abstecher zum Niedersonthofner See. Nördlich davon verlässt der Iller-Radweg den Kartenbereich Richtung Kempten. Die Iller mündet übrigens nach 147 km bei Ulm in die Donau.

Sportliche Rennradler finden im Allgäu eine Menge an asphaltierten Bergstraßen, beispielsweise im „Hinterland“ von Burgberg östlich des Grünten, im Gunzesrieder Tal oder im Rohrmooztal zwischen Oberstdorf und Sibratsgfall. Genießer werden auch die kilometerlangen Wirtschaftswege im Vorland der hohen Berge schätzen.

### Bike alpin – zu den Almen oder über den Hauptkamm.

Natürlich gibt's im Allgäu auch erfreuliches für die Mountainbikerzunft zu vermelden: Immerhin lebt und wirkt in Oberstdorf Andi Heckmair, der Pionier der „Transalp“-Idee. Seine 380 km lange Bike-Tour vom Allgäu zum Gardasee hat mittlerweile mehrere Varianten dazubekommen. Allen gemeinsam ist jedoch die erste Etappe über den Schrofenpass, der eine sehr ausgesetzte, wenngleich auch gesicherte Passage aufweist. Unzählige Luftpumpen flogen bereits über die steile Felsflanke über dem hinteren Rappenalpental hinunter, denn hier muss das edle Stahlross geschultert und trotz mehr oder weniger zittriger Knie getragen werden – anders kommt man einfach nicht nach Warth nach Vorarlberg hinüber. Bei derlei Vorstellungen treten Ihnen Schweißperlen auf die Stirn? Kein Problem, denn das Allgäu bietet natürlich auch Gemütlicheres. Traumhafte Touren erwarten Sie bei Bad Hindelang, das einen eigenen Bike-Park bietet, aber auch im Reich der Hörner bei Fischen oder im Oytal am Fuße der Höfats. 1474 m Seehöhe erreicht man, wenn man von Sonthofen zur Vorderen Rindalp radelt (38 km hin und zurück), 1513 m erradelt man sich auf der Riggiswanger Alp (36 km) und gar auf 1706 m gelangt man im Fall der Schlappotalp, die man ab Oberstdorf erreicht (26 km). Also: In die Pedale!



„Wasserbiking“ am Seeufer.

## REGISTER

Allgäu	6	Mittelberg	12
Allgäuer Alpen	6	Mountainbiking	46
Allgäuer-Alpen-Durchquerung	25	Nagelfluh	6
Altstädten	38	Nagelfluhkette	24, 27
Baad	12, 32	Niedersonthofner See	30
Bach	10, 22	Noé, Heinrich	6
Bad Hindelang	10, 22	Oberallgäuer Rundwanderung	25
Balderschwang	10, 22	Obermaiselstein	14
Bärenkopf	31	Oberstaufen	14, 23
Bäumenheimer Weg	27	Oberstdorf	8, 14, 23, 35
Bergbahnen	27	Ofterschwang	15, 23
Blaichach	10, 31	Oy-Mittelberg	15, 23
Bolsterlang	10	Rettenberg	16
Burgberg im Allgäu	10, 22	Riezlern	12
Elbigenalp	10	Schattwald	16
Europäischer Fernwanderweg		Schröcken	16
(E 5)	24, 42	Schrofenpass	8
Europäischer Fernwanderweg		Schüsser	35
(E 4)	24	Schwarzwassertal	34
Falltobel	30	Sibratsgfall	16
Fischen im Allgäu	11	Sonthofen	16, 23, 38, 42
Giebelhaus	40	Sorgschrofen	12, 41
Gottesackerplateau	34	Steeg	16
Grünten	7	Stillachtal	35, 36
Güntlespitze	32	Via Alpina	25
Hammerspitze (Schüsser)	35	Voralpenweg 04	24
Heilbronner Weg	26	Waltenberger Haus	36
Himmeleck	40	Warth	16
Hinanger Wasserfall	38	Weitnau	17
Hindelanger Klettersteig	27	Weitwanderweg Nr. 01	24
Hinterhornbach	11	Wertach	17, 23
Hochvogel	27	Zöblen	17
Höfats	6		
Holzgau	12		
Hörnertour	25		
Ifen, Hoher (Hochifen)	34		
Iller-Radweg	46		
Immenstadt im Allgäu	12, 22		
Jungholz	12, 22, 41		
Kaisers	12		
Karhorn	27		
Kleinwalsertal	8, 12, 22		
Lech	13, 23		
Mindelheimer Klettersteig	26		
Missen-Wilhams	13		



Riezlern im Kleinwalsertal



