

## Gebirgswanderung Kneippverein Lauffen 2018

Berge, wohin das Auge schaut! Erlebnistage im Montafon: hochalpine Landschaften, sattgrüne Almen, Ausblicke auf Lechquellgebirge, Rätikon-, Verwall- und Silvrettagebirgsgruppe sind die Highlights 2018. Busfahrt nach St. Gallenkirch, Unterbringung bei den Schwestern von „Maria Hilf“. Infoblatt gibt es im Bürgerbüro und unter [www.kneippverein-lauffen.de](http://www.kneippverein-lauffen.de). Anmeldung: tel 07133 965149 oder [info@kneippverein-lauffen.de](mailto:info@kneippverein-lauffen.de)

Jedes Jahr geht's in die Berge.

29. Juni - 1. Juli 2018 (Freitag früh – Sonntag abend)

Unterbringung mal ganz anders: bei den Schwestern von Maria Hilf.

Eigenwerbung: „Bei uns finden Sie Natur und Erholung pur“.

Frei von WLAN, Fernseher, Wellnessoase.

Ein Wochenende als Versuch: das wäre es doch wert ?

Herrliche Berg- und Talwege laden zum Wandern und spazieren ein.

Und was ist geplant ?

Freitag: 6:30 ab am Hagdol-Parkplatz Abfahrt mit dem Bus ins Montafon. Vesper wie immer unterwegs. Am Nachmittag Wanderrunde zum Einwandern. Maisäßwanderung St. Gallenkirch mit Besuch der Kneippanlage Gortipol.

Samstag locken die Berge. Da darf es ein wenig anspruchsvoller sein. Kristberg im Silbertal ...

Sonntag: nach gemütlichem Frühstück fahren wir mit unserem Bus noch ein Stück: Bartholomäberg: Wanderung mit Aussicht und Aussicht auf Einkehr.

Zu allen geführten Wanderungen gibt es vereinfachende Alternativen und herausfordernde Erweiterungen.

Kosten: € 190.- / Person im Doppelzimmer incl. Kurtaxe  
Einzelzimmerzuschlag von € 10.- ist im Hotel zu bezahlen.

verbindliche Anmeldung durch Überweisung von € 190.- auf das Konto:  
VBU Schwaigern, IBAN DE33620632630072130008  
Betreff: Gebirgswanderung 2018

Fragen ? Kneipp Telefon 07133 965149 oder [info@kneippverein-lauffen.de](mailto:info@kneippverein-lauffen.de)

Abfahrt Lauffen am Hagdol 6:30; Vesper wie immer unterwegs  
Unterwegs 2. Frühstück. Wie gewohnt. Kennen die meisten. Schmeckt immer.  
Und unser Busfahrer Willi macht derweil Pause (deshalb unser 2. Frühstück)

Für unseren Busfahrer wird es heute noch herausfordernd.  
Die Anfahrt zu unserer Unterkunft ist auf dem letzten Abschnitt etwas schmaler als  
die Autobahn. Ich schätze es als „noch ausreichend“. wir werden sehen.

Unsere Unterkunft ist spannend, mal ganz anders:  
bei den Schwestern von Maria Hilf.  
Eigenwerbung: „Bei uns finden Sie Natur und Erholung pur“.  
Frei von WLAN, Fernseher, Wellnessoase.  
und – wenn ich richtig verstanden habe – einer Bar, an der ein jeder selbst anschreibt.  
Ein Wochenende als Versuch: das wäre es doch wert ?  
Dafür mit Kneippanlage – extra für uns - und ein Traumort, um nach der  
Einwanderrunde (mit Getränk) zusammen zu hocken.

Es ist in der Ausschreibung so oder so ähnlich beschrieben,  
jede / jeder hat die Chance erhalten zu lesen, zu verstehen, es sich vorzustellen.

Wenn wir denn dann angekommen sind – so oder so –  
dann werden wir unsere Zimmer beziehen  
und dann haben wir die Gelegenheit uns zu stärken.  
Ich habe darum gebeten, daß uns „ein Süppchen“ angeboten wird.

Es werden also die, die die Stärkung wünschen, Energie tanken für die  
Nachmittagswanderung.

