



Wandern • Österreich • Zwischen Tirol und Vorarlberg

Ausgedehntes Bergwandern und leichtes Feldenkrais im Lechtal

Berge, Sommerwiesen und Murmeltiere

Tage

8

Gruppengröße

8 bis 12

Reiseleiterin

Katja Münker-Harder

Anforderung



Azurblaue Seen, blühende Almwiesen und der wildromantische Lech locken uns auf diese **8-tägige Standortwanderreise** ins sommerliche Lechtal. Auf mittelschweren bis anspruchsvollen Touren erleben wir hier eine der eindrucksvollsten Berglandschaften der Alpen. Wanderführerin Katja begleitet die Etappen unterwegs mit Feldenkrais- und Yoga-Übungen, um das Gehen müheloser und lockerer zu machen,

Highlights im Programm

- **Ausgedehnte alpine Touren in den Bergen zwischen Tirol und Vorarlberg**
- **Das bizarre Lechquellgebirge**
- **Durch das Steinerne Meer laufen**
- **Familiengeführte Unterkunft mit Sauna**

Überblick zur Reise

Schnürt die Wanderstiefel, packt den Rucksack... eindrucksvolles Bergpanorama und blühende Almwiesen erwarten Euch im Lechtal / Arlberg.

Eine wunderschöne alpine Standortwandereise für Frauen, bei der auch ambitionierte Wanderinnen auf ihre Kosten kommen. Zwischen Tirol und Vorarlberg, an der Grenze zum Allgäu, hat sich einer der letzten Wildflüsse Europas - der Lech - ein Tal in die Bergwelt gegraben. Azurblaue Seen, eindrucksvolle Bergwelten und sommerblühende Almwiesen - alles ist dabei und beim Wandern lassen wir den Alltag zurück.

Nur 3 Kilometer vom Zentrum von Lech entfernt, ruhig und beschaulich und doch mittendrin, liegt die Gemeinde Zug, von wo aus wir jeden Tag unsere Wanderungen starten. Am Abend kehren wir ins Hotel zurück und lassen uns von der guten Arlberger Küche in alpinem Ambiente verwöhnen.

Diese Wanderreise ist eine intensive Begegnung mit der Natur und den Bergen. Bereicherung findet sich bei unseren Wanderungen in der Einfachheit, in Langsamkeit und Entschleunigung. Es lässt die eigene Kraft wieder kehren. Katja wird diese etwas anspruchsvolleren Wandertouren unterwegs mit kleinen Feldenkrais- und Yoga-Übungen begleiten, sodass das Auf- und Ab-Steigen müheloser werden kann und die Muskeln sich immer wieder lockern können. Wir werden das Gehen nach und nach ökonomisieren und auch im steileren An- und Absteigen Sicherheit und Ausdauer entwickeln. In Momenten der Stille und mit etwas Glück werden wir Murmeltieren, Gämsen, Steinböcken, Adlern und anderen Bergtieren begegnen und dieser besonderen Ruhe in den Bergen lauschen.

Die Wanderetappen belaufen sich auf 5–7 Stunden reine Gehzeit. Wir gehen nach dem Frühstück, entweder direkt vom Hotel los oder nehmen einen Bus / Bergbahn zu unserem Ausgangsort. Je nach Wetter und Etappe machen wir draußen an Bächen oder schönen Aussichtspunkten eine ausgiebige Mittagspause oder kehren unterwegs in eine Berghütte ein. Abends machen wir in gemütlicher Runde eine Nachbesprechung des Tages und die Planung der darauffolgenden Etappe, da abhängig vom Wetter Variationen notwendig sein können.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- **Du richtig wandern willst und eingelaufene Schuhe mit guter Profilsohle besitzt**
- **Feldenkrais als Input für leichteres Gehen für dich interessant klingt**
- **Dich Touren in entspannter Frauenrunde ansprechen**

Wichtig zu wissen

Anforderungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für Tagesetappen bis zu 7 Stunden Gehzeit und 700 Höhenmeter sind Teilnahmevoraussetzung für diese Wanderreise. Die Wege führen durch vielfältige Landschaften: von Wald und Wiesenwegen bis in felsiges Gelände. Es sind mittelschwere bis schwere Wege laut Alpenvereinskategorisierung mit wenigen kurzen ausgesetzten Stellen (ohne feste Wegführung mit gleichzeitigem Abhang auf einer Seite). Auf diesen, schmalen, rot-weiß markierten Wegen können Abschnitte felsig und mal kraxelig sein, und es gibt deutliche und auch lange Steigungen und Gefälle. Am Anfang der Saison kann es noch Schneefelder geben, im Hochsommer Gewitter. Diese alpinen Bedingungen können eventuell zu Tourenänderungen führen.

