



Naturpark "Nagelfluhkette"

Genussvolles Wanderwochenende

Hier, wo der Bodensee in Sichtweite ist und die Alpen beginnen, liegt der Naturpark "Nagelfluhkette". Ein ganz besonderes Gestein, nämlich der Nagelfluh, war hier Namensgeber für diese zauberhafte Landschaft. Nicht umsonst wird dieses Gestein auch "Beton des lieben Gottes" genannt. Im Grenzgebiet zwischen dem österreichischen Bregenzerwald und dem Allgäu in Deutschland hat sich über viele Jahrhunderte eine vielfältige Kulturlandschaft mit einem ganz außergewöhnlichen Reiz entwickelt. Besonders für Wanderer ist dieses Gebiet ein wahres Paradies. Steile Felswände, saftig grüne Bergwiesen und sanfte Hügel geben dieser Landschaft ein unverwechselbares Gesicht und prägen diese außergewöhnliche Region. Felsen aus "genageltem" Stein, alte Baumveteranen, bunte Bergblumen, urige Wälder sowie die eine oder andere genussreiche Einkehrmöglichkeit machen diese Wandertour zu einer runden Sache!

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 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



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen. Die Wege sind überwiegend schmal und steil. 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 es rutschig werden. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Anfänger ohne Höhenangst ist die Tour ebenfalls geeignet.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Mittagbahn - Bärenkopf - Steineberg - [Kemptner Naturfreundehaus](#)

Wir fahren mit dem Sessellift zur Bergstation auf 1.451 m und steigen dann über den Bärenkopf (1.456 m) hinauf zum Steineberg (1.683 m). Auf diesem Abschnitt bestreiten wir bereits einen ersten Teil der Nagelfluhkette. Die Steinformationen sind außergewöhnlich – sie bestehen aus Flusskiesel, die zu einem festen Konglomerat verbacken wurden. Ein wunderschöner Höhenweg führt uns weiter zum Kemptener Naturfreundehaus (1.502 m), wo wir unsere heutige Unterkunft erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 407m | bergab 408m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 2: Stuiben - Sedererstuiben - Buralpkopf - Gündleskopf - Rindalphorn - Hochgrat - [Staufner Haus](#)

Nach einem ausgiebigen Frühstück machen wir uns auf zum zweiten Teil der bekannten Gratwanderung über die Nagelfluhkette. Unser Weg führt uns über sechs beeindruckende Gipfel: den Stuiben (1.749 m), den Sedererstuiben (1.737 m), den Buralpkopf (1.772 m), den Gündleskopf (1.748 m), das Rindalphorn (1.821 m) und den Hochgrat (1.834 m). Am Ende der Etappe erreichen wir das Staufner Haus (1.614 m), wo wir einkehren. Die spektakulären Ausblicke, die uns während der Wanderung in alle Himmelsrichtungen begleiten, werden uns noch lange im Gedächtnis bleiben und die Schönheit des Naturparks eindrucksvoll in Erinnerung rufen.

Höhenunterschied: bergauf 1170m | bergab 950m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Seelekopf - Hohenfluhalkopf - Eineguntkopf - Weissachtal - Immenstadt

Am letzten Tag unserer Panoramatur wandern wir weiter entlang des Grats bis zur Vorarlberger Grenze. Dabei besteigen wir den Seelekopf (1.663 m), den Hohenfluhalkopf (1.636 m) und den Eineguntkopf (1.639 m). Nach dem Abstieg über den „Weg der alten Bäume“ gelangen wir zur Oberstiegalpe und weiter zur Unteren Stiegalpe, wo wir gerne einkehren. Schließlich erreichen wir das Weißachtal und fahren mit dem Bus nach Oberstaußen und von dort weiter zurück nach Immenstadt. Ankunft ca. 16:00 Uhr. Eine traumhafte Tour endet – wir verabschieden uns am Parkplatz.

