

Lisa und Wilfried Bahn Müller



WANDER DICH GLÜCKLICH

Allgäu

30 erholsame Wanderungen



BRUCKMANN

Lisa und Wilfried Bahn Müller

WANDER DICH



**GLÜCKLICH
Allgäu**

30 erholsame Wanderungen

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN
ZUM DOWNLOAD**

unter: gps.bruckmann.de



BRUCKMANN

INHALT

Tourenüberblick

Einfach glücklich wandern

Glücklich unterwegs

HÜGELLAND WESTALLGÄU

1 DIE SCHEIDEGGER WASSERFÄLLE

Über stille Wiesen ans wilde Wasser

2 ZUM SKYWALK BEI SCHEIDEGG

Spaß und Spiel mit Aussicht

3 RUND UM LINDENBERG

Zu den Raubrittern

4 DER EISTOBEL

Ein Wasser-Wunder

5 VON EIBELE AUF DEN KAPF

Ins irdische Paradies

6 ZU DEN BUCHENEGGER WASSERFÄLLEN

6000 Meter Glück

KULTURREICHES UNTERALLGÄU

7 VON BAD GRÖNENBACH AN DIE ILLER

Kneipen in Landschaftsgärten

- 8 GEMÜTLICH UND EBEN UM DEN ELBSEE
Durch Wiesen über das Moor zum Wirtshaus
- 9 ALLGÄUER VIELFALT RUND UM MARKTOBERDORF
Bergblick, Badesee und Brotzeitplatzerl
- 10 IM LECHGEBIET BEI SCHONGAU
Römerspuren am Tor zum Allgäu

IM ANGESICHT DER HOCHALPEN – OBERALLGÄU

- 11 DURCH DEN FALLTOBEL BEI NIEDERSONTHOFEN
Wilde Wasserfallwege am Schrattenbach
- 12 AUF DEN HOCHHOLDER
Die Ruhe vor den Bergen
- 13 KULTUR UND NATUR RUND UM IMMENSTADT
Allgäu mit Seen, Burgruinen und Alpenblick
- 14 AUF DEN FALKENSTEIN
Alles, was dazugehört!
- 15 STARZLACHKLAMM
Drama unterm Grünten
- 16 DURCH DIE BREITACHKLAMM
Die Kraft des Wassers
- 17 VON OBERSTDORF NACH GERSTRUBEN
Das »Kleinste Walsertal«
- 18 IM KLEINWALSERTAL
Das Beste aus dem Talgrund
- 19 ZUR ALPE WIDDERSTEIN

Ein besonderer Platz

20 ZUM BERGCAFÉ POLITE

Auf Panoramawegen zur Einkehr

21 GUNDALPE UND MOORRUNDWEG

Eine perfekte Kombination

WANDERPARADIES OSTALLGÄU

22 PANORAMAWEG ÜBER OY-MITTELBERG

Vom Glück der endlosen Hügel

23 GE(H)ZEITEN BEI NESSELWANG

Die Seele in die Sonne halten ...

24 ZUR HÜNDELESKOPFHÜTTE

Veggie und veganes Hüttenglück

25 ZU DEN BURGRUINEN EISENBERG UND HOHENFREYBERG

Zeitreise ins Mittelalter

26 ÜBER DEN SENKELEKOPF ZUR ALPE BEICHELSTEIN

Kleines alpines Glück

27 AUF DEM DRACHENWEG UM ROSSHAUPTEN

Glücklich über Hügel und am Wasser entlang

28 ZUR SALOBER ALM MIT BADESPASS

Über den geheimnisvollen Alatsee zur Alm

29 RUND UM DEN HOPFENSEE

Der Bergspiegel

30 VON FÜSSEN ZUM SCHWANSEE

Wandern auf königlichen Spuren

Register

Impressum



Zart spitzt ein Ziegenbart aus dem herbstlichen Waldboden.

