



## Rätikon Highlights

Alpine Bergtour mit den schönsten Klettersteigen der Region!

---

Das Rätikon an der Grenze zwischen dem österreichischen Bundesland Vorarlberg und der benachbarten Schweiz beeindruckt vor allem durch seine mächtig aufragenden Felswände und -türme in Kontrast zu den saftig grünen, wunderschönen Almmatten. Der Vergleich mit den Dolomiten ist durchaus legitim, auch wenn es im Rätikon etwas ruhiger zugeht. Diese Runde ist ideal für erfahrene und trittsichere Wanderer mit guter Kondition, welche eine abwechslungsreiche Gebietsdurchquerung abseits der Standardrouten suchen und bereits Erfahrung in Klettersteigen gesammelt haben.

---

# Anforderungen

## Kondition



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.

## 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 und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände in Klettersteigen der Kategorie C, vereinzelt auch D. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

## Tourenbeschreibung

### Tag 1: Materialcheck - [Oberzalimhütte](#)

Nach dem Materialcheck geht es zuerst entlang einer Fahrstraße, später über einen Wanderweg hinauf zur Oberzalimhütte (1889 m).

Höhenunterschied: bergauf 800m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

### Tag 2: Leibersteig - Mannheimer Hütte - Schesaplana -

Über den Leibersteig, einen teils ausgesetzten, steilen alpinen Pfad, geht es zuerst hinauf zur spektakulär gelegenen Mannheimer Hütte (2679 m) am Rande des kleinen Brander Gletschers. Nach dessen Überquerung besteigen wir den höchsten Gipfel der Gebirgsgruppe, die Schesaplana (2965 m). Nach der Gipfelrast steigen wir zur Totalphütte ab.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### Tag 3: Gafalljoch - Prättigauer Höhenweg - Drusentor - [Lindauer Hütte](#)

Von der Hütte geht es in der Früh zuerst zum Gafalljoch. Auf dem Prättigauer Höhenweg wandern wir bis zum Wandfuß der beeindruckenden Felswände der Drusenfluh und der Drei Türme. Hier geht es weiter zum Drusentor (2343 m), wo wir wieder die Grenze in Richtung Österreich passieren. Vom Übergang steigen wir steil ab zur Lindauer Hütte (1744 m).

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

### Tag 4: Gauerblick Klettersteig - Sulzfluhplateau - / [Carschinahütte](#)

Unser erster Klettersteigtag. Von der Lindauerhütte geht es hinauf auf das Plateau "Auf den Bänken" und weiter zum Einstieg des Gauerblick Klettersteigs. Höhenpunkt stellt hier sicherlich der in einer Höhle unterirdisch verlaufende Klettersteigteil dar. Nach dem Klettersteig geht es über das stark verkarstete Sulzfluhplateau und weiter bis zur Carschinahütte.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

**Tag 5:** Sulzfluh-Südwand-Klettersteig - Sulzfluh - [Tilisunahütte](#)

Von Partnun aus geht es über wunderschöne Almflächen hinauf zum Einstieg des Sulzfluh-Südwand-Klettersteigs, welcher uns direkt auf den gleichnamigen Gipfel, die Sulzfluh (2818 m) führt. Von hier aus steigen wir über ein schönes Karstplateau ab zur Tilisunahütte (2208 m).

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 6:** Schwarzhornsattel - Alpilaalpe - Grabs

Nach dem Frühstück steigen wir ab in Richtung Schwazhornsattel (2166 m). Weiter geht es über die Alpilaalpe nach Grabs (1393 m), wo uns ein Taxi abholt und zurück zum Ausgangspunkt bringt.

Höhenunterschied: bergauf 150m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 03:00 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
 BIWAKSACK	 KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL)
 KLETTERSTEIGSET*	 STEINSCHLAGHELM*
 SITZGURT*	 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	 HÜTTENSCHUHE
 KLEINER KULTURBEUTEL	 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
 HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)	 PERSONALAUSWEIS / BARGELD
 STIRNLAMPE	 POWERBANK (OPTIONAL)
 OHROPAX (OPTIONAL)	 BLASENPFLASTER & TAPE

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

**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 Bergführer  
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)  
Technische Ausrüstung (leihweise)  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen  
max. 6

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### 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  
Parkgebühren  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

### TREFFPUNKT

13:00 Uhr Palüdbahn, Brand

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

### PARKEN

Parkmöglichkeit bei der Paludbahn in Brand

---

## Preise und Termine



**EUR 1145.00 pro Person**



S49-24-1

07.07.2024 - 12.07.2024



S49-24-3

04.08.2024 - 09.08.2024



S49-24-2

21.07.2024 - 26.07.2024



S49-24-4

18.08.2024 - 23.08.2024

---

## Allgemeine Informationen

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

KOMPASS Wanderkarte Bludenz, Schruns, Klostertal 1:50000, Schweizer Landeskarte 238 Montafon

### 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 Duschköglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etagenduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

#### **Unterkunft bei vorzeitiger Anreise:**

Brandnertal Tourismus  
Mühledörfle 71  
6708 Brand  
T +43 (0)5559 555  
tourismus(a)brandnertal.at

#### **Anreise mit dem PKW:**

Das Brandnertal mit seinen Ortschaften Brand, Bürserberg und Bürs liegt im Westen Österreichs, an der Grenze zu Deutschland, Liechtenstein und zur Schweiz im österreichischen Bundesland Vorarlberg.

#### **Mehrere Parkplätze bei der Paludbahn in Brand. Kostenfrei.**

#### **Aus dem Norden (D, NL)**

Pfändertunnel – A14 Rheintal- und Walgauautobahn – Abfahrt Brandnertal – Bundesstraße L81/L82

#### **Aus dem Westen (CH, FL)**

Über Chur – Autobahn von Zürich/Chur – Abfahrt Gams – Fürstentum Liechtenstein (FL) – Feldkirch/Tisis – durch Feldkirch in Richtung Bludenz/Innsbruck – Walgauautobahn A14 – Abfahrt Brandnertal – Bundesstraße L81/L82

Über St. Gallen – Autobahn von Zürich/St. Gallen – Ausfahrt Oberriet-Meiningen – Autobahn A14 in Richtung Bludenz ab Auffahrt Rankweil – Ambergtunnel A14 – Abfahrt Brandnertal – Bundesstraße L81/L82

#### **Aus dem Osten (A)**

Über den Arlberg – S16 Arlbergschnellstraße in Richtung Bludenz – Abfahrt Bludenz/Bürs – Richtung Brandnertal auf Bundesstraße L82

#### **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 Tagen informiert Dich Dein Guide.

#### **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-Basisschutz.

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.

## Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe. Senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

# 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

