

Titelbild: Drei Schwestern, Liechtenstein

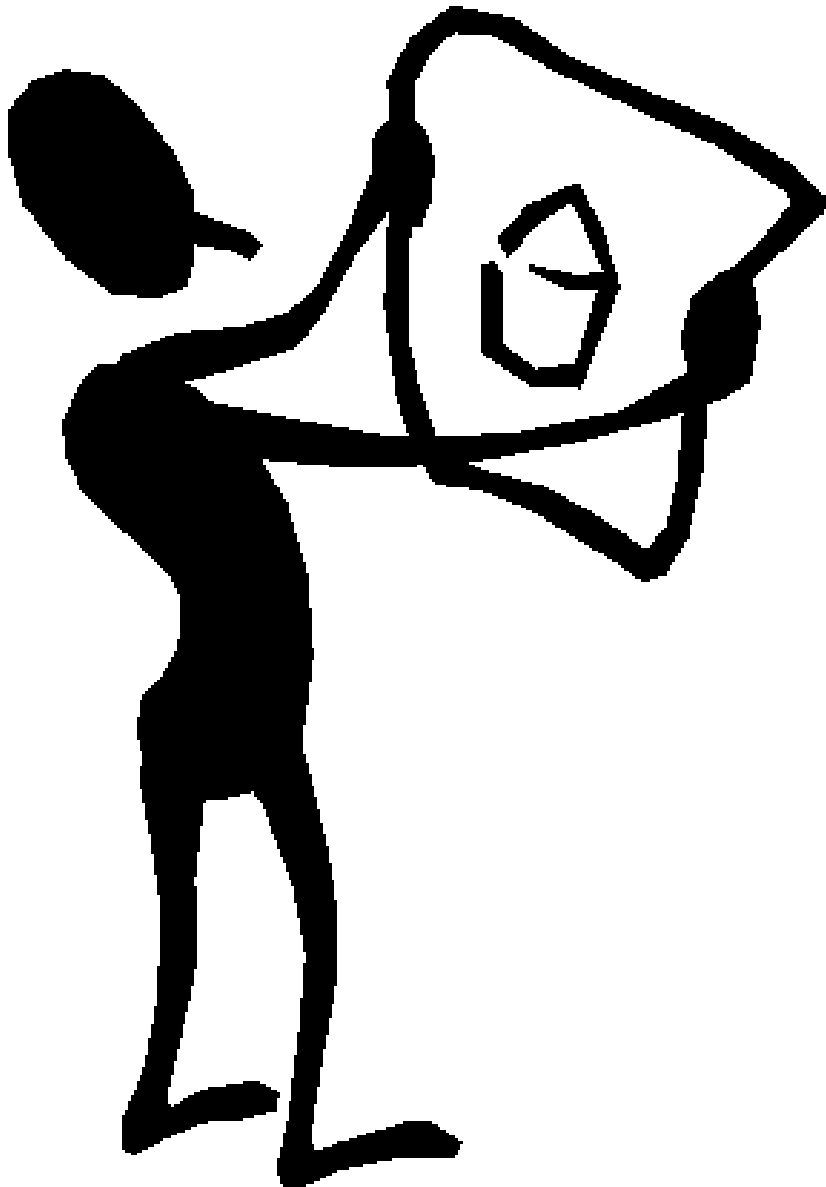
<http://www.molldu.at/2007/20070519DreiSchwestern/Index.htm> (Juli 2015)

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Liechtenstein	8
Literatur, Führer, Karten	9
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	10
Der Rucksack - und wie man ihn packt	14
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen	15
Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge	18
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	19
„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten	23
Hin- und Rückreise	24
Die Tour beginnt - Allgemeines	25
Detaillierte Beschreibung der Tour	26
1.Tag	26
2.Tag	30
3.Tag	32
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	33
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	39
Impressum	40



Prüfe vor jeder Bergtour deine körperliche Eignung und
schätze deine Kräfte richtig ein!



