



Wanderweg von der Ruine Vilstal zur Salober Alm

Verantwortung und Selbsteinschätzung

Alle in diesem Wanderführer beschriebenen Touren orientieren sich am Wegenetz des Alpenvereins, ergänzt durch örtliche Wanderwege. Denn während wir als Wanderer von den Wegweisern und der Pflege der offiziellen Wanderwege profitieren, findet das Wild abseits der Wanderstrecken wichtige Rückzugsräume, in die sich nur selten Menschen verirren. Als verantwortungsbewusste Wanderer rennen wir nicht blindlings durch die Landschaft (oder darüber hinweg), sondern nehmen auch auf andere, vor allem Schwächere Rücksicht.

Meine Favoriten

- Auf dem Alperlebnispfad, [Tour 1](#)
- Zum ehemaligen Oberried, [Tour 7](#)
- Rund um den Ochsenberg, [Tour 19](#)
- Varianten am Gerstruben, [Tour 24](#)
- Ins wildromantische Wildental, [Tour 31](#)

Da die Landschaft insbesondere in den Allgäuer Hochalpen immer noch sehr aktiv ist (Hangrutsche, Steinschlaggefahr), kann die vorgefundene Beschilderung von der Beschreibung im Buch auch mal abweichen. In so einem Fall ist es meistens besser, der neuen Wegmarkierung zu folgen, da sie einen sicher ans Ziel bringt. Besonders dann, wenn man sich alleine in höhere Lagen begibt, sollte man sich dessen auch bewusst sein und im Zweifelsfall lieber umkehren. Das liegt zwar nicht in der Natur des Menschen, aber da ich nicht immer zusammen mit meiner Frau unterwegs bin, kann ich Ihnen versichern: Das machen auch Wanderbuchautoren so.

Ein Ziel der »Panoramawege für Senioren im Allgäu« ist es, am Ende der einzelnen Touren zufrieden auf die vergangenen Stunden und das Geleistete zurückzublicken. Dies gelingt am besten, wenn man sich – und seine Begleiter – richtig einschätzt. Wer im hohen Alter oder nach einer längeren Pause wieder mit dem Wandern anfängt, sollte die etwas längeren Touren wie den Aufstieg ins obere Stillachtal oder die Runde um den Ochsenberg erst in Angriff nehmen, wenn eine gewisse Grundkondition aufgebaut ist. Wichtig ist auch, die Wetterverhältnisse richtig einzuschätzen, denn gerade in den höheren Lagen gibt es gerne Wetterumschwünge mit Nebel oder Gewitterwolken, die oft mit Platzregen und Hagel einhergehen. Ein zumindest leichter Regenschutz sollte deshalb immer mitgenommen werden. Ebenfalls hilfreich ist es, die Wolkenentwicklung im Internet – etwa auf www.niederschlagsradar.de oder www.meteovista.de – zu beobachten. Im Zweifelsfall sollten wir uns auch nicht davor scheuen, eine Tour abzubrechen bzw. nach dem Unwetter fortzusetzen.

Schwierigkeitsgrade

- **Leicht:** eher kurze Runden, die keine oder kaum Trittsicherheit erfordern und nur wenige Steigungen beinhalten
- **Mittel:** Touren mit längeren Auf- und Abstiegen, die eine gewisse Kondition und zumindest etwas Trittsicherheit erfordern
- **Schwierig:** Diese Touren richten sich an unsere »rüstigen Senioren«. Auf weniger stark frequentierten Wegen stehen auch felsige sowie mit Wurzeln überzogene Abschnitte an. Eine gute Kondition am Berg ist erforderlich. Alle Touren dieser Kategorie lassen sich durch Varianten entschärfen bzw. abkürzen.

Alpines Notsignal

Wer an einem hochsommerlichen Wanderwochenende in den Alpen unterwegs ist, der weiß: Es ist nur eine Frage der Zeit, bis der erste Rettungshubschrauber aufsteigt. Schwere Unfälle sind zwar nicht sehr wahrscheinlich, doch die Erfahrung zeigt, dass es selbst auf leichtem Terrain durch ein einfaches Umknicken schnell zu einer Situation kommen kann, in der man alleine kaum mehr vorankommt. Für diese Ausnahme und schlechten Handyempfang merken wir uns das alpine Notsignal: Innerhalb einer Minute wird sechsmal (alle zehn Sekunden) ein hörbares – etwa durch Rufen oder eine Signalpfeife – oder sichtbares Signal, zum Beispiel durch Winken oder Schwenken von auffallenden Kleidungsstücken oder eines farbigen Rucksacks, abgegeben. Nach einer Minute wiederholt man den Notruf. Die Antwort erfolgt ebenfalls durch hörbare oder sichtbare Signale, die dreimal in der Minute abgegeben werden. Das Signal sollte auch bei einer Antwort weiterhin wiederholt werden, damit die Retter sicher zu unserem Standort finden. Dabei lohnt sich ein Blick in den Rucksack: In vielen Modellen sind die wichtigsten Zeichen symbolisch abgebildet.



