



## Schneeschuhwandern im Bergdorf Hinterstein

Winterliche Idylle im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen!

---

Das idyllische Bergdorf Hinterstein liegt in reizvoller Höhe abseits vom Trubel. Imposante Berggipfel wie der Große Wilde, Ponten und der Große Daumen umgeben das 500-Seelen-Dorf. Die großartige Landschaft lädt ein zu einsamen Touren. Unser gemüthlicher Standort ist der ideale Ausgangspunkt dafür. Die gute Busanbindung bis zum Giebelhaus erschließt traumhafte Touren mit einsamen Zielen.

---

### Anforderungen:

#### Kondition:



Trittsicherheit, Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 hm und Gehzeiten bis 6 Std.

#### Technik:



Mittel - für Fortgeschrittene und sportliche Einsteiger, Schneeschuhwandererfahrung von Vorteil

---

# Tourenbeschreibung

## Tag 1:

Hinterstein / Grüner Hut - Eingehittour zum Konstanzer Haus

Als kleine Eingehittour bietet sich eine Wanderung zum Konstanzer Jägerhaus an. Wir starten direkt am Bergsteiger Hotel. Zunächst geht es im breiten Talkessel ohne Steigung bevor wir in leichtem Bergauf durch lichten Wald das Konstanzer Jägerhaus erreichen. Zurück geht es wieder zunächst durch den Wald und abschließend über offene, weite, sanft geneigte Hänge hinunter zum Talboden.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 200m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

## Tag 2:

Giebelhaus - Bärgündletal - Pointhütte - Bärgündlealpe - Giebelhaus

Der Bus bringt uns zunächst bis zum Giebelhaus. Von hier aus geht es auf einem Forstweg, der im Winter nicht geräumt wird, Richtung Pointhütte auf 1.319 m, vor uns der Große Wilde mit stolzen 2.379 m und hinter uns der Große Daumen mit 2.280 m. Mit dem letzten Aufstieg zur Bärgündlealpe auf 1.322 m haben wir den höchsten Punkt des heutigen Tages erreicht. Den Abstieg zum Giebelhaus genießen wir in vollen Zügen. Hier haben wir uns eine Stärkung verdient, bevor es mit dem Bus wieder zurück nach Hinterstein geht.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

## Tag 3:

Giebelhaus - Plättealpe - Schwarzenberghütte - Hubertuskapelle - Hinterstein

Auch heute nehmen wir zunächst den Bus bis zum Giebelhaus. Wir steigen ins Obertal zur Alpe Laufbichl und weiter bis zur Plättealpe auf. Es folgt ein angenehmer Abstieg zum Engratsgundhof bevor wir nochmal rund 200 m zur Schwarzenberghütte aufsteigen. Nach einer Rast geht es zur Hubertuskapelle. Der Bus bringt uns zurück nach Hinterstein.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

## Tag 4:

Ostrachtal - Elpenalpe - Eckalpe - Hinterstein













Heute starten wir direkt von unserer Unterkunft ins Ostrachtal. Der Aufstieg zur Elpenalpe auf 1.500 m fordert unsere Kondition. Wenn es die Verhältnisse zulassen, steigen wir über die Eckalpe wieder ins Ostrachtal ab. Da es bei dieser Tour keine Einkehrmöglichkeit gibt, nehmen wir ausreichend Verpflegung mit. Am Ende dieser Tour heißt es dann Abschiednehmen.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

---

## Ausrüstung

- |  |   |
|--|---|
|  Tagesrucksack (25 l)             |  stabile knöchelhohe Schuhe              |
|  2 Paar Skisocken                 |  bequeme Berghose bzw. Wintertourenhose  |
|  wetterfeste warme Oberbekleidung |  atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung |
|  Wechselwäsche                    |  2 Paar Handschuhe                       |
|  Mütze                            |  Sonnenschutz                            |
|  Sonnenbrille                     |  Trinkflasche                            |

-  Energieriegel nach persönlichem Bedarf
-  Kulturbeutel
-  kleines Handtuch, Hüttenschuhe
-  evtl. Gamaschen
-  Schneeschuhe \* (ab Schuhgr. 36)
-  Stöcke mit großem Teller \*
-  LVS-Gerät, Schaufel, Sonde \*
-  Ohropax (opt.)
-  Blasenpflaster & Tape