Plane jede beabsichtigte Bergtour vorher genau.
Viele Informationsquellen können dabei helfen!

Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-6 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

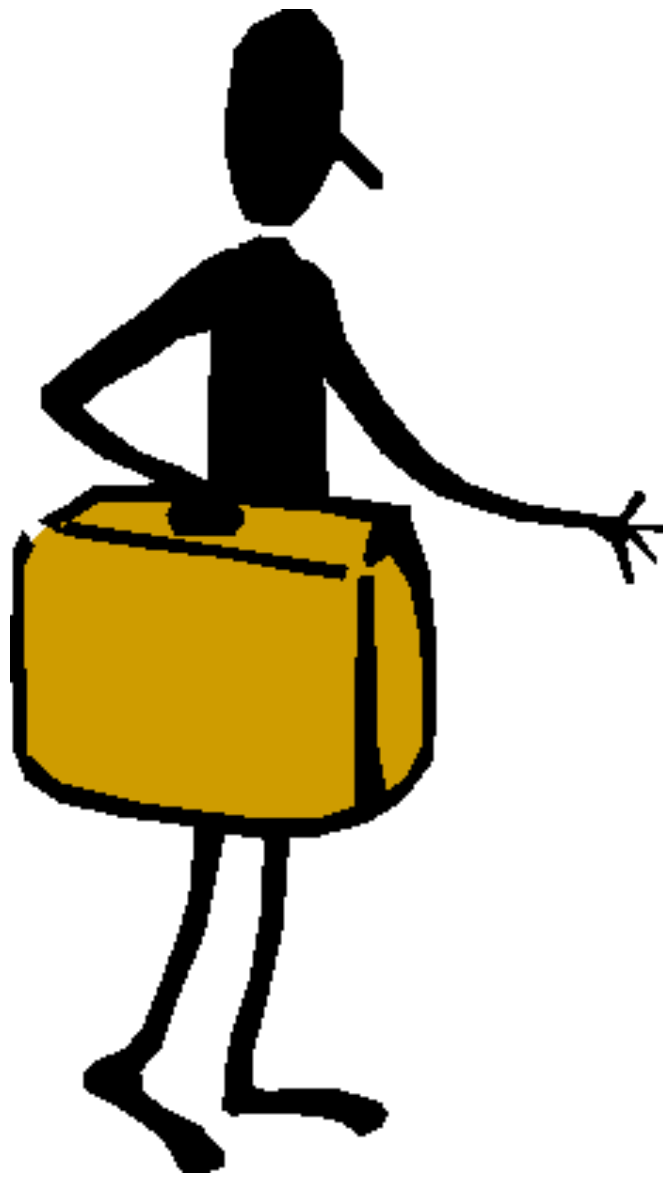
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!).

Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Am Berg benötigt man entsprechende Ausrüstung und Bekleidung, Wetter- und Kälteschutz sind unerlässlich!



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c0/Liechtenstein_topographic_map-de.png (Juli 2015)

Liechtenstein

Literatur: DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV), Alpin-Lehrplan Band 1,
Bergwandern, BLV Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern ,...
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G., Bergwandern, Naturerlebnis für jeden, rororo
Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

Winkler, Jürgen, Das andere Bild der Berge, Bergverlag
Rother 2000

Touridee und Beschreibung der einzelnen Etappen::

Kleines Land - große Berge
Unterwegs in Liechtenstein, in:
Alpin, Das Bergmagazin, 2/2006, S. 90-93

Alpin Extra, in: Alpin, Das Bergmagazin,
Liechtenstein, Wandern & Biken im Herzen Europas,
7/2011

Tourvorlage für die Hochgebirgswanderung der
HGW-Gruppe des Sportinstitutes der Universität
Düsseldorf, Rätikon 1987