Die letzten Meter hoch auf die Kuhgehrenspitze

Wandern im Winter

Die Hochlagen im Allgäu zählen zu den wenigen schneesicheren Gebieten in Deutschland. Auf zwei schmalen Brettern ins Tal zu wedeln ist jedoch nicht jedermanns Sache. Wer sich in der kalten Jahreszeit dennoch fit halten will, findet in diesem Buch deshalb auch Touren, die das ganze Jahr möglich sind. Dazu zählen die Panoramawanderung von Riezlern zum Schönblick, die kurze Runde von Oberstdorf über die Hofmannsruh an den Moorweiher oder die Wanderung von Baad ins Bärgunttal. Daneben gibt es bei einigen in diesem Buch beschriebenen Orten und Wandergebieten in der kalten Jahreszeit präparierte Winterwanderwege.

Pause mit Genuss

Zu einer schönen Wanderung gehört natürlich auch eine Einkehr oder längere Rast. Unsere Touren führen deshalb zu zahlreichen traumhaft gelegenen Plätzen, von denen man Jahre später noch schwärmt. Zudem kommen die meisten der Touren an einer oder mehreren Wirtschaften und Berghütten vorbei, sodass man sich mit Gleichgesinnten austauschen und beiläufig die »Panoramawege für Senioren im Allgäu« weiterempfehlen kann. Bevor Sie bei einer längeren Wanderung darauf verzichten, eigenen Proviant mitzunehmen, vergewissern Sie sich aber, dass die gewählte

Wirtschaft oder Hütte geöffnet ist. Oft ist dies schon bei den Wegweisern im Tal angeschrieben.

Anfahrt

Viele Wanderziele sind im Allgäu mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Hierfür haben wir den Namen der jeweiligen Haltestelle angegeben. In Kombination mit Gästekarten werden die Tickets zum Teil erstattet. Wer mit dem Auto anreist und ein Navi nutzt, kann sich nach den im Infokasten der einzelnen Touren angegebenen GPS-Koordinaten richten. Diese führen ihn punktgenau zum Ausgangspunkt der Wanderung bzw. zur Talstation oder nächstgelegenen Parkmöglichkeit.

Gehzeiten und Höhenangaben

Die in den Infokästen genannten Angaben beziehen sich auf die reine Gehzeit. Weil es bei vielen der Touren einiges zu entdecken gibt, beinhaltet diese auch die Zeit, in der man sich umsieht und die Landschaft auf sich wirken lässt. Entsprechend der Zielgruppe haben wir das Durchschnittstempo mit zum Teil deutlich unter 3 km/h vergleichsweise niedrig gewählt. Pausen oder gar eine längere Einkehr sind in der angegebenen Zeit jedoch nicht enthalten. Planen Sie bitte auch etwas Spielraum für unvorhergesehene Änderungen ein, sodass Sie bei zusätzlichen Abstechern, kürzerem Verlaufen oder einem gesperrten Weg (z. B. wegen Forstarbeiten) trotzdem noch rechtzeitig zurück am Ausgangspunkt sind. Die Höhenangaben beinhalten die tatsächlich zu leistenden Höhenmeter. Lediglich kleine Kuppen und Senken mit nur geringem Höhenunterschied blieben unberücksichtigt. So stehen Sie nicht plötzlich vor einem großen Zwischenanstieg, der nirgends erwähnt wird. Wer mit dem Rollstuhl auf einem der barrierefreien Wege unterwegs ist, sollte möglichst schon vorher austesten, wo die eigenen Grenzen liegen und ob beispielsweise eine Tour mit 200 Höhenmetern tatsächlich zu schaffen ist. Hilfreich können hier elektrische Zughilfen sein. Anders herum sind verschiedene Touren auch mit dem E-Bike möglich, womit wir zum Beispiel leicht und locker um den Grüntensee ([Tour 13](#)) oder hoch zur Buchrainer Alpe ([Tour 26](#)) radeln können.

Internetadressen

- www.naturpark-nagelfluhkette.de
Informationsportal des Naturparks Nagelfluhkette
- www.alpenverein.de
Gemeinsamer Auftritt der Sektionen des Deutschen Alpenvereins (DAV)
- www.allgaeu.de