

Das große Vorarlberger Gipfelbuch

101 x hoch hinaus

Vorwort

Beim Wandern wollte ich immer schon hoch hinaus, auf den höchsten Punkt eines Berges, auf den Gipfel. Auch wenn der Anstieg noch so anstrengend war, der Gipfel war immer Motivation und Belohnung zugleich. Die Aussicht von hoch oben ändert die Perspektive und beschert etwas, das man nur in den Bergen erleben kann: Man nennt es Gipfelglück.

Wandern in den Bergen macht den Kopf und die Seele frei, der Alltag tritt in den Hintergrund, man kehrt verändert ins Tal zurück. Auf diese beglückende Erfahrung möchte ich nicht mehr verzichten. Die Energie, die aus dieser Quelle kommt, bestätigt sich für mich immer wieder. Wie gut, dass man für dieses Glück nicht in die Ferne reisen muss! Mit diesem Buch möchte ich meinen „Gipfelschatz“ mit Ihnen teilen und Sie für die Schönheit und Besonderheit unserer Vorarlberger Berglandschaft begeistern.

Die Bergwelt des „Ländles“ ist unglaublich vielfältig und abwechslungsreich. So ist es nicht verwunderlich, dass zwischen dem niedrigsten Gipfel, der sich in diesem Buch findet, dem 1095 m hohen Hirschberg, und dem höchsten, dem 3312 m hohen Piz Buin, ganze 2200 m Höhenunterschied liegen. So verschieden wie diese beiden Berge, so unterschiedlich und abwechslungsreich sind auch die anderen 99 Gipfelziele.

Bei der Auswahl der Berggipfel war es mir wichtig, eine möglichst große Bandbreite an unterschiedlichen

Tourenmöglichkeiten aufzuzeigen. Die Wanderungen erstrecken sich dabei über ganz Vorarlberg, führen aber auch ins grenznahe Tirol und nach Liechtenstein. Das Buch entführt in den hügeligen Bregenzerwald, bringt das beschauliche Große Walsertal näher, stellt einige der imposanten hochalpinen Gipfel in der Silvretta vor und begleitet auf die beeindruckenden Berge der Arlbergregion oder des Montafons.

Die meisten Touren empfehlen sich während der Sommermonate, einzelne Wanderungen können aber auch ganzjährig unternommen werden. Bewusst wurden bei der Auswahl auch einige kürzere Wanderungen berücksichtigt; ein paar andere hingegen sind nur als eineinhalbtägige Tour für erfahrene Berggeher zu empfehlen. Alle Berggipfel sind für Wanderer erreichbar – bis auf zwei Ausnahmen: Piz Buin und Zimba sind ausgewachsene und anspruchsvolle Bergtouren, die aufgrund ihrer Prominenz in einem Vorarlberger Gipfelbuch aber einfach vorgestellt werden müssen. Ob erholungssuchende Genusswanderer, bewegungslustige Familien mit Kindern oder erfahrene Gipfelstürmer: Mit dieser Tourensammlung wird jede und jeder „ihren“ bzw. „seinen“ Gipfel finden.

In diesem Sinne wünsche ich allen viel Vergnügen beim Erkunden der Vorarlberger Gipfelwelt und stets eine sichere und gesunde Rückkehr nach Hause.

Heike Bechtold, Rankweil im Frühling 2021

Inhaltsverzeichnis

Zu den Tourenbeschreibungen. 10
 Sicher Bergwandern 12

Tour	Gipfel	Höhe	Schwierigkeit	Höhen- unterschied	Gehzeit	Seite
Rheintal						
1	Gerensfalben	1938 m	●	300 m	2–2½ Std.	16
2	Hoher Freschen	2004 m	●	630 m	3–4½ Std.	18
3	First	1617 m	●	740 m	3–4 Std.	20
4	Hohe Kugel	1645 m	●	650 m	2¼–2¾ Std.	22
5	Kapf	1153 m	●	420 m	1¾–2¼ Std.	24
6	Mörzelspitze	1830 m	●	600 m	2¾–3¼ Std.	26
7	Schöner Mann	1532 m	●	380 m	2–3 Std.	28
8	Bocksberg	1461 m	●	320 m	1¾–2¼ Std.	30
9	Schwarzenberg	1475 m	●	330 m	2¼–3 Std.	32
10	Staufen	1465 m	●	320 m	1½–2 Std.	34