Wanderkarte: Kompass-Wanderkarte 1 : 50 000
Nr. 21, Feldkirch, Vaduz
Freitag & Berndt Wander-Rad-Freizeitkarte
1 : 50 000, WK 375, Großes Walsertal, Feldkirch,
Bludenz, Laterns, Liechtenstein

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

Kraxenform aus mehrfach beschichtetem Kunststoffgewebe oder starkem Segeltuch ca. 50-60l, Rückenpolsterung, Bauchgurt, breite gepolsterte Trageriemen



Bergschuhe	knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle wasserdichtes Leder. Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden!
Hose	groß im Trend sind Zip-Hosen, gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch weite Jeans, an heißen Tagen als Zweithose Shorts.
Anorak	gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv und strapazierfähig, mit Kapuze
Regenschutz	Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang
Pullover	zwei dünne Pullover sind besser als ein dicker
Hemd, Bluse T-Shirts	schweißsaugend und -durchlässig aus Baumwollmischgewebe oder moderner Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit, nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen!!

Strümpfe

aus kunstfaserverstärkter Schur- oder
Baumwolle, knielang, **zwei Paar**
reichen auf jeden Fall !!

Unterwäsche

Unterhosen aus Baumwolle
oder moderner Kunstfaser,
soll nicht beengend sein,
Unterhemden sind zusätzlich nicht nötig,
dazu dienen die T-Shirts (s.o.)

Wollmütze und Handschuhe
Sonnenbrille, Sonnencreme
und Lipenschutz, Sonnenhut



Rucksack-Apotheke Verbandspäckchen, elastische Binde, Hansaplast,
Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen,
Verstopfung, Durchfall und Grippe,
Wundsalbe, eventuell Aluminiumschutzdecke

Hüttenkleidung leichter Trainingsanzug

Hüttenschuhe Sportschuhe oder Schlappen

Waschzeug, Handtuch

Leinenschlafsack Jugendherbergs-oder DAV-Hüttenschlafsack,
keine Daunenschlafsäcke oder ähnliches !

Taschenlampe, Taschenmesser

Trinkflasche ca. 1l, dichter, sicherer Abschluss,
aus Plastik oder Aluminium

Kleinigkeiten Schnüre, Reserveschuhbänder,
Sicherheitsnadeln, Nähzeug, Notizblock,
Schreibstift, Taschentücher