Unterkunft: Als Unterkunft haben wir den schönen, familiär geführten [Gasthof Alphorn](#) gewählt. Die Zimmer sind gemütlich und die Küche ist hervorragend. Im Haus gibt es zwei Saunen, in denen wir nach den Wanderungen entspannen und wellnessen können.

Anreise: Anreise mit der Bahn bis Langen am Arlberg / Lech und dann mit dem Regionalbus bis direkt vor die Tür des Gasthofes.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Nebenbei mit Feldenkrais-Übungen lernen, leichter zu gehen**
- **Picknick mit traumhaftem Bergpanorama**
- **Einen Blick auf Murmeltiere, Gämsen und Steinböcke erhaschen**

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise und Einstimmen

Anreise ab 14 Uhr im Gasthof Alphorn

17:30 Begrüßung, Kennenlernen und Tee mit Katja in der Lounge oder auf der Terrasse

18.30 Abendessen mit Katja und Tourenbesprechung

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Gasthof Alphorn](#)

2. Tag: Entlang des jungen Lechs

Direkt vom Hotel aus starten wir zu unserer ersten Wanderung entlang des oberen Lech-Weges. Dabei entdecken wir den noch ganz jungen Lech mit seinen wilden und romantischen Seiten. Bei gutem Wetter lockt er auch zu einem Bade! Einkehr auf der Formarin Alpe. Zurück fahren wir mit dem Bus.

Gehzeit: ca. 5 h, 460 m auf, 50 m ab

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gasthof Alphorn

3. Tag: Zur Göppinger Hütte

Vom Unteren Äple (kurze Fahrt mit dem Bus) steigen wir zur Göppinger Hütte auf und verbringen Zeit in der wild-romantischen Fels-Karst-Landschaft und in ihrer Umgebung. Die Hütte selbst lockt mit regionalen Leckereien und bietet einen eindrucksvollen Blick über umliegende Berggipfel. Zurück geht es den schon vertrauten Weg über das Unteren Äple und mit dem Bus zum Hotel. Heute hat das Restaurant im Hotel Ruhetag und das Abendessen ist individuell im Ort möglich.

Gehzeit: ca. 6 h, 670 m auf, 670 m ab

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Gasthof Alphorn

4. Tag: Wanderung zur Ravensburger Hütte

Auch heute beginnt unsere Wanderung direkt am Hotel. Wir steigen am Wasserfall entlang zur Ravensburger Hütte, wo wir eine Mittagsjause einnehmen. Mit Glück treffen wir auf dem Abstieg Richtung Spullersee die Murmeltierfamilie, die etwas unterhalb der Hütte wohnt. Zurück geht es dann weiter ins Tal und am Lech entlang zu unserem Hotel.

Gehzeit: ca. 6,5 h, 560 m auf, HU 560 m ab

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gasthof Alphorn

5. Tag: Ein freier Tag

Dies ist ein Tag, um nach Lust und Laune auszuruhen, in Lech regionale Produkte zu erstehen oder am Formarin See zu verbringen...

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gasthof Alphorn

6. Tag: Über das Madlochjoch zum Zürsersee und weiter nach Lech

Heute heißt es ein bisschen ausdauernder Steigen! Dafür werden wir von der imposanten Bergwelt mit Eindrücken und Ausblicken belohnt! Wir starten direkt vom Hotel und steigen erst durch Almen, dann durch Fels und Geröll auf zum Madlochjoch. Auf dem Abstieg erblicken wir bald schon den leuchtenden Zürsersee, in dem wir ein Bad nehmen können. Weiter geht es über das Wiesele nach Lech und mit dem Bus zurück zum Hotel. Bei dieser Wanderung brauchen wir ein Lunchpaket.

Gehzeit: ca. 7 h, 920 m auf, 980 m ab / 12,5 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Gasthof Alphorn

7. Tag: Durch das Steinernes Meer

Heute fahren wir mit dem Bus zur Formarin Alpe, von dort aufstieg Richtung Steinernes Meer, Weg durch den Karst, Pause in der Freiburger Hütte, vielleicht ein Bad im Formarin See, zu Fuß oder mit dem Bus zurück

Gehzeit: ca. 7 h, 330 m auf, 710 m ab

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Gasthof Alphorn

8. Tag: Abreise

Nach dem Frühstück ist individuelle Abreise. Mit dem Bus kommt ihr wieder an den Bahnhof nach Lech oder Zug.

- **Verpflegung:** F, -, -

Enthaltene Leistungen

- 7x Übernachtung im EZ mit Frühstück
- 6 x Abendessen
- 1x Lunchpaket
- Alle Wanderungen wie im Programm ausgeschrieben
- Lechtalkarte mit div. Vorteilen und Vergünstigungen
- Bergwanderführerin und Feldenkraislehrerin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Weitere Verpflegung
- Abendessen am Ruhetag der Pension
- Persönliche Ausgaben
- Ortsübliche Kurtaxe