Bregenzerwald						
11	Braunarlspitze	2649 m	●	1140 m	5¾–7¼ Std.	38
12	Hochkünzel Spitze	2397 m	●	1300 m	5¼–6¼ Std.	40
13	Portlahorn	2010 m	●	300 m	1¾–2¼ Std.	42
14	Sünser Spitze	2061 m	●	400 m	3½–4½ Std.	44
15	Hochblanken	2068 m	●	270 m	1¾–2½ Std.	46
16	Damülser Mittagsspitze	2095 m	●	280 m	1¾–2¼ Std.	48
17	Üntschenspitze	2135 m	●	1150 m	3¾–5 Std.	50
18	Kanisfluh	2044 m	●	580 m	2–3 Std.	52
19	Diedamskopf	2090 m	●	↑ 1250 ↓ 550 m	5–6 Std.	54
20	Bullerschopf	1761 m	●	650 m	4½–6 Std.	56
21	Winterstaude	1877 m	●	470 m	3¼–4¼ Std.	58
22	Brüggelekopf	1182 m	●	460 m	1¾–2¼ Std.	60

Tour	Gipfel	Höhe	Schwierigkeit	Höhenunterschied	Gehzeit	Seite
23	Hittisberg	1328 m		540 m	2½–3 Std.	62
24	Hochhäderich und Falken	1566/1564 m		450 m	3¼–4¼ Std.	64
25	Hirschberg	1095 m		450 m	2–2½ Std.	66

Kleinwalsertal

26	Geißhorn	2366 m		1160 m	5¼–6½ Std.	70
27	Kemptener Köpfler	2191 m		990 m	5–6½ Std.	72
28	Hoher Ifen	2230 m		650 m	2½–3½ Std.	74
29	Hahnenköpfler	2085 m		↑ 500 ↓ 800 m	4½–5½ Std.	76

Großes Walsertal

30	Kellaspitze	2017 m		1040 m	4–5½ Std.	80
31	Breithorn	2081 m		800 m	4–5¼ Std.	82
32	Glattmar	1930 m		630 m	2½–3½ Std.	84
33	Wangspitze	1873 m		1000 m	4½–6 Std.	86
34	Hochgerach	1985 m		650 m	2½–3½ Std.	88
35	Falvkopf	1849 m		560 m	2¼–3 Std.	90
36	Tälispitz	2000 m		850 m	3¼–4¼ Std.	92
37	Kreuzspitz	1944 m		1000 m	4–5 Std.	94
38	Blasenka und Hochlicht	2004/2109 m		720 m	3¾–5 Std.	96
39	Löffelspitze	1962 m		200 m	2–2¾ Std.	98
40	Türtschhorn	2096 m		900 m	3¼–4 Std.	100
41	Glattthorn	2133 m		650 m	3¼–4¼ Std.	102
42	Zafernhorn	2107 m		650 m	3¼–4¼ Std.	104

Tour	Gipfel	Höhe	Schwierigkeit	Höhenunterschied	Gehzeit	Seite
Arlberg/Klostertal						
43	Muttjöchle	2074 m	●	220 m	2–2½ Std.	108
44	Burtschakopf	2244 m	●	400 m	2¼–3 Std.	110
45	Maroiköpfe	2528 m	●	900 m	4¾–6 Std.	112
46	Saladinaspitze	2238 m	●	400 m	4–5½ Std.	114
47	Roggelskopf	2284 m	●	440 m	4–5¼ Std.	116
48	Valluga	2809 m	●	1100 m	3½–4½ Std.	118
49	Spullerschafberg	2679 m	●	850 m	4½–5¾ Std.	120
50	Fanggekar Spitze	2640 m	●	900 m	4¾–6¼ Std.	122
51	Omeshorn	2557 m	●	1080 m	3¾–4¾ Std.	124
52	Rote Wand	2704 m	●	1000 m	5¾–7 Std.	126
53	Rüfispitz	2632 m	●	400 m	1¾–2½ Std.	128
54	Nördliche Wösterspitze	2558 m	●	400 m	3½–4½ Std.	130
55	Mohnenfluh	2542 m	●	580 m	3½–4¾ Std.	132
56	Karhorn	2416 m	●	980 m	4–5¼ Std.	134
57	Warther Horn	2256 m	●	740 m	3–4 Std.	136
58	Biberkopf	2599 m	●	980 m	4–5¼ Std.	138
59	Höferspitze	2131 m	●	450 m	2–2¾ Std.	140
60	Großer Widderstein	2533 m	●	870 m	3½–5 Std.	142