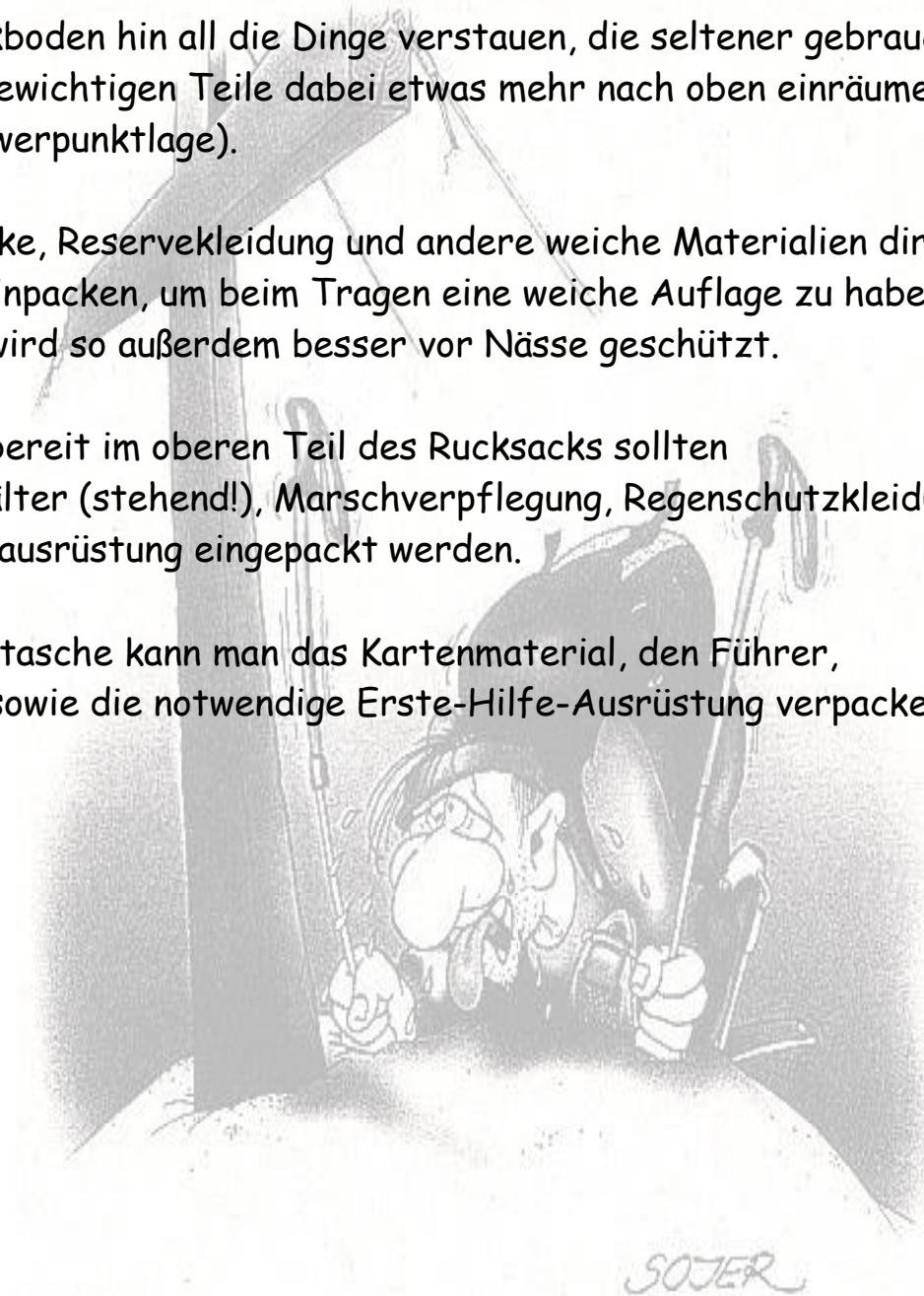
Wenn vorhanden:

Kompass und Höhenmesser

Teleskop - Wanderstöcke

Der Rucksack - und wie man ihn packt

1. Rucksackgewicht ca. 9-13 kg.
2. Nässeschutz: Rucksackinhalt in Plastiktüten verpacken und den Rucksack auch von außen gegen Nässeschützen (Poncho oder „Rucksack-Kondom“).
3. Zum Rucksackboden hin all die Dinge verstauen, die seltener gebraucht werden. Die gewichtigen Teile dabei etwas mehr nach oben einräumen (bessere Schwerpunktage).
4. Kleidungsstücke, Reservekleidung und andere weiche Materialien direkt zum Rücken einpacken, um beim Tragen eine weiche Auflage zu haben. Die Kleidung wird so außerdem besser vor Nässe geschützt.
5. Schnell griffbereit im oberen Teil des Rucksacks sollten Getränkebehälter (stehend!), Marschverpflegung, Regenschutzkleidung und evtl. Fotoausrüstung eingepackt werden.
6. In der Deckeltasche kann man das Kartenmaterial, den Führer, Sonnenbrille sowie die notwendige Erste-Hilfe-Ausrüstung verpacken.