Die Nachmittagswanderung hat sich dieses mal als ganz besonders schwierig  
herausgestellt. Weniger der Weg, vielmehr die Auswahl aus den möglichen  
Wegen.  
Wir sind 2 Tage vorgewandert, weil im ersten Ansatz eindeutig zu viel heftige  
Steigung ganz am Anfang war.  
in zitierfähigen Worten „deutlich ausserhalb der Comfortzone“.  
Also haben wir noch einen zweiten Vorwandertag eingelegt und die  
Gebirgswanderung mit „ohne Steigung“ begonnen.  
Ihr werde es kaum glauben: es geht.

Maisäßwanderung heißt ein Teil der Runde. Weil die Bergbauern nach dem Winter in  
„Halbhochlagen“ ihre Rindviecher auf die Wiesen trieben. Oben war noch  
Schnee, unten war das Futter alle, da war es für alle Beteiligten praktisch, daß  
die „Halbhochlagen“ zwischendrin frisches Futter boten.  
Suchen wir also auch die „Halbhochlagen“ und genießen die Aussichten.

Wir starten nach der Suppe um ..... (aufpassen, wird im Bus mündlich verkündet !!!)  
im Hof und beginnen wie angekündigt mit „ohne Steigung“

## Varianten Einwandern Freitag

Ausgangspunkt ist unsere Unterkunft „Maria Hilf“ im Ortsteil „Innerziggam“ auf ca. 950 m über dem (adriatischen) Meer.

### Basic – Start alle miteinander

Nahezu ohne Steigung gen Nordwesten, der Wanderweg läuft auf der Karte durch das „St.“ von St. Gallenkirch, über Wiesen zum Trampsabach, den wir überqueren. und schon das erste Stückchen Steigung längs der Strasse bis zur nächsten Brücke. Dort biegen wir ab in den schattigen Wald Richtung „Schoder“, „Bödner-Kapelle“ (+ 200 m) bis zur geteerten Strasse. Von da an geht's bergab über die „Bleisott-Kapelle“ (guter Pauseplatz). Auf Asphalt oder auf Waldwegen – wie es beliebt. über Außergant auf dem Dorfrundweg zurück.

### „Genusswanderer“

Die Genusswanderer halten kurz inne an dem Punkt „geteerte Strasse“. Sie steigen noch 200 m hoch zur Montiel-Maisäß und werden dort mit dem Bild einer wunderhübschen zerstreuten Siedlung (inzwischen weitgehend frei von Landwirtschaft) und grandioser Aussicht belohnt. Im Abstieg treffen wir noch den Balbier Wasserfall. über Außergant auf dem Dorfrundweg zurück.





## Samstag „Gebirgswanderung“: Sonnenkopf-Rundtour

Im Silbertal fahren wir mit der Kristbergbahn auf die Höhe.

Für „**Genusswanderer**“ bietet sich an: ab Bergstation Kristbergbahn mit geringem Aufstieg über „Siebenbrünnele“, „Wildried“ (Hochmoor) hinab zum „Hasahüsli“, wo wir alle wieder zusammentreffen. Die letzten Kilometer der Wanderung führen entlang der wilden Litz und dem imposanten Teufelsbach Wasserfall bis zur Talstation der Kristbergbahn.

Die „**Bergziegen**“ steigen durch den Gebirgswald zum Muttjöchle. Oberhalb der Waldgrenze bietet sich dem Wanderer eine traumhafte Naturlandschaft. Der gigantische Ausblick auf die Rätikon-, Verwall- und Silvrettagebirgsgruppe sowie die Lechtaler Alpen machen diese Tour zu einer der beliebtesten Wanderungen im Silbertal. Über die Bergstation der Sonnenkopfbahn geht es abwärts zur Oberen Wasserstubenalpe (Spezialität: „Sura Kees“), weiter über Hasa Hüsli. Gemeinsam zurück zur Talstation Kristbergbahn.

„**Basic**“ geht bis zum Hochmoor „Wildried“ steigungsarm und wieder zurück zur Bergbahn.



Sonntag

nach gemütlichem Frühstück fahren wir mit unserem Bus nach Bartholomäberg.

Zwei Wege mit unterschiedlichen Anforderungen führen uns zum Rellseck. Markant in der Lage mit weitem Blick nach Westen und Aussicht auf köstlichen Kaiserschmarrn.

Gemeinsam gehts zum Bus zurück.

Abfahrt in Bartolomäberg gegen 15:00

Rückkehr in Lauffen gegen voraussichtlich gegen 20:00

wie geübt:

Zu allen geführten Wanderungen gibt es vereinfachende Alternativen und herausfordernde Erweiterungen.