Montafon						
61	Piz Buin	3312 m	⚠	1240 m	9–11 Std.	146
62	Hohes Rad	2934 m	●	900 m	5–6¼ Std.	150
63	Hennekopf	2704 m	●	670 m	3½–4¾ Std.	152
64	Bielerkopf und Bielperspitze	2389/2545 m	●	300 bzw. 500 m	3¼–4 Std.	154
65	Vallüla	2813 m	●	780 m	4–5½ Std.	156
66	Hochmaderer	2823 m	●	1080 m	4¼–5½ Std.	158
67	Breitspitze	2196 m	●	400 m	2¾–3½ Std.	160
68	Madrisella	2466 m	●	460 m	2½–3¼ Std.	162
69	Riedkopf	2552 m	●	550 m	3 Std.–3¾ Std.	164
70	Versalspitze und Augstenberg	2462/2489 m	●	↑ 750 ↓ 937 m	3¼–4¼ Std.	166
71	Sulzfluh	2818 m	●	1150 m	6–7½ Std.	168
72	Drei Türme	2782 m	●	1800 m	9–11 Std.	170
73	Geißspitze	2334 m	●	↑ 450 ↓ 1350 m	4¼–5¾ Std.	172

Tour	Gipfel	Höhe	Schwierigkeit	Höhen- unterschied	Gehzeit	Seite
74	Golmer- und Kreuzjoch	2261 m	●	500 m	2½–3 Std.	174
75	Tschaggunser Mittagsspitze	2168 m	●	800 m	3–3¾ Std.	176
76	Zamangspitze	2387 m	●	230 m	2–2½ Std.	178
77	Kreuzjoch	2398 m	●	550 m	2½–3½ Std.	180
78	Zimba	2643 m	⚠	1100 m	7–9 Std.	182
79	ltonskopf	2089 m	●	1030 m	4½–6 Std.	184
80	Davenna und Zwölferkopf	1881/1843 m	●	820 m	5–6 Std.	186

Walgau/Brandner Tal

81	Schesaplana	2965 m	●	1000 m	4½–5¾ Std.	190
82	Panüeler Kopf	2859 m	●	1600 m	7–9 Std.	192
83	Saulakopf	2517 m	●	600 m	3¼–4½ Std.	194
84	Mottakopf	2176 m	●	900 m	3½–4¾ Std.	196
85	Fundelkopf	2401 m	●	800 m	3½–4½ Std.	198
86	Schillerkopf	2006 m	●	800 m	3¼–4 Std.	200
87	Mondspitze	1967 m	●	750 m	3½–4 Std.	202
88	Gampberg	1711 m	●	650 m	3–4 Std.	204
89	Hohe Köpfe	2048 m	●	1100 m	5½–7 Std.	206
90	Gamsfreiheit	2211 m	●	860 m	4½–6¾ Std.	208
91	Breithorn	2009 m	●	700 m	3¼–4¼ Std.	210
92	Hoher Frassen	1979 m	●	620 m	2½–3½ Std.	212
93	Goppaschrofen	1781 m	●	730 m	4–5½ Std.	214
94	Gurtisspitze	1778 m	●	700 m	2½–3½ Std.	216
95	Drei Schwestern	2053 m	●	1200 m	4¾–6½ Std.	218

Liechtenstein

96	Naafkopf	2571 m	●	↑ 600 ↓ 900 m	5–6¼ Std.	222
97	Rappenstein	2222 m	●	920 m	5–6¾ Std.	224
98	Augstenberg	2359 m	●	600 m	2¾–3¾ Std.	226
99	Schönberg	2104 m	●	500 m	3–4¼ Std.	228
100	Alpspitz	1943 m	●	450 m	3¼–4½ Std.	230
101	Galinakopf	2198 m	●	700 m	4¼–5¾ Std.	232

Gipfel und Talorte von A bis Z 234

Zu den Tourenbeschreibungen

Das Wanderwegekonzept der Vorarlberger Landesregierung sieht drei unterschiedliche Wegkategorien vor, die entsprechend markiert sind.