Piktogramme erleichtern den Überblick



Leicht



Mittel



Schwer



Gehzeit



Weglänge



Höhenunterschied



Einkehr



Kinderg geeignet



Sehenswürdigkeiten



Winter geeignet

















Viel Sonne

Bademöglichkeit



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Zeichenerklärung zu den Tourenkarten

-  Tour
-  Tourenvariante
-  Richtungspfeil
-   Ausgangs-/ Endpunkt der Tour
-  Bahnlinie mit Bahnhof
-  S-Bahn
-  Tunnel
-  Seilbahn, Gondelbahn
-  Bushaltestelle
-  Parkmöglichkeit
-  Hafen
-  Autofähre
-  Personenfähre
- Flugplatz



Kirche/Kloster



Kapelle



Burg/Schloss



Ruine



Wegkreuz



Denkmal



Turm



Leuchtturm



Windpark



Windmühle



Mühle



Hotel, Gasthof, Restaurant



Jausenstation



Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)



Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)



Unterstand

Grillplatz



Jugendherberge



Campingplatz



Information



Museum



Bademöglichkeit



Bootsverleih



Sehenswürdigkeit



Ausgrabung



Kinderspielplatz



schöne Aussicht



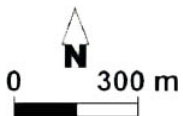
Aussichtsturm



Wasserfall



Randhinweispfeil



Maßstabsleiste

TOURENÜBERBLICK

Tour



1	●	Scheidegger Wasserfälle	5,0	2.00	180	●	●	●	●	●
2	●	Zum Skywalk bei Scheidegg	6,0	1.45	200	●	●	●	●	●
3	●	Rund um Lindenberg	7,5	2.30	150	●	●	●	●	●
4	●	Der Eistobel	6,0	2.00	380	●	●	●	●	●
5	●	Von Eibele auf den Kapf	10,0	2.45	380	●	●	●	●	●
6	●	Zu den Buchenegger Wasserfällen	6,3	2.15	200	●	●	●	●	●
7	●	Von Bad Grönenbach an die Iller	10,5	2.45	350	●	●	●	●	●
8	●	Rund um den Elbsee	7,0	2.00	100	●	●	●	●	●
9	●	Rund um Marktoberdorf	14,0	4.00	200	●	●	●	●	●
10	●	Im Lechgebiet bei Schongau	12,0	3.00	300	●	●	●	●	●
11	●	Durch den Falltobel bei Niedersonthofen	6,0	2.00	200	●	●	●	●	●
12	●	Auf den Hochholder	6,8	2.00	180	●	●	●	●	●
13	●	Rund um Immenstadt	10,3	2.30	200	●	●	●	●	●
14	●	Auf den Falkenstein	8,0	3.00	360	●	●	●	●	●
15	●	Starzlachklamm	3,5	3.00	300	●	●	●	●	●
16	●	Durch die Breitachklamm	4,3	2.00	240	●	●	●	●	●
17	●	Von Oberstdorf nach Gerstruben	15,0	4.00	350	●	●	●	●	●
18	●	Im Kleinwalsertal	11,0	3.45	500	●	●	●	●	●

19	●	Zur Alpe Widderstein	5,0	1.45	200	●	●		●	●
20	●	Zum Bergcafé Polite	7,3	2.20	250	●	●		●	●
21	●	Gundalpe und Moorrundweg	3,0	2.00	100	●	●		●	●
22	●	Panoramaweg über Oy-Mittelberg	8,0	2.30	280	●	●		●	●
23	●	Ge(h)zeiten bei Nesselwang	8,5	2.15	150		●	●	●	●
24	●	Zur Hündeleskopfhütte	5,0	2.00	280	●	●		●	●
25	●	Zu den Burgruinen Eisenberg und Hohenfreyberg	4,0	1.45	150	●	●	●		●
26	●	Über den Senkelekopf zur Alpe Beichelstein	11,5	3.45	350	●				
27	●	Auf dem Drachenweg um Roßhaupten	13,0	4.00	320		●			●
28	●	Zur Salober Alm	4,0	2.00	250	●	●		●	●
29	●	Rund um den Hopfensee	7,0	2.00	30	●	●		●	●
30	●	Von Füssen zum Schwansee	9,0	3.15	350	●	●	●		●

● Leicht

● Mittel

● Schwer



Länge in km



Gehzeit in Std.



Höhenunterschied in Hm



Einkehr



kindergerecht



Sehenswürdigkeiten



wintergerecht



viel Sonne



Bademöglichkeit



öffentliche Verkehrsmittel



Glücklich, wer den Moment zu schätzen weiß (Tour 20).

EINFACH GLÜCKLICH WANDERN

Wer hat mal wieder Lust auf einen Tag an der frischen Luft? In freier Natur? Wer möchte bei einer entspannten Wanderung in traumhafter Umgebung Glückshormone versprühen und zu sich selbst kommen? Wir sind dabei!