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenlos zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Details im Überblick

<p><b>LEISTUNGEN:</b>          zertifizierter Schneeschuhguide          3 x Ü / F im Doppelzimmer oder Mehrbettzimmer          Schneeschuhe und Stöcke (leihweise)          LVS-Gerät, Schaufel, Sonde (leihweise)          kostenloser Parkplatz</p> <p><b>MINDESTTEILNEHMERZAHL:</b>          5 Personen          max. 11 Personen</p>	<p><b>PREISINFO:</b>          Anzahlung 50,- p.P. bei Buchung          Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart</p> <p><b>ZUSATZKOSTEN:</b>          Abendessen, Getränke &amp; Zwischenmahlzeiten          Reiseversicherung (opt.)          Möglicher Aufpreis 95.- EUR p.P. in Kleingruppe mit 4 Personen</p>	<p><b>DAUER:</b>          3,5 Tage Sonntag bis Mittwoch</p> <p><b>TREFFPUNKT:</b>          13 Uhr Bergsteiger Hotel "Grüner Hut", Bad Hindelang, Hinterstein, Talstr. 97</p> <p><b>RÜCKKEHR:</b>          ca. 15 Uhr am letzten Tourentag</p>
--	---	---

## Preise und Termine:

 **EUR 640.00** pro Person

 W47-22-3      20.02.2022 - 23.02.2022

 W47-22-5      13.03.2022 - 16.03.2022

 W47-22-4      06.03.2022 - 09.03.2022

## Allgemeine Informationen

### **Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:**

Alpenvereinskarte BY4 Bayerische Alpen, Allgäuer Hochalpen, Hochvogel, Krottenkopf 1:25 000

### **Unterbringung:**

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Mehrbettzimmer oder im Lager untergebracht. Es gibt Waschräume und eine Duschkabine. Du benötigst einen Hüttenschlafsack.

### **Anreise:**

#### **Mit der Bahn:**

Bahnverbindungen nach Sonthofen im Allgäu mit Anschluss an das öffentliche Busnetz nach Bad Hindelang mit Anschluss nach Hinterstein, Haltestelle "Grüner Hut"

#### **Mit dem Auto:**

Über die Autobahn A 7, A 980 und die B19 bis Sonthofen, hier der B308 folgen bis Bad Hindelang, am Ortseingang im Kreisverkehr die erste Ausfahrt Richtung Hintersteing. Das Bergsteiger Hotel "Grüner Hut" liegt am Ende der Ortschaft.

### **Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:**

#### **Bergsteiger Hotel "Grüner Hut"**

Talstr. 97

Bad Hindelang / Hinterstein

Tel: +49 (0)8324 / 43 89 876

<https://bergsteiger-hotel.de/>

#### **Tourismus Bad Hindelang**

Unterer Buigenweg 2

87541 Bad Hindelang

Tel.+49 8324 8920 oder +49 8324 892500

info@tourismus-badhindelang.de







<https://www.badhindelang.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 EUR 30,- pro Person.

<https://bergschule.at/unser-service/reiseruecktrittsversicherung>

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 Auslandskrankenversicherung.

---

## SCHNEESCHUHWANDERN

### Kondition



Kondition für Aufstiege bis 400 Höhenmeter und Gehzeiten bis zu 5 Std.



Trittsicherheit, Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 Höhenmeter und Gehzeiten bis 6 Std.



Kondition für Aufstiege bis 1000 Höhenmeter und Gehzeiten bis 8 Std.

### Technik



Du hast noch keine Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist aber trittsicher (sicheres Gehen auch in unebenem Gelände).



Du hast bereits erste Erfahrung im Schneeschuhwandern (von Vorteil), bist sportlich und hast eine gute Kondition. Sicheres Gehen in unebenem und auch steilerem Gelände bereitet Dir keine Schwierigkeit.



Du bist ein erfahrener Schneeschuhwanderer und bist auch in anspruchsvollem, steilem Gelände sicher mit Schneeschuhen unterwegs.

---

# DEIN PERSÖNLICHER 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. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Versetze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

## SCHNEESCHUH-WANDERN

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



### 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)



## SKITOUREN UND FREERIDEN

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



### BEINKRAFT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Stretksprünge



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