Markierung weiß-gelb:



Spazier- und Wanderwege – in der Regel gut ausgebaut und sehr sicher, leicht begehbar und bequem.

Markierung weiß-rot-weiß:



Bergwanderwege – üblicherweise gut begehbar, Schuhe mit griffiger Sohle empfohlen; meist naturnah angelegte Wege, Teilstrecken können schmal, steinig und exponiert sein, alpine Gefahren teilweise vorhanden.

Markierung weiß-blau-weiß:



Alpiner Steig – Bergerfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich sowie ein hohes Maß

an Eigenverantwortung geboten; erhöhte alpine Risiken, nur für Geübte geeignet.

Schwierigkeitsbewertung:

In diesem Buch werden die vorgestellten Wanderungen nach einer eigenen Schwierigkeitsskala mit den Kategorien leicht, mittel oder schwer gekennzeichnet. Ausschlaggebend für **Einstufung der Schwierigkeiten** ist die schwierigste Stelle der Tour. Diese Einteilung orientiert sich zwar grundsätzlich an den Wegkategorien des Vorarlberger Wanderwegekonzeptes, basiert aber zusätzlich auf der persönlichen Wahrnehmung und Erfahrung der Autorin. Die unterschiedlichen Anforderungen charakterisieren sich so:

Leicht:

- Gut markierte Wanderwege, breit und einfach angelegt





- Keine besonderen Anforderungen, auch Personen mit wenig Erfahrung oder Kinder können diese Wege normalerweise gut bewältigen.
- Leichte Bergschuhe oder feste Turnschuhe mit griffiger Sohle werden empfohlen.

Mittel:

- Überwiegend gut begehbarer Wanderwege, die jedoch teils schmal und steinig sein können oder höhere Stufen aufweisen. Anspruchsvolle Abschnitte sind durch Seile und Ketten gesichert. Teilweise sind ausgesetzte Stellen zu passieren.
- Ein gewisses Maß an Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist nötig, die Hände können teilweise zum Einsatz kommen.
- Gute körperliche Verfassung wird vorausgesetzt.
- Bergschuhe sind notwendig.

Schwer:

- Schmale, steile, teils abschüssige Wege und Steige, die auch durch loses Geröll oder leichte Felspassagen sowie über schmale Grate führen können.
- Markierungen fehlen teilweise, Sicherungen sind nicht immer vorhanden, abschnittsweise ist wegloses Gelände zu bewältigen.
- Mit erhöhten alpinen Gefahren (z. B. Steinschlag) ist zu rechnen.
- Die Hände kommen häufig zum Einsatz.
- Erfahrung im alpinen Gelände, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Orientierungsvermögen sind nötig sowie eine sehr gute körperliche Verfassung.
- Feste Bergschuhe sind ein Muss.

Außerordentlich schwer:

Zwei Gipfel, nämlich Piz Buin (Tour 61) und Zimba (Tour 78), übersteigen den Schwierigkeitsrahmen von Bergwandertouren. Bei diesen Touren handelt es sich

um eine Hoch- bzw. Klettertour, die nur mit Bergführer bzw. mit Seil und entsprechender Sicherungstechnik begangen werden können.

Die Schwierigkeiten einer Wanderung können sich je nach Wetterverhältnissen rasch verändern. Was bei guten **Wetterbedingungen** eine einfache Wanderung ist, kann bei Nässe schnell problematisch werden. Aus diesem Grund gehört das Einholen der aktuellen Wetterprognose unbedingt zur Tourenplanung. Längere oder anspruchsvollere Touren sind nur bei sicherem Wetter und besser nicht allein anzutreten.

Wetter:

Prognosen für das Bergwetter in Vorarlberg erstellt die Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (www.zamg.ac.at), diese werden vom Österreichischen Rundfunk detailliert veröffentlicht (<https://wetter.orf.at/vorarlberg/>). Gute kompakte Wettervorschau bietet auch: www.meteoblue.com

Gehzeit: 2–2½ Std.

Alle vorgestellten Wanderungen werden mit der zu erwartenden Gesamtgehzeit (ohne Pausen) beschrieben.

Höhenunterschied: 300 Höhenmeter

Bei jeder Tour wird die im Aufstieg zu bewältigende Höhendifferenz angegeben.