Höhenunterschied: bergauf 180m | bergab 970m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

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

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

Ausrüstung

- | | |
|--|---|
|  RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  TELESKOPSTÖCKE |  FUNKTIONSSOCKEN |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG |  LEICHTE HÜTTENHOSE |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG |
|  WÄRMENDE JACKE |  REGENSCHUTZ |
|  MÜTZE / STIRNBAND |  LEICHT GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |
|  SONNENSCHUTZ |  TRINKFLASCHE |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |  REGENSCHIRM (OPTIONAL) |
|  HÜTTENSCHUHE |  KLEINER KULTURBEUTEL |
|  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD |  TASCHENLAMPE |
|  OHROPAX (OPTIONAL) |  BLASENPFLASTER & TAPE |

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
2 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Transfers mit ÖPNV
Seilbahnfahrt

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 50,00 € 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
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN

Parkplatz Mittagbahn 3-Tages-Ticket am Parkautomat oder mit Parkster App

DAUER

3 Tage mit Start Freitag & Samstag

TREFFPUNKT

12:00 Uhr Parkplatz Mittagbahn Talstation, Immenstadt im Allgäu

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

Preise und Termine



445,00 € pro Person



S21-25-1

30.05.2025 - 01.06.2025



S21-25-5

08.08.2025 - 10.08.2025



S21-25-2

07.06.2025 - 09.06.2025



S21-25-6

29.08.2025 - 31.08.2025



S21-25-3

20.06.2025 - 22.06.2025



S21-25-7

12.09.2025 - 14.09.2025



S21-25-4

18.07.2025 - 20.07.2025

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompass-Karte 02 Oberstaufen - Immenstadt 1:25 000

Unterbringung

In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschköglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etagenduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht (in Hotels und Gasthöfen). Einzelzimmer stehen uns nicht zur Verfügung.

Verpflegung:

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. 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 mitnehmen. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

Anreise:

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach zu erreichen.

Mit dem Auto:

Über die A 7, die A 980 sowie über die vierspurige B19 kommst du bequem nach Immenstadt. In Immenstadt folgst du der Beschilderung "Viehmarktplatz P3"

Parkmöglichkeit dort mit einem 3-Tages-Parkticket! Hier ist auch der Treffpunkt für die Tour.

Mit dem Zug:

Zuglinie Ulm - Kempten - Oberstdorf/Lindau, Ausstieg Bahnhof Immenstadt, ca. 5 Minuten Fußmarsch zum "Viehmarktplatz P3".

Mit dem Flugzeug:

Regional-Flughafen Memmingen
Flughafen Friedrichshafen

Bei vorzeitiger Anreise:

Tourismus am Schloß
Marienplatz 12
87509 Immenstadt
Tel.: +49 8323 99 88 77
Fax: +49 8323 99 88 799

Tourismus im Raum OA- / Kleinwalsertal I: <http://www.aa-aktuell.de/>

Tourismus Immenstadt: <http://www.immenstadt.de/alpseehaus/tourist-information.html>

Tourismus Kleinwalsertal: <http://www.kleinwalsertal.com/de>

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:






Reiserücktritt-Versicherung



Reiseabbruch-Versicherung



Umbuchungsgebühren-Schutz

-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab 39,00 € pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. 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 Auslandsrankenversicherung.

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 1.200 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 1.400 Höhenmetern, mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 10 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 Akklimatisation empfohlen.



Auf- und Abstiege von mehr als 1.400 Höhenmeter, mit einer maximalen Gehzeiten 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 Akklimatisation 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 Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen. Die Wege sind überwiegend schmal und steil. 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 es rutschig werden. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Anfänger ohne Höhenangst ist die Tour ebenfalls geeignet.



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll, mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege gehen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil 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 streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil 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 auch noch anspruchsvoller sein.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine mehrtägige Tour 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. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen 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 verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung 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 auch mal 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 Alpenüberquerung 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, zusätzlich Hotelübernachtung u.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 Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Schuhe der Kategorie B/C** mit einem Schaft über die Knöchel sind ideal. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. 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) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnehmen. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen.

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)

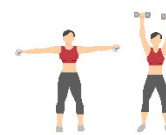


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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

