



# Die Steinbockrunde

6-tägige Durchquerung der Allgäuer Alpen

---

Willst Du die wilde Pracht und Eindringlichkeit einer der schönsten Gebirgslandschaften auf Dich wirken lassen? Dann ist die 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 von unserer Bergwanderführerin Birgit, ihrer Lieblingstour.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

# 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) - Einkehrmöglichkeit. 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 - Schrofenpass - [Holzgauer Haus](#)

Von der Fiderepass-Hütte kurzer 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. Nach einer ausgiebigen Rast steigen wir von der Mindelheimer Hütte Richtung Speicherhütte (1.522 m) ab, bevor es noch einmal hinauf zum Schrofenpass (1.688 m) geht. Von hier aus wandern wir weiter über satte Wiesen hinunter zum Holzgauer Haus - unser Quartier für heute.

Höhenunterschied: bergauf 650m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

## Tag 3: Salzbüheljoch - Mutzentobel - [Rappenseehütte](#)

Unser Aufstieg führt uns über das Salzbüheljoch durch das Mutzentobel, vorbei an der oberen Rappenalpe, zur Rappenseehütte (2.091 m). Grosse Alpenvereinshütte an einem schönen Bergsee gelegen. Option: Trittschulung in Hüttennähe zur Vorbereitung auf den Heilbronner Höhenweg.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 200m

Gehzeit: ca. 06:00 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). Keine Einkehrmöglichkeit während der Tour.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

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

Von der Kemptner Hütte 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) - sehr gemütliche kleine Hütte. Während der Tour keine Einkehrmöglichkeit. Zum Abschluss gibt es meist einen gemütlichen Hüttenabend mit dem musizierenden Hüttenwirt.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

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

Abstieg von der Hermann-von-Barth-Hütte zur Kasermandl-Alpe (1.500 m) - anschließend organisierte Busfahrt zum Hochtannberg im Bregenzer Wald (1.650 m). Letzter Aufstieg zum Hochalppass (1.940 m) und durch das Bäruntal nach Baad (1.200 m). Mit dem Bus geht es zurück nach Hirschegg.

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

---

#### **Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour**

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

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                     |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE            |
|  SONNENSCHUTZ                          |  TRINKFLASCHE                     |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE                 |  REGENSCHIRM (OPTIONAL)           |
|  HÜTTENSCHUHE                          |  KLEINER KULTURBEUTEL             |
|  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN      |  BADEBEKLEIDUNG                   |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD        |
|  POWERBANK (OPTIONAL)                |  TASCHENLAMPE                   |
|  OHROPAX (OPTIONAL)                  |  BLASENPFLASTER & TAPE          |

**Grundsätzlich gilt:** So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
1 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)  
Transfers

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### SONDERLEISTUNGEN

kostenfreier PKW-Parkplatz für die Tourendauer (Zuweisung bei Tourstart)

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

### TREFFPUNKT

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

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 845.00 pro Person**



S34-24-1

30.06.2024 - 05.07.2024



S34-24-4

11.08.2024 - 16.08.2024



S34-24-2

14.07.2024 - 19.07.2024



S34-24-5

25.08.2024 - 30.08.2024



S34-24-3

28.07.2024 - 02.08.2024



S34-24-6

08.09.2024 - 13.09.2024

---

## Allgemeine Informationen

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

Kompass Karte Nr. 03, Oberstdorf - Kleinwalsertal

### **Unterbringung**

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duscmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etagenduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

### **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 mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

### **Anreise:**

**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.**

### **PKW:**

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

**Ein kostenfreier Parkplatz wird Dir am ersten Tourentag vor Start nach Anmeldung im Büro zugewiesen.**

### **Bahn und Bus:**

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

### **Flughäfen:**

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf.

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

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517-5114-0, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

### **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.

---

## 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 39,- 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 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, 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 überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. 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 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. 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, steinigten 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. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. 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 mitnimmst. 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