Anreise:

Viele der beschriebenen Touren sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Fahrpläne und Informationen finden Sie beim Verkehrsverbund Vorarlberg unter www.vmobil.at.

Sicher Bergwandern

10 Empfehlungen des Alpenvereins

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis. Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.



1

Gesund in die Berge

Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.



2

Sorgfältige Planung

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.



3

Vollständige Ausrüstung

Passende Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.



4

Passendes Schuhwerk

Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.



5

Trittsicherheit ist der Schlüssel

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.



6 **Auf markierten Wegen bleiben**

Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!



7 **Regelmäßige Pausen**

Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöcher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.



8 **Verantwortung für Kinder**

Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.



9 **Kleine Gruppen**

Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.



10 **Respekt für Natur und Umwelt**

Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.

© Österreichischer Alpenverein



Diese Empfehlungen wurden im CAA international abgestimmt und von der Mitgliederversammlung 2012 beschlossen. Mitglieder des CAA: Alpenverein Südtirol (AVS), Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM), Club Alpino Italiano (CAI), Deutscher Alpenverein (DAV), Liechtensteiner Alpenverein (LAV), Österreichischer Alpenverein (ÖAV), Planinska Zveza Slovenije (PZS), Schweizer Alpen-Club (SAC).



Blick auf den Schwarzenberg, das Rheintal
und den Bodensee

Rheintal



Gerenfalben, 1938 m

Gemütliche Familienwanderung im Furkagebiet

 leicht  2–2½ Std.  300 Höhenmeter

Ausgangspunkt: Kommt man von Laterns, finden sich direkt an der Furkastraße einige wenige Parkmöglichkeiten. Idealerweise parkt man unterhalb der Altgerachalpe in einer scharfen Rechtskurve.

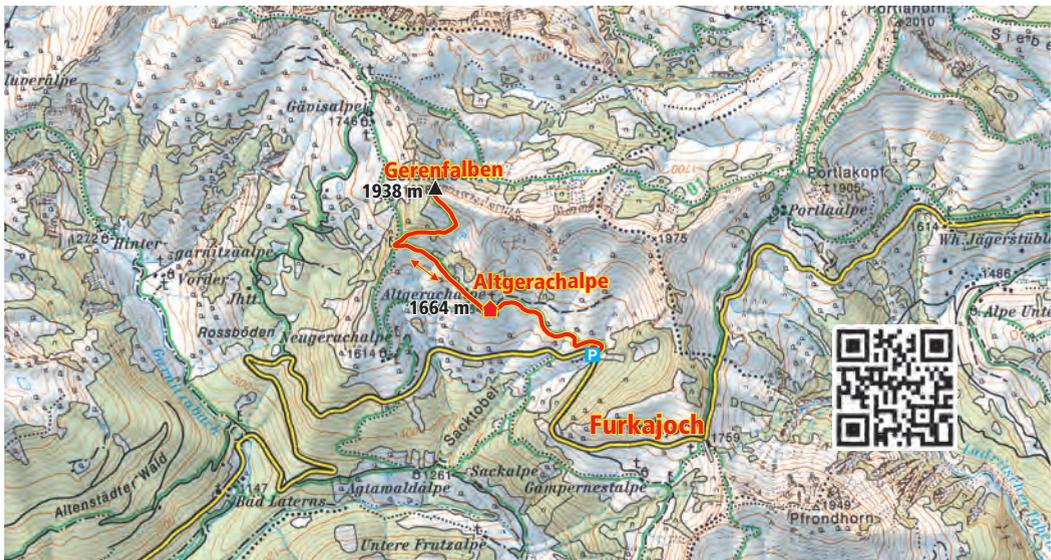
Einkhermöglichkeit: Jausenstation „Charly“ am Furkajoch.

Wegbeschreibung: Vom Ausgangspunkt direkt an der Furkastraße geht es auf einem breiten Fahrweg ① etwa 20 Minuten gemütlich bergauf zur Altgerachalpe ②. Hinter der schön gelegenen Alpe führt ein einfacher, von Alpenrosen- und Heidelbeerbüschen gesäumter Wanderweg mäßig ansteigend bergauf. Nach weiteren 20 bis 30 Minuten kommen wir zur Abzweigung Bettlerweg. Von hier aus könnte man auch zum schön gelegenen Freschenhaus (1 ½ Std.) weiterwandern. Wir halten uns aber in nordöstlicher Richtung weiter bergauf Richtung Gipfel.

