

# WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

BERGWANDERN · HOCHTOUREN · KLETTERSTEIGE · KLETTERN · KURSE · SKITOUREN · SCHNEESCHUH-TOUREN



**Reisedauer:**

**6 Tage**

**Kategorie:**

**Bergwanderung**

**Anforderung:**

Technik: **Schwer** - Kondition: **Mittel**

## Allgäu – Durchquerung „Über den Grat“

**Wanderung auf dem schönsten Höhenweg der Allgäuer Alpen!**

60 km zusammenhängende Höhenwege verbinden die Hauptgipfel der Allgäuer Alpen in einer 6-tägigen Tour. Ein einmaliges Erlebnis! Die Alpenvereinssektionen Allgäu-Kempten, Allgäu-Immenstadt und Heilbronn haben vor mehr als einem halben Jahrhundert etwas ganz Besonderes geschaffen: einen großzügigen Höhenweg, der über den Allgäuer Hauptkamm führt. Er verbindet die einzelnen Hütten durch etwa gleich lange Strecken, steigt nie in die Täler ab, hat keine übermäßigen Höhenunterschiede und erschließt uns die wilde Pracht und Eindringlichkeit der Allgäuer Bergwelt. Zwischen Mindelheimer Hütte und Rappenseehütte wandern wir zum **südlichsten Punkt Deutschlands, dem Haldenwanger Eck**. Der höchste Punkt der Woche ist der Gipfel des Hohen Lichts, auf 2.651 m und die Durchschnittsweghöhe beträgt 2.120 m. Die Hütten am Weg sind während des Bergsommers alle bewirtschaftet und bieten neben gemütlichen Schlafquartieren eine hervorragende Verpflegung.

**Region:**

Allgäuer Alpen (Deutschland, Österreich)

### 1. Tag

Tourenstart 10.00 Uhr, OASE AlpinCenter. Wiegen des Rucksacks (siehe Packliste auf der letzten Seite). Busfahrt ins Kleinwalsertal an der deutsch-österreichischen Grenze. Von Mittelberg (1.215 m) aus führt unser Aufstieg zuerst flach, dann immer steiler durch das Wildental zur Kemptner Scharte (2.108 m). Die letzten Meter geht es leicht bergab und schon nach 10 Minuten haben wir unser heutiges Etappenziel, die Mindelheimer Hütte (2.013 m) erreicht. Von den Hüttenwirten Luzia, Rainer und Jochen werden wir mit Allgäuer Spezialitäten verwöhnt.

**Gehzeit ca. 4 Stunden, Aufstieg 1.000 m, Abstieg 100 m, Länge ca. 8 km**

**Wegekategorie** ●●●●●

## 2. Tag

Von der Mindelheimer Hütte führt der Weg in südlicher Richtung leicht ansteigend zum Geißhorn und weiter zum **Haldenwanger Eck. Dort treffen wir auf den Grenzstein 147, der Tirol, Vorarlberg und Bayern trennt und zugleich die südlichste Stelle Deutschlands markiert.** Von hier gehen wir weiter über den Schrofenpass und über die Alpwiesen der Biberalpe zum Mutzentobel. Nach einer weiteren Stunde Gehzeit erreichen wir die Rappenseehütte (2.091 m). Den Nachmittag genießen wir auf der Sonnenterrasse oder bei einem kühlen Bad im nahegelegenen Rappensee.

**Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 850 m, Abstieg 800 m, Länge ca. 13,5 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●●●

## 3. Tag

Von der Rappensee Hütte geht es über den bekannten Heilbronner Höhenweg mit dem Steinschartenkopf (2.615 m), dem Hohen Licht (2.651 m) und dem Bockkarkopf (2.609 m) zur Kemptner Hütte (1.846 m). Der sehr abwechslungsreiche Weg führt uns durch den engen Spalt des „Heilbronner Törle“ und über die „Leiter“ zum „Wilden Mann“, der durch griffige Drahtseile gesichert ist. Kurz darauf erreichen wir die Socktalscharte. Wir bleiben auf dem Hauptkamm und überschreiten auf einem raffiniert angelegten Steig den Bockkarkopf (2.609 m) bis zur Bockkarscharte (2.504 m), wo der eigentliche Heilbronner Weg zu Ende ist. Unsere Route führt uns weiter über die „Schwarze Milz“, den einzigen Gletscher des Allgäus, und das Westliche Mädelejoch (1.973 m) zur Kemptner Hütte. Der Heilbronner Weg ist nur bei guten Bedingungen und Wetterverhältnissen begehbar.

**Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 850 m, Abstieg 1.100 m, Länge ca. 10,5 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●●●

## 4. Tag

Wir brechen sehr zeitig auf, denn vor uns liegt das längste Teilstück dieser Woche. Es geht durch das vom Muttlerkopf und den Krottenspitzen hoch überragte Schäferjoch zum Fürschießersattel (2.207 m). Durch das „Märzle“ führt der Weg über das Kreuzeck (2.376 m) zum Rauheck (2.384 m). Nach dem Abstieg zum Eissee (1.827 m) haben wir uns eine Pause verdient. Erst spät im Jahr ist dieser kleine See eisfrei. Der Weg vorbei an den Wildenfeldhütten zum Himmeleck (2.007 m) kostet vielleicht noch einige Schweißtropfen, dann aber ist das meiste geschafft. Für den Abstieg zur Schönberg Hütte (1.688 m) und den Ziehweg zum Prinz-Luitpold-Haus (1.847 m) benötigen wir nur noch 1½ Stunden.

