



# Die Steinbocktour im Allgäu

6-tägige Hüttentour durch die Allgäuer Alpen

---

Willst du die wilde Pracht und Eindringlichkeit einer der schönsten Gebirgslandschaften auf dich wirken lassen? Dann ist die Steinbocktour als einwöchige Durchquerung der Allgäuer Alpen genau das Richtige für dich. Saftige Bergwiesen, kristallklare Seen, waldreiche Täler, schroffe Felsen und urgemütliche Berghütten mit einer lebendigen Alpkultur säumen die schönen Höhenwege über dem Allgäuer Hauptkamm. Der Abschnitt auf dem Heilbronner Weg bietet uns die Herausforderung eines hochalpinen Steigs, der sowohl Trittsicherheit als auch Schwindelfreiheit erfordert.

[Hier](#) geht's zur persönlichen Tourenbeschreibung der Steinbockrunde von unserer Bergwanderführerin Birgit, ihrer Lieblingstour.

---

# Anforderungen

## Kondition



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

## Technik



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

## Tourenbeschreibung

### **Tag 1:** Mittelberg - Panoramaweg Wildental - Wieselpe - Innere Kuhgehrenalpe - [Fiderepasshütte](#)

Wir starten direkt an der Bergschule mit unserem Aufstieg über die Wieselpe zur Inneren Kuhgehrenalpe (1.673 m). Nach gemütlicher Rast weiter über die Wannenalpe (1.821 m) bis zur Fiderepass-Hütte (2.067 m), die uns mit ihrer urgemütlichen Gaststube und guter Küche erwartet.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 100m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

### **Tag 2:** Krumbacher Höhenweg - [Mindelheimer Hütte](#)

Von der Fiderepass-Hütte geht es über einen kurzen Aufstieg zur Saubuckel Scharte (herrliche Aussicht auf die Allgäuer Alpengipfel) und weiter über den landschaftlich sehr schönen Krumbacher Höhenweg zur Mindelheimer Hütte (2.070 m), eine herrlich gelegene Hütte mit Ausblick auf den Allgäuer Hauptkamm. Sollten unsere Beine noch nicht müde sein, können wir eine weitere kleine Tour in Hüttennähe unternehmen oder wir lassen es uns auf der Sonnenterrasse gut gehen.

Höhenunterschied: bergauf 330m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

### **Tag 3:** Schrofenpass - Mutzentobel - [Rappenseehütte](#)

Nach einem leckeren Frühstück wandern wir zunächst in Richtung Haldenwanger Eck, dem südlichsten Punkt Deutschlands. Weiter geht es über den Schrofenpass durch den Mutzentobel zur Rappenseehütte (2.091 m). Die Rappenseehütte ist eine große Alpenvereins-hütte an einem schönen Bergsee gelegen. Optional können wir hier noch eine Trittschulung in Hüttennähe zur Vorbereitung auf den Heilbronner Höhenweg machen.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

### **Tag 4:** Heilbronner Höhenweg - [Kemptner Hütte](#)

Aufstieg über die Steinscharte zum Heilbronner Weg. Weiter über den Steinschartenkopf (Brücke u. Halteseile 2.615 m). Es folgt der Abstieg zur Socktalscharte dann über den Bockkarkopf (2.609 m) zur Bockkarscharte und weiterer Abstieg über das Kratzerjoch zum Mädelejoch (1.971m). Ab dem nun folgenden Wegstück können wir immer wieder Steinböcke beobachten. Abstieg zur Kemptner Hütte (1.848 m). An dem heutigen Tag haben wir keine Einkehrmöglichkeit während der Tour, weshalb wir uns am besten am Vortag noch ein Lunchpaket bestellen.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### **Tag 5:** Krottenkopfscharte - [Hermann von Barth Hütte](#)

Von der Kemptner Hütte geht es zur Krottenkopf Scharte (2.350 m) durch das landschaftlich interessante und einsame Hermannskar am Hermannskar-See vorbei zur Hermann-von-Barth-Hütte (2.131 m). Die kleine und sehr gemütliche Hütte lädt uns zu einem gemütlichen letzten Hüttenabend mit dem musizierenden Hüttenwirt ein. Da wir auch heute keine Einkehrmöglichkeit haben bietet es sich wieder an ein Lunchpaket vorzubestellen.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### **Tag 6:** Hochkrumbach - Hochalppass - Baad

Nach einem letzten Frühstück steigen wir von der Hermann-von-Barth-Hütte zur Kasermandl-Alpe (1.500 m) ab. Von hier aus geht es mit dem Taxi zum Hochtannberg im Bregenzer Wald (1.650 m). Ein letzter Aufstieg führt uns zum Hochalppass (1.940 m), bevor wir anschließend durch das Bärgunttal nach Baad (1.200 m) absteigen. Mit dem Bus geht es zurück nach Hirschegg.

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

---

## Ausrüstung

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

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)  
Transfers

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### ZAHLUNGSINFO

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

### ZUSATZKOSTEN

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

### DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

### TREFFPUNKT

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

### RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 15:00 Uhr

### PARKEN

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

---

## Preise und Termine



**875,00 € gültig für Alpenvereinsmitglied**



**935,00 € pro Person**



S34-26-1

28.06.2026 - 03.07.2026



S34-26-5

16.08.2026 - 21.08.2026



S34-26-2

12.07.2026 - 17.07.2026



S34-26-6

23.08.2026 - 28.08.2026



S34-26-3

26.07.2026 - 31.07.2026



S34-26-7

06.09.2026 - 11.09.2026



S34-26-4

09.08.2026 - 14.08.2026

---

## Unterbringung & Verpflegung

### Unterbringung

In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es

Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.

### **Verpflegung**

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

## **Anfahrt und Parken**

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

### **PKW**

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

### **Parken:**

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

### **Bahn und Bus**

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

### **Mitfahrzentrale**

Eine gemeinsame Anreise ist nicht nur ein Beitrag zum Umweltschutz, sondern auch äußerst unterhaltsam. Nutze unseren Service unter folgendem Link: [Mitfahrzentrale](#)

## **Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise**

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

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

Tel: 0043 5517 51140

info@kleinwalsertal.com

www.kleinwalsertal.com

## **Guter Rat ist nicht teuer!**

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

### **Antworten auf häufig gestellte Fragen!**

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

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

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres

Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein. Warst du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

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

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

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

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

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

## weitere Infos

### Wichtiger Hinweis

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

### Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

## Kartenmaterial

Kompass Karte Nr. 03, Oberstdorf - Kleinwalsertal oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

---

## Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <https://bergschule.at/services/reiseversicherung>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

## Kondition



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



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



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



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

## Technik



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



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



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



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



# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

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

 **Wandern**  **Klettersteig**

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

 **Klettern**  **Hochtouren**

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

## AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



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



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

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