Anfangs ist der Weg gut erkennbar, später nicht mehr ganz so deutlich. Da das Gipfelkreuz ③ aber immer wieder zu sehen und das Gelände gutmütig ist, kann man sein Ziel nicht verfehlen. Besonders jüngeren Wanderern wird es bestimmt besser gefallen, querfeldein zum höchsten Punkt zu gelangen.

Schnelle Geher können nach einer Gesamtzeit von etwa einer Stunde bereits den schönen Blick vom Gipfel genießen. Vor allem der nahe Hohe Freschen ist gut zu sehen. Auch der Blick auf die Alplandschaft des Furkagebiets sowie auf die Schweizer Berge ist wunderbar. Bei guter Sicht sind sogar die Schesaplana, der Piz Buin oder Lindau am Bodensee zu sehen.

Hinweis: Wer mit Hund unterwegs ist, sollte diesen im Bereich der Alpe (Weidevieh) an der kurzen Leine führen.





Die kurze, sonnige Wanderung zum Gerenfalben gleicht von den Gesamtanforderungen her eher einem Spaziergang und bietet daher eine lohnende Gelegenheit, gemeinsam mit

jüngeren Kindern einen Berggipfel zu erreichen und miteinander die Bergwelt im Furkagebiet und das schöne Gipfelpanorama 4 zu genießen.



Hoher Freschen, 2004 m

Beliebter Aussichtsberg im Naturschutzgebiet



leicht



3–4½ Std.



630 Höhenmeter

Der Hohe Freschen im Naturschutzgebiet Hohe Kugel – Hoher Freschen – Mellental ist ein äußerst beliebter und daher auch stark frequentierter Gipfel, der mit der ganzen Familie begangen werden kann, denn von der Bergstation der Sesselbahn Laterns-Gapfohl sind „nur“ mehr gut 600 Höhenmeter zu überwinden. Wer außerhalb der Betriebszeiten unterwegs sein will und den längeren Anstieg nicht scheut, kann auch direkt an der Talstation Gapfohl starten. Der beschilderte Anstieg folgt größtenteils einem Fahrweg und führt in etwa 1–1½ Stunden mäßig steil meist durch den Wald zur Bergstation. Der Hohe Freschen ❶ kann oft bis in den Dezember hinein begangen werden.

Neben dem Freschenhaus ❷ befindet sich ein wunderbarer frei zugänglicher Alpenkräutergarten und die St.-Bernhard-Kapelle ❸ (während des Sommers geöffnet). In unmittelbarer Nähe der Kapelle liegt auch die Freschenhöhle, eine der ältesten Höhlen Vorarlbergs. Ein Besuch der knapp 700 m langen Höhle ist nur im Rahmen einer geführten Exkursion angeraten. Ein lohnender Abschluss dieser Wanderung ist eine Einkehr auf der Terrasse ❹ des Freschenhauses mit herrlichem Panoramablick.