Wandern macht glücklich. Denn sobald sich der Körper in Bewegung setzt, kommt der Geist zur Ruhe und die Seele kann schwingen. Beim Gehen finden Körper und Geist den gleichen Rhythmus. Wir haben Zeit, uns um unser Inneres zu kümmern. Da uns nichts aus dem Alltag ablenkt, empfinden wir vieles intensiver. Unser Kopf wird frei und auf einmal ist da viel Platz. Wir nehmen das Rauschen der Bäume im Wald wahr. Die Sinne öffnen sich für das Gezwitscher der Vögel, den Tanz einer Libelle in der Luft oder die blühende Pflanzenvielfalt am Wegesrand. Bewegung ist ein einfaches Rezept zum Glücklichein.

Natur ist ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen. Und natürlich ist das Ganze in einer schönen Umgebung, inmitten der Natur, viel einfacher als im Stadtpark. Die Natur schenkt uns freigiebig Kraft, Energie und gleichzeitig Ruhe. Wir müssen sie nur in uns aufnehmen. Henry David Thoreau, ein amerikanischer Naturphilosoph des 19. Jahrhunderts, formulierte dieses wunderbare Erlebnis so:

»Die Hochzeit der Seele mit der Natur macht den Verstand fruchtbar und erzeugt die Phantasie.«

In diesem Sinne wünschen wir glücklichen und unvergesslichen Wandergenuss!

Lisa und Wilfried Bahnmüller

GLÜCKLICH UNTERWEGS

Für dieses Buch haben wir einige der schönsten Wege im Allgäu ausgesucht. Manche füllen einen ganzen Tag, andere sind kürzer und einzelne gleichen einem Spaziergang. Die einen führen hoch hinauf in die Berge und sind mit Höhenmetern verbunden. Andere hingegen führen gemütlich über fast ebene Wege.

Egal welches Tempo man einschlägt: Die Touren sind mit einer kleinen Grundkondition spielend leicht zu schaffen. Allesamt bieten sie wunderbaren Genuss: Das eine Mal wandern wir vielleicht ganz ohne Hast und Uhr und lassen uns viel Zeit. Ein anderes Mal verwöhnt die Route intensiv all unsere Sinne. Womöglich bieten sich auf unserem Weg auch ganz besondere Gaumenfreuden oder wir finden außergewöhnliche Ruhe und Stille. Nach diesen vier Gesichtspunkten haben wir die Touren eingeteilt, doch natürlich sind die Grenzen fließend und manche Unternehmung beinhaltet mehrere dieser Aspekte. Die Hauptsache ist, dass das Wandern uns glücklich macht! Dabei gilt der weise Spruch des Konfuzius: »Der Weg ist das Ziel.« Denn es muss nicht immer der Gipfel sein. Hauptsache, der Weg macht Spaß.

Ein paar Regeln sollten wir beim Wandern aber beherzigen.

Farbsystem

Die Wanderungen in diesem Buch sind in vier Rubriken unterteilt und entsprechend farblich gekennzeichnet: »Tour

für die Sinne«, »Tour der Stille«, »Tour für den Genuss« sowie »Tour ohne Uhr« – je nachdem, welche ganz besonderen Glücksmomente im Vordergrund stehen. Viele unserer Wanderungen erfüllen natürlich sogar mehrere Kriterien; in diesen Fällen wurde das aus Autorensicht wichtigste Merkmal verwendet.



Am Hopfensee im Ostallgäu

SICHERHEIT

Keine der Wanderungen führt über schwierig zu gehende Wege. Nachdem die meisten Wege aber naturbelassen sind, können sie nach Regenfällen aufgeweicht und matschig sein, im Sommer mit Gras überwachsen oder im Herbst rutschig sein durch das feuchte Laub. Sollte es tatsächlich irgendwo diffizil werden, haben wir das unter »Tourencharakter« extra erwähnt. Sinnvoll für den Notfall ist es, ein Handy mitzunehmen, für das man mittlerweile zuverlässigen, flächendeckenden Empfang hat. Wichtig für die Tourenplanung ist das Wetter. Unvorhersehbare Wetterumschwünge gibt es immer wieder. Vor allem im Sommer müssen wir besonders am Nachmittag mit Gewittern rechnen. Informieren Sie sich also, bevor Sie auf Tour gehen.