**Gehzeit ca. 9 Stunden, Aufstieg 1.350 m, Abstieg 1.350 m, Länge ca. 17,5 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●●●

## 5. Tag

Die für heute vorgesehene Gipfelbesteigung des Hochvogel (2.592 m) dürfte uns keine Probleme bereiten, da wir nur einen leichten Tagesrucksack tragen müssen. Der Steig führt über die „Balkenscharte“ und den „Kalten Winkel“ in leichtem Klettergelände zum Gipfel. Die Aussicht ist hervorragend und lädt zum Verweilen ein. Am frühen Nachmittag sind wir zurück auf der Hütte. Nochmalige Übernachtung auf dem Prinz Luitpold-Haus (1.847 m).

**Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 900 m, Abstieg 900 m, Länge ca. 6 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●●●

## 6. Tag

Vom Prinz-Luitpold-Haus führt der Weg zunächst in westlicher Richtung um den „Wiedemer Kopf“ leicht absteigend zu einem kleinen Bach. Nach kurzem Aufstieg erreichen wir einen Bergwacht-Stützpunkt in 1.920 m Höhe. In steilen Serpentinien geht es zum Laufbacher Eck (2.178 m), einem Sattel mit herrlichem Rundblick. Fast gemächlich und in beständig gleicher Höhenlage führt der Weg vorbei an „Schochen“ und „Großem Seekopf“ zur Nebelhorn Bergstation (1.920 m), Talfahrt mit der Seilbahn. Zum Abschluss besuchen wir die Bergschau in Oberstdorf (813 m) und werden gegen 15.00 Uhr wieder am OASE AlpinCenter sein.

**Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 700 m, Abstieg 600 m, Länge ca. 10,5 km**

**Wegekategorie** ●●●●●●

### Konditionelle Voraussetzungen:

**Mittel:** Bis zu 1200 HM im Auf - und Abstieg **oder** Tagesetappen bis zu 9 Std. reine Gehzeit. Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.

### Technische Voraussetzungen:

**Schwer:** Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Bergerfahrung sind **unbedingt** erforderlich.

### Unterbringung:

Hütten (Gemeinschaftslager, Mehrbettzimmer je nach Verfügung)

### Leistungen:

Bergführer, 5x Halbpension, 1x Busfahrt, 1x Seilbahn, 1x Bergschau Ausstellung, kostenfreier Parkplatz in Oberstdorf P1 und P2 (Den Parkschein erhalten Sie im OASE-Büro gegen € 30,- Pfand)

### Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 40,- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc. Eine Kartenzahlung ist auf den Hütten nicht möglich. Gerne können Sie Ihre Zufriedenheit mit einem Trinkgeld für den Bergführer ausdrücken.

### Teilnehmer:

6 - 12 Personen

### Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Oberstdorf-Kleinwalsertal, WK 03 (1 : 25.000)

### Anreise nach Oberstdorf:

Nutzen Sie die guten Bahnverbindungen nach Oberstdorf. Unser Büro befindet sich direkt am Gleis 1. Wenn Sie mit dem PKW anreisen fahren Sie auf der Sonthofener Straße bis zum Kreisverkehr beim Autohaus Seitz+Mayr. Sie nehmen die 3. Ausfahrt und erreichen nach ca. 500 m den Bahnhof.

### Parkschein:

Im Bereich des Bahnhofs können Sie die Kurzzeitparkplätze (am besten den P3) benutzen. Kommen Sie zu uns in das Büro (direkt am Gleis 1) und melden sich an. Dort bekommen Sie den Parkschein, gegen € 30,- Pfand, für den Dauerparkplatz P1 und P2. Fahren Sie mit Ihrem PKW auf P1 oder P2, der ca. 10 Min. Fußmarsch vom Bahnhof entfernt ist. Ihr Gepäck können Sie in der Zwischenzeit bei uns deponieren.

### Aufenthaltsverlängerung:

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft in Oberstdorf benötigen, ist Ihnen die Zimmervermittlung gerne behilflich. Telefon 0 83 22 - 700 – 0, [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)



## OASE-Packliste:

### Rucksack ca. 35 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 9 kg

\* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

#### Das trage ich bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken

Funktionelle Wanderhose

Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)\*

Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arc'teryx)\*

Knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilsohle, **Kategorie BC** (Meindl)\*

	<b>Gewicht ca. (in Gramm)</b>	<b>habe ich eingepackt</b>	<b>mein Gewicht</b>
<b>Das ist unverzichtbar</b>			
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1730	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*	220	<input type="checkbox"/>	_____
• 3 Unterhosen kurz	140	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Paar Funktionssocken	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho) evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)*	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)*	310	<input type="checkbox"/>	_____
• Mütze und Stirnband	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Dünne Handschuhe	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Kurze funktionelle Hose (Arc'teryx)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenschutz: Sonnencreme LSF 30, Lippenchutz, Cap	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Trinkflasche oder Trinkblase (1 Liter)	180	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Liter Flüssigkeit	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Hüttenschlafsack	250	<input type="checkbox"/>	_____
• Waschbeutel mit Wasch-Set (Proben verwenden) und Oropax	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30x60 cm	60	<input type="checkbox"/>	_____
<b>Das ist empfehlenswert</b>			
• Teleskopstöcke (Leki)*	520	<input type="checkbox"/>	_____
• Messer (Victorinox)*	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Hose	320	<input type="checkbox"/>	_____
• T-Shirt für die Hütte	170	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Hütte	200	<input type="checkbox"/>	_____
• Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____
<b>Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):</b>	<b>7650</b>		_____

**Unser Tipp für Regenwetter: Nehmen Sie einen Bergschirm (Göbel)\* mit und kleiden Sie Ihren Rucksack innen mit einem Deuter Drypack aus.**