



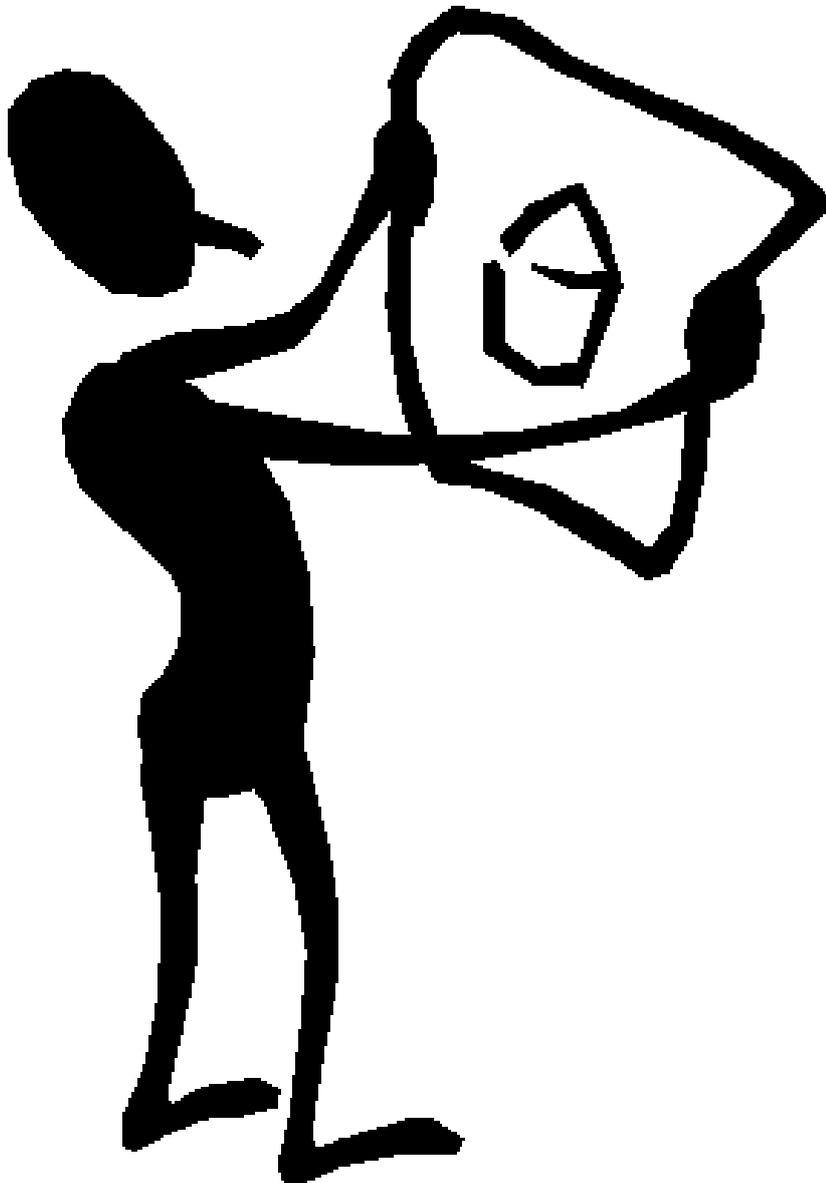
Titelbild: Hochgrat und Staufner Haus (Dezember 2019)  
<https://huettenwanderung-allgaeu.de/zum-staufner-haus-am-hochgrat/>

## Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Allgäu	8
Literatur, Führer, Karten	9
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	11
Hin- und Rückreise	15
Die Tour beginnt - Allgemeines	16
Detaillierte Beschreibung der Tour	17
1.Tag	17
2.Tag	19
3.Tag	20
4. Tag	20
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	23
Impressum	24



Prüfe vor jeder Bergtour deine körperliche Eignung und  
schätze deine Kräfte richtig ein!



Plane jede beabsichtigte Bergtour vorher genau.  
Viele Informationsquellen können dabei helfen!

## Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-6 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

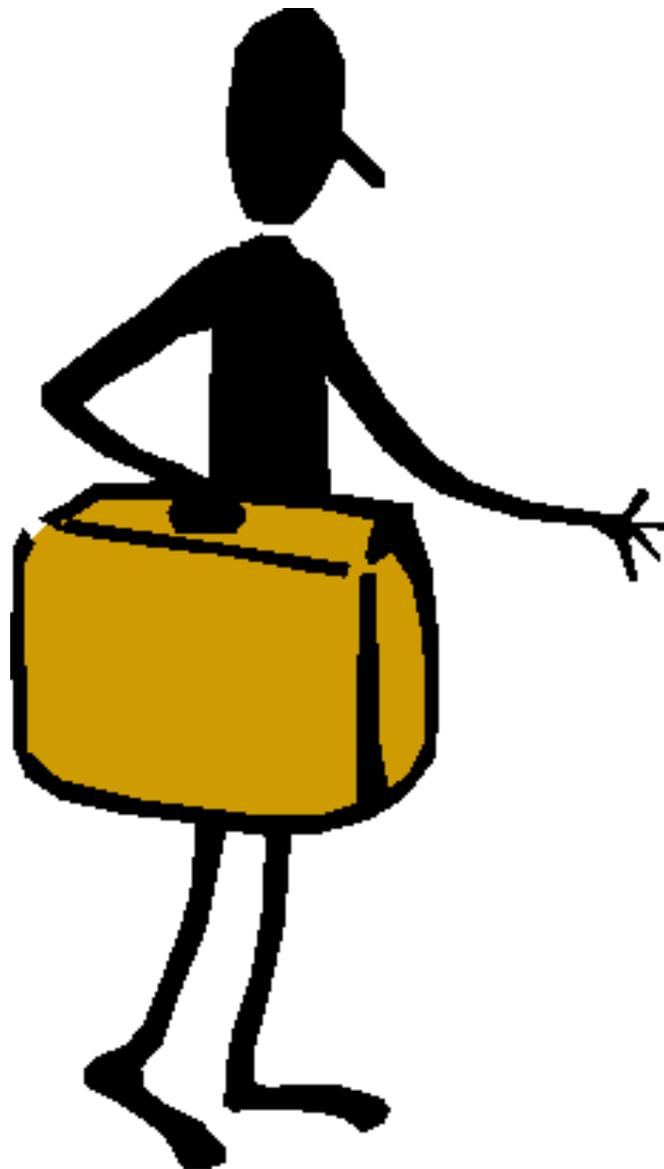
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

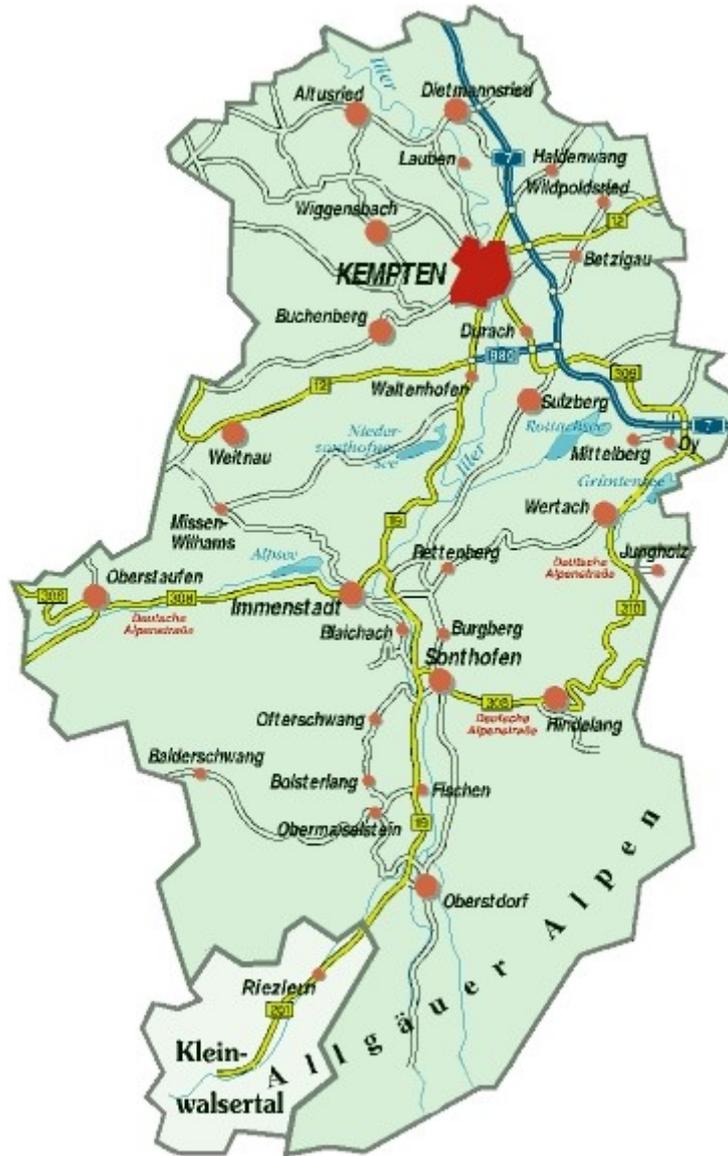
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!).

Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Am Berg benötigt man entsprechende Ausrüstung und Bekleidung, Wetter- und Kälteschutz sind unerlässlich!



Allgäu



**Literatur:** DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV), Alpin-Lehrplan Band 1,  
Bergwandern, BLV Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern ,...  
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G., Bergwandern, Naturerlebnis für jeden, rororo  
Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

Winkler, Jürgen, Das andere Bild der Berge, Bergverlag  
Rother 2000

**Wanderkarte:** Kompass-Wanderkarte 1:50 000  
Nr. 3 Allgäuer Alpen, Kleinwalsertal





**Die Notrufnummern in den Alpen findest Du auf der vorletzten Seite dieses Heftes!!!!**

Auf der Innenseite dieses Blattes  
findest du den

# Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour  
auf einen Blick !

SOJER





Geschäftssteile:  
Hackerstraße 84  
11733 Witzleben  
Querenkirchen  
Tel. 030 21 539 96-1 17  
Fax 030 21 539 96-1 17  
Geschäftszeiten:  
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

# So wünschen wir uns den Hüttengast



Hin- und Rückreise

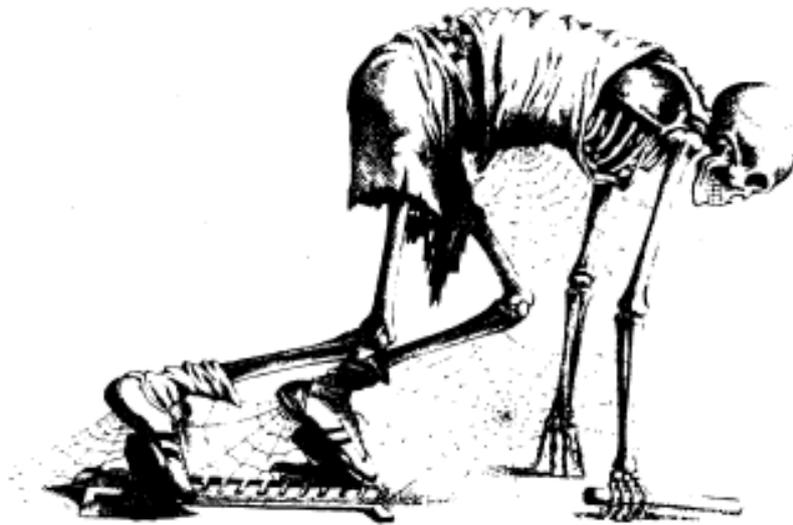
**Hinreise am 11.6.2020:**

Mönchengladbach Hbf.	ab 04:54	S8	Gleis 9
Düsseldorf Hbf.	an 05:28 ab 06:21	ICE 525	Gleis Gleis
München Hbf.	an 11:09 ab 11:19	ALX 84108	Gleis Gleis
Oberstaufen	an 13:18 ab 13:40	Bus	Gleis 2
Hochgratbahn	an 14:07		

**Rückreise am 14.6.2020:**

Altstädten	ab 10:23	Bus 45	
Sonthofen	an 10:30 ab 11:00	RE 3684	Busbf Gleis
Ulm Hbf.	an 12:38 ab 13:03	ICE 596	Gleis Gleis
Mannheim Hbf.	an 15:29 ab 16:07	ICE 1116	Gleis Gleis
Düsseldorf Hbf.	an 19:07 ab 19:22	RE 10430	Gleis Gleis
Mönchengladbach Hbf.	an 19:48		Gleis 5

## Die Tour beginnt!



Das Allgäu bietet dem Alpinisten eine Fülle von Möglichkeiten. In den meisten Teilen ist es wie alle benachbarten Gegenden gut erschlossen, seine Wege werden häufig begangen und die Gipfel gerne besucht. Die Hütten sind im Sommer und besonders im Frühherbst meist voll, und vom Europa-Weitwanderer bis zum Sonntagsausflügler, der vom Parkplatz weg maximal zwei Stunden zu Fuß schafft, sind alle Arten vertreten. So einsam die Gipfelregionen sind, so bevölkert sind die Tal- und Übergangswege. Doch der Wanderer sollte bei aller Bequemlichkeit der Wege nicht vergessen, dass er im Hochgebirge unterwegs ist, wo in kürzester Zeit das Wetter umschlagen und eine harmlose Gratwanderung sich in ein sehr ernstes Unternehmen verwandeln kann.

**1.Tag: Anreise mit dem Zug von Mönchengladbach nach Oberstaufen (1180m) - Busfahrt nach Steibis (856m) - Auffahrt mit der Hochgratbahn zum Farngrat (1708m) - Staufner Haus (1640m)**

**HU: Abstieg ca. 60m**

**Entfernung: ca. 0,5 km**

**Zeit: ca.  $\frac{1}{4}$  Std. ab Bergstation**



**Staufner Haus (1640m)**



Gib aus Gründen der Sicherheit, insbesondere für den Notfall,  
Weg und Ziel an, eventuell auch den Zeitpunkt der geplanten  
Rückkehr!

**2.Tag: Staufner Haus (1640m) - Hochgrat (1833m) - Brunnenkopfscharte (1624m) - Untere Gelchenwang-Alpe (1417m) - Pass Scheidewang (1317m) - Heidenkopf (1685m) - Weg Nr. 2 - Siplingerkopf (1745m) - Auf der Schneid 1489m) - Weg Nr. 3 - Bleicherhorn (1669m) - Höllritzereck (1669m) - Dreifahrenkopf (1628m) - Grauenstein (1641m) - Berghaus Schwaben (1500m)**

**HU: Aufstiege ca. 1050m, Abstiege ca. 1150m**

**Entfernung: ca. 14,5 km**

**Zeit: ca. 7 Std.**



**Berghaus Schwaben (1500m)**



**3.Tag: Berghaus Schwaben (1500m) - Weiherkopf (1665m) - Rangiswanger Horn (1616m) - Sigiswanger Hornalpe (1400m) - Sigiswang (848m) - Tiefenberg (750m) - Altstädten (749m) - Hotel Gasthof Schöffler (740m)**

**HU: Aufstiege ca. 200m, Abstiege ca. 950m**

**Entfernung: ca. km**

**Zeit: ca. Std.**



**Hotel Gasthof Schöffler (740m)**

**4. Tag: Hotel Gasthof Schöffler (740m) - Bus nach Sonthofen - Rückreise mit dem Zug ab Sonthofen nach Mönchengladbach.**



**Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.**

# NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

<b>Europäische Notrufnummer</b> (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	<b>112</b>
<b>Deutschland</b> <u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl</u> <u>des Sitzes der RL)</u>	<b>112</b>  <b>1 92 22</b>
<b>Italien</b>	<b>118</b>
<b>Österreich</b> Notruf-Bergrettung Flugrettung	 <b>140</b> <b>1777</b>
<b>Schweiz</b> <u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u> Einsatzzentrale der Schweizerischen	<b>112</b> <b>117</b>
Rettungsflugwart für die ganze Schweiz ohne Vorwahl aus dem Ausland im Kanton Wallis für alle Unfälle	  <b>1414</b> <b>0041 - 1/1414</b> <b>144</b>

**Für die Richtigkeit der Nummern kann**  
**keine Gewähr übernommen werden.**

(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und  
Sicherheit des DAV)

Stand 2017