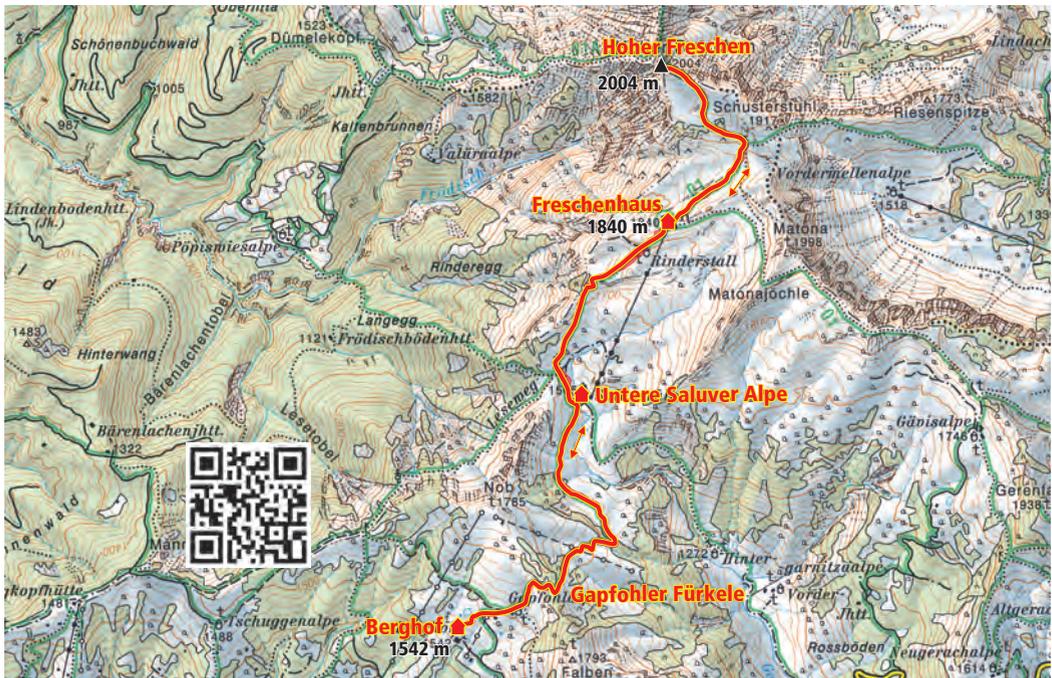


Ausgangspunkt: Bergstation der Sesselbahn Laterns-Gapfohl, Parkplatz an der Talstation. Anfahrt über Rankweil – Laterns – Innerlaterns – Gapfohl. Die Bahn ist während der Sommerferien von Freitag bis Sonntag sowie an Feiertagen von 9:00 bis 16:30 Uhr in Betrieb.

Einkehrmöglichkeiten: Freschenhaus, Untere Saluver Alpe, Falba-Stuba, Berghof Laterns.

Wegbeschreibung: Ab der Bergstation des Sesselliftes folgt man bergauf der weiß-rot-weißen Beschilderung zum Hohen Freschen. Es geht zuerst an der Falba-Stuba, danach rechts an der Rankweiler Schihütte vorbei und weiter bergauf zur Gapfohl Alpe. Kurz nach dieser Alpe zieht der Weg rechts hinauf zum

Gapfohler Fürkele. Von dort zunächst abwärts über die Schipiste und später eher flach nach links auf einem Güterweg zur malerisch gelegenen Unteren Saluver Alpe. Bis hierher ist der Weg sonnig, mäßig steil und breit. Ab der Saluver Alpe wird er dann spürbar steiler. Auf dem Weg zum Gipfel passiert man schließlich noch die Obere Saluver Alpe, ehe man nach einer Gesamtzeit von etwa 1½ Stunden das Freschenhaus erreicht. Zum Gipfel sind es nochmals etwa 30 bis 40 Minuten. Auf dem höchsten Punkt ist man selten allein, was dem herrlichen Panorama keinen Abbruch tut. Vom höchsten Punkt ist auch der Binnelgrat gut zu sehen, der steil und ausgesetzt in Richtung Ebnet führt.



First, 1617 m

Ein weniger begangener Nachbargipfel der Hohen Kugel



leicht

3–4 Std.



740 Höhenmeter

Diese sonnseitige Familienwanderung kann praktisch das ganze Jahr über begangen werden. Anders als bei der Hohen Kugel ist man hier oft ganz allein auf dem Gipfel. Und das, obwohl der First in Sachen Aussicht locker mit seiner

bekannten Nachbarin mithalten kann. Besonders attraktiv ist die Wanderung im Herbst und Winter, wenn im Tal der Nebel liegt und man auf dem Weg zum First das Licht und die Wärme der Sonne so richtig genießen kann. ①



①



Ausgangspunkt: Parkplatz beim Kloster Viktorsberg.