Der entscheidende Anruf vor Deiner Bergtour:

Alpine Auskunftsstellen

DAV	0049 - 89294940
OeAV	0043 - 512587828
AVS	0039 - 471993809
OHM (Chamonix)	0033 - 450532208

Alpine Wetterberichte

Alpenvereinswetterbericht

(für die gesamten Alpen)

089 - 295070

Ansagedienst des

Deutschen Wetterdienstes

(erhöhte Gebühr, nur in Deutschland erreichbar)

Alpenwetter

(gleicher Text wie AV-Wetter)

0190 - 1160 -11

Zugspitzwetter

-12

Gardaseeberge

-16

Schweizer Alpen

-17

Ostalpen

-18

Regionalwetter

Bayerische Alpen

-19

Alpenwetterbericht in Österreich

(gleicher Text, erhöhte Gebühr,
nur in Österreich unter
„Euromet-Alpin“)

0900 - 911566 -80

Gardaseeberge -84

Schweizer Alpen -83

Ostalpen -82

Regionalwetter Österreich
und angrenzendes Norditalien -81

Persönliche Beratung

0043 - 512291600

(13-18 Uhr)

Wetterdienst

0043 - 512281738

Schweiz

aus dem Ausland

0041 - 1162

Inland (erhöhte Gebühr,
nicht vom Ausland)

Alpenwetterbericht

0900 - 552138

Spezialwetterbericht

- 552111

Individuelle Wetterauskünfte

0900 - 162333

Internet-Adressen

www.dwd.de

www.wetteronline.de

www.wetternetz.de

www.alpenverein.de

www.bergfuehrer.com

www.wetter.com

und viele andere

Stand 12/2011



Zehn Goldene Tipps der Internationalen Alpinismuskommission für richtiges Verhalten im Gebirge

1. Nur „fit“ und gut ausgeruht ins Gebirge!
2. Am Abend vor der Tour und nicht am Morgen der Tour ausreichend essen, wodurch die „Speicher“ voll sind und nicht der Magen!
3. Zu Beginn der Tour ca. 20-30 min. „Warmgehen“!
4. Etwa alle zwei Stunden eine zehnmütige Rast einlegen!
5. Trinken, trinken und nochmals trinken unterwegs!
6. Bei Ermüdungsanzeichen gleich rasten!
7. Ältere Menschen dürfen nach ärztlicher Beratung auch ins Gebirge.
8. Ab 2000m ausreichend Zeit zur Akklimatisation einplanen!
9. Hat man sich verirrt, so wird empfohlen, dort zu bleiben, wo man sich gerade aufhält - alpine Notsignale geben optisch oder akustisch sechsmal pro Minute mit einminütiger Pause!
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen!

**Die Notrufnummern in den Alpen findest du auf der vorletzten
Seite dieses Heftes!!!!**

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

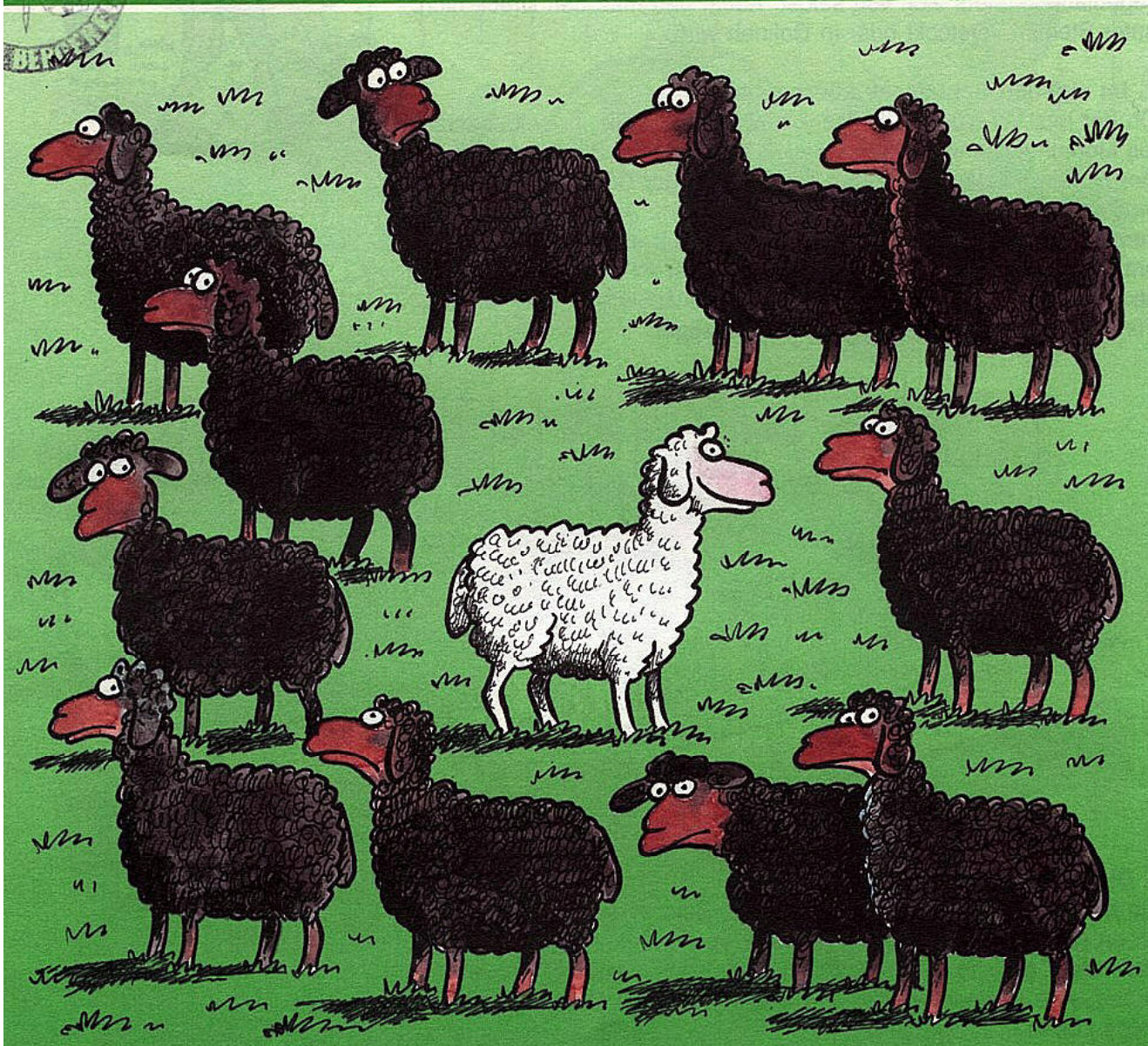
Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !

Geschäftssteilk:
Heerstraße 84
1110 Wien
Österreich
Tel. (02) 639 96-1 17
Fax (02) 639 96-1 17
Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten

1. Warte bei Ankunft an der Hütte draußen (bei gutem Wetter) oder in der Gaststube, bis alle Gruppenmitglieder eingetroffen sind! (Natürlich dürfen schon Getränke „geordert“ werden!)
2. Der Leiter der Gruppe meldet die Ankunft der Gruppe beim Hüttenwirt.
3. Nach der Zuweisung der Lager führt der Gruppenleiter die Gruppe ins entsprechende Matratzenlager!
4. Dazu sind **die Bergschuhe vorher unbedingt auszuziehen** und an der dafür vorgesehenen Stelle zu deponieren (Schuhregal, Trockenraum, etc.). Gleiches gilt für Wanderstöcke!
5. Der Gruppenleiter zahlt die Übernachtungen für alle Gruppenmitglieder zusammen, alles Übrige zahlt jedes Mitglied selbst, u.z. in der Regel vor dem Schlafengehen - auch das dann schon zu bestellende Frühstück!
6. **Die Hüttenruhe ab 22.00 Uhr ist unbedingt einzuhalten!!!!**
7. Nach dem Aufstehen sollten (gerade in einer großen Gruppe) zügig alle Sachen wieder im Rucksack verstaut werden, um zeitig die Hütte wieder verlassen zu können!
8. Vor dem endgültigen Verlassen der Hütte sollte die/der letzte, die/der das Lager verlässt, kontrollieren, ob etwas liegen geblieben ist!
9. Ein „Hüttenfoto“ mit allen Gruppenmitgliedern und der Hütte im Hintergrund ist obligatorisch!

Hin- und Rückreise

Hinreise am 26.5.2016:

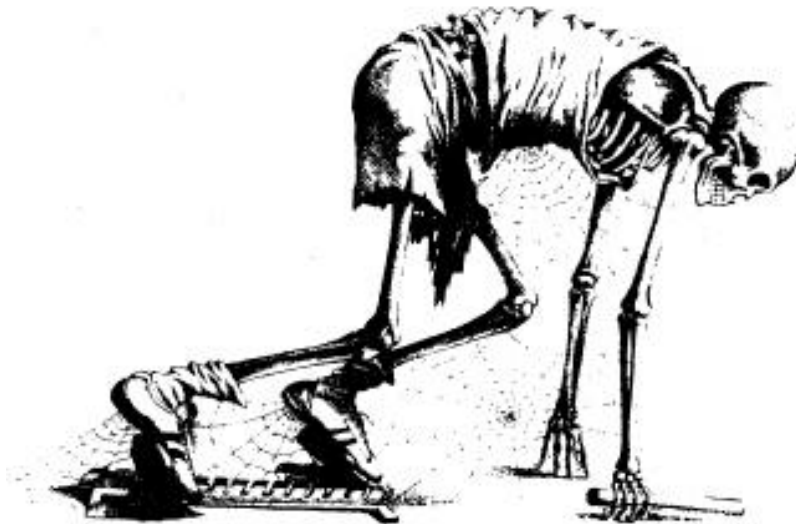
Mönchengladbach	ab ca. 03:30	Leihwagen
Karlsruhe Hbf.	an ca. 07:00	Anna Stelzner aufgabeln
Amerlügen Alpenrose	an ca. 11:00	

Rückreise am 29.5.2015 :

Nenzinger Himmel	ab 09:30	Lisi & Friedl Touristik
Amerlügen Alpenrose	an 10:00	
	ab 10:30	Leihwagen
Karlsruhe Hbf.	an ca. 14:30	Anna Stelzner absetzen
Mönchengladbach	an 18:00	

Angaben ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Januar 2016)

Die Tour beginnt!



„Ich habe mich verliebt. In ein Land und seine Menschen. In Liechtenstein. Nirgendwo habe ich es erlebt, dass wirklich jeder Wanderer begrüßt wird. ... Überall wird man freundlich empfangen - auf der Hütte, am Gipfel, am Rastplatz. ... Ich bin auf eine Übernachtungshütte gestoßen, die jedem offen steht - und zum Aufwärmen stand ein Fläschchen Schnaps bereit. Man muss nichts dafür zahlen, so sieht in Liechtenstein Gastfreundschaft aus. ... Das Herz bleibt ohnehin in der wundervollen Landschaft hängen. Pfade und Wege in Liechtenstein sind so abwechslungsreich, dass es niemals langweilig wird: Relativ schnell geht der Aufstieg in alpine Regionen. Die rauen Felsen wirken im ersten Moment noch abstoßend, entfalten beim zweiten Blick allerdings eine geradezu anziehende Magie. So viele Gratwanderungen mit Ausblick ins liebliche Rheintal gibt es nirgends. Und wenig später, wenige hundert Meter tiefer, stoßen Wanderer wieder auf die sanften Seiten Liechtensteins: Almwiesen mit urigen Hütten und freundlichen Menschen.“

(Zitat von Christian Schreiber, Alpinist, Journalist und Liechtenstein-Fan, aus: Alpin Extra, 7/2011)

1.Tag: Anreise nach Frastanz (494m) und Amerlügen (787m) - Aufstieg zur Feldkircher Hütte (1204m) - Rätikon-Höhenweg/Drei-Schwestern-Steig - Vorderälpele (1281m) - Saroyaalpe (1474m) - Saroyasattel (1628m) - Gafadurahütte (1428m)

**HU: Aufstiege ca. 700m, Abstiege ca. 200m ab Amerlügen
Entfernung: ca. 7 km ab Amerlügen
Zeit: ca. 3 Std. ab Amerlügen**



Feldkircher Hütte (1204m)

Beschreibung:

Vom Bergdörfchen Amerlügen, das zur Gemeinde Frastanz gehört, geht man im Wald etwa 40 Minuten steil aufwärts zur Feldkircher Hütte der Naturfreunde und erreicht ein paar Minuten später die aussichtsreiche Hangterrasse des Vorderälpele, auch Amerlugalpe genannt.



Gib aus Gründen der Sicherheit, insbesondere für den Notfall,
Weg und Ziel an, eventuell auch den Zeitpunkt der geplanten
Rückkehr!

Von hier streift der Blick über den Walgau bis ins Große Walsertal und nordwärts durch das Rheintal bis zum Bodensee. Hier vereinigt sich die Route mit jener des Zentralalpenwegs 02 und führt mit geringen Höhenunterschieden zur Sarojaalpe. Wer eine Unterkunft in nächster Nähe der Drei Schwestern bevorzugt, wählt mit Vorliebe die Gafadurahütte, die man von der Sarojaalpe aus über den bewaldeten Sarojasattel in einer halben Stunde erreicht.



Gafadurahütte (1428m)

2.Tag: Gafadurahütte (1428m) - Saroyasattel (1628m) - Rätikon-Höhenweg/Drei-Schwestern-Steig/Fürstensteig - Drei-Schwestern (2052m) - Garsellakopf (2105m) - Kuhgrat (2123m) - Gafleispitze (2000m) - Gafleisattel (1848m) - Weggabelung (1600m) - Silum (1469m) - Berggasthaus Sücka (1402m)

HU: Aufstiege ca. 800m, Abstiege ca. 800m

Entfernung: ca. 11km

Zeit: ca. 6 Std.

Beschreibung:

Von der Gafadurahütte aus Richtung Südosten in weiten Kehren zurück zum Saroyasattel hinauf.

An der Verzweigung auf dem Sattel nach rechts durch die Latschen. Achtung: Bei Nässe sehr rutschig!

Es folgen ein markantes Felsentor und die erste kurze Leiter. Im Riss eines Kamins weiter nach oben.



Felsentor im Drei-Schwestern-Steig

Passe dein Tempo immer deinen körperlichen Möglichkeiten und der Verfassung deiner Begleiter an!



Nach der zweiten Leiter folgt noch einmal ein kurzer Anstieg auf den dritten Gipfel der Drei Schwestern, die anderen beiden sind Kletterern vorbehalten. Für den Weiterweg zunächst etwa 100 Höhenmeter bergab und dann links des Kammes hinauf auf den Garsellakopf. Steile Treppen führen wieder hinunter. Der Gegenanstieg auf den Kuhgrat, mit 2123m der höchste Punkt der Tour, ist kurz, aber schweißtreibend. Dann weiter zum Gafleisattel, wo der Fürstensteig beginnt. Anschließend gelangt man auf einen Fahrweg, diesem kurz nach rechts folgen und gleich wieder den Abzweig links nehmen. Über das Maiensäß Silum wandert man nun stets oberhalb des Rheintals. Der Pfad stößt auf eine Asphaltstraße. Durch einen Tunnel hindurch zum Berggasthaus Sücka.

Varianten:

Sowohl der Drei-Schwestern-Steig als auch der Fürstensteig lassen sich im Notfall auf leichteren Wegen umgehen.

Die Umgehung des Drei-Schwestern-