AUSRÜSTUNG

Feste Wanderschuhe sind Grundvoraussetzung für sicheres Wandern. Funktionswäsche ist praktisch: Wenn man schwitzt, trocknet sie schneller. Windstopper, Mütze, Sonnenkappe, aber auch ein Wechselshirt sind nie verkehrt. Für einige der Touren sollte man im Sommer seine Badesachen mitnehmen. Sonnenschutz mit starkem Lichtschutzfaktor gehört auch in den Rucksack, ebenso wie ein Insektenabwehrmittel. Vernünftig ist auch ein kleines Erste-Hilfe-Täschchen mit Rettungsfolie (Fachhandel), das gut im Rucksack liegt und nicht viel Platz wegnimmt.



Vegetarische Brotzeitplatte auf der Hündeleskopfhütte (Tour 24)

Mit das Wichtigste beim Wandern ist aber die Brotzeit! Auch wenn auf fast allen Touren eine Einkehrmöglichkeit besteht, ist doch die Brotzeit oder das Picknick ein unvergessliches Glückserlebnis. Da sind der Fantasie und dem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Vor allem mit Getränken dürfen wir nicht sparen. In den meisten Orten gibt es einen Supermarkt, eine Bäckerei oder einen Dorfladen, wo wir uns eindecken können. Gerade im Allgäu findet man in fast jedem Dorf eine Sennerei. Das verspricht leckerste Käsesorten! Frischer, direkter und regionaler kann man sich kaum versorgen. Schließlich können sich Öffnungszeiten und Ruhetage der vorgeschlagenen Gasthäuser ändern. Um

nicht hungrig vor verschlossenen Türen zu stehen, prüft man am besten vorher im Internet die Öffnungszeiten und packt einen Notproviant mit ein.

ANFAHRT

Fast alle Ausgangsorte der Touren lassen sich bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen - eine gute und vor allem umweltverträgliche Alternative zum eigenen Auto.

GEHZEITEN UND HÖHENANGABEN

Wir haben uns sehr um genaue Zeit- und Höhenangaben bemüht. Alle aufgeführten Zeiten verstehen sich als reine Gehzeit und dienen nur als Richtlinie. Pausen und die Zeit für Besichtigungen muss man extra dazurechnen. Die Höhenangaben beziehen wir aus unseren GPS-Daten.



Einsame Wege verlocken zwischen Döbelisried und Eibele zu einer glücklichen Wanderung (Tour 5).

HÜGELLAND WESTALLGÄU



Der Aussichtspunkt »Paradies« bei Oberstaufen



Wild rauscht das Wasser an den Scheidegger Wasserfällen.



DIE SCHEIDEGGER WASSERFÄLLE

Über stille Wiesen ans wilde Wasser

Die Scheidegger Wasserfälle stehen auf der Liste der 100 schönsten Geotope in Bayern – und das mit Recht. Über mehrere Stufen stürzt das Wasser in die Rohrachschlucht. Vor allem im späten Frühjahr, nach der Schneeschmelze, ist das ein beeindruckendes Spektakel.

AUF EINEN BLICK

Tour 1: Tour ohne Uhr

Dauer: 2 Std.

Höhenmeter: 180 Hm

Länge: 5 km

Schwierigkeit: Leicht

Tourencharakter: Einfache Rundtour, teilweise im Schatten. Die Wege im Bereich der Wasserfälle erfordern Trittsicherheit und manchmal sogar etwas Schwindelfreiheit. Sie sind zwar gut ausgebaut, führen aber über viele Stufen, die nach Regen manchmal etwas rutschig sein können. Zur Besichtigung der Wasserfälle sind mindestens eine Stunde zusätzlich und einige Höhenmeter mehr einzurechnen.

Ausgangs-/Endpunkt: Rathausplatz Scheidegg

Anfahrt: Pkw: Autobahn A96 München-Lindau, Ausfahrt Sigmarszell und weiter auf der B308 (Deutsche Alpenstraße) nach Scheidegg. Parkplätze im Ortszentrum, oder den Parkplatz am Sportplatz benutzen. Wer den Parkplatz am Sportplatz nutzt, muss nicht in die Ortsmitte gehen, sondern folgt gleich der Bräuhausstraße in Richtung Ortsausgang.

Bahn/Bus: Busverbindung vom Bahnhof Lindau und vom Bahnhof Röthenbach

Einkehr: Für den kleinen Hunger bietet sich der Kiosk bei den Wasserfällen mit Getränken und Würsteln an. In Scheidegg gibt es verschiedene Gaststätten. Wir haben sehr gut im Restaurant Der Grieche, Zollstraße 2, Tel. 08381/928 47 05, www.der-grieche-scheidegg.de gegessen.

Information: www.scheidegg.de