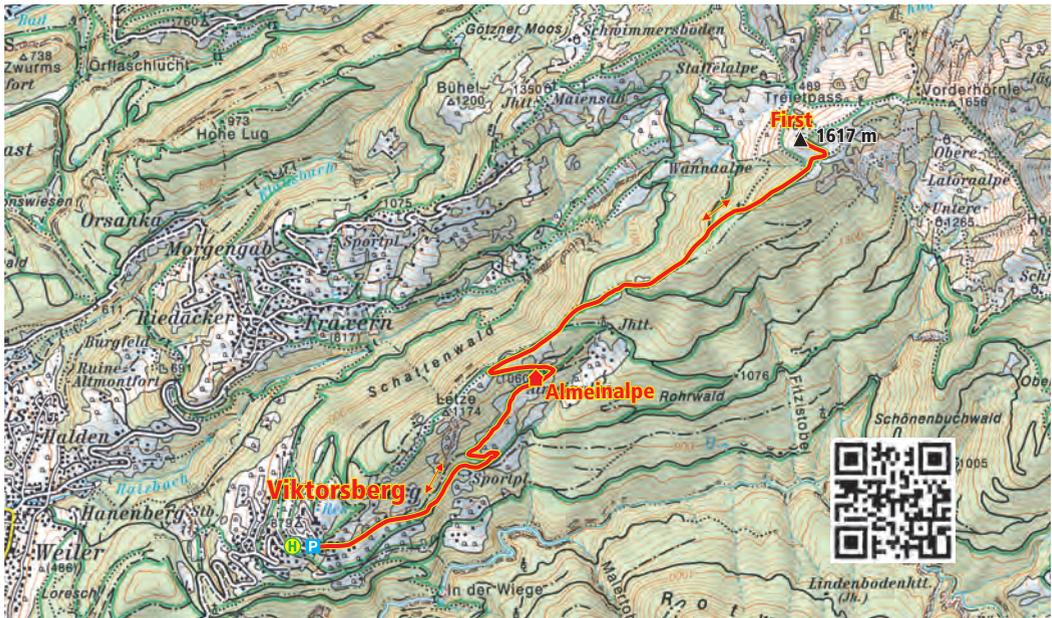
Einkehrmöglichkeiten: Almeinalpe, Gasthof „Schöne Aussicht“, Hotel Viktor, Viktorsberg.

Wegbeschreibung: Vom Parkplatz beim Kloster geht man am Gasthof „Schöne Aussicht“ vorbei, anschließend für kurze Zeit abwärts und sodann flach auf einem breiten Weg in Richtung Fußballplatz. Dort zweigt man links auf einen breiten, viel begangenen Weg ab, der in weiten Kehren bergwärts zur Almeinalpe führt. Das Rheintal und die Schweizer Berge im Westen sind gut zu erkennen. Hinter der Alpe wird der Weg kurzzeitig deutlich steiler und führt zu einer Weggabelung, an der wir uns rechts halten. Bald schon führt der Weg durch den Wald aufwärts. Über Wurzeln und kleine Stufen geht es steil und etwas anstrengend

in Richtung Gipfel. Nachdem der Weg den Wald verlassen hat, zieht er über einen Hang weiter bergauf ② und anschließend an der Ostseite des Berges entlang. Nach einer Linksabzweigung sind es nur noch wenige Höhenmeter bis hinauf zum höchsten Punkt ③.

Wer auf demselben Weg ins Tal zurückkehrt ④, kann den Tag auf der Terrasse der Almeinalpe ausklingen lassen. Wer auf einer anderen Route zurückgehen möchte, kann bei der Weggabelung oberhalb der Alpe den geradeaus weiterführenden Weg über die Letzte wählen und die Wanderung mit einer gemütlichen Einkehr in einem der beiden Gasthäuser am Ausgangspunkt beschließen.

Gut zu wissen: Ein weiterer Wanderweg führt vom Sportplatz in Fraxern auf den First.



Wege zum Gipfelglück im Ländle

Einen aussichtsreichen Gipfel aus eigener Kraft zu erreichen ist immer ein beglückendes Erlebnis, egal wie hoch der Berg und wie schwer der Weg ist. Das zeigt dieses großzügig bebilderte Buch. Es stellt die schönsten Berggipfel in Vorarlberg vor – überwiegend Ziele, die für Wanderer gut als Halbtages- oder Tagestouren zu bewältigen sind, aber auch anspruchsvollere Highlights wie Piz Buin, Rote Wand oder Widderstein. Wer dieses Guidebook zu seinem persönlichen Gipfelbuch macht, kann sich im Lauf der Zeit die ganze Vielfalt und Schönheit der Bergwelt des „Ländles“ erobern.

- ▶ Zuverlässige, aktuell recherchierte Tourenbeschreibungen
- ▶ QR-Codes mit GPS-Daten zu allen Ausgangspunkten
- ▶ Karten mit eingezeichnetem Routenverlauf



ISBN 978-3-7022-3934-3



www.tyrolia-verlag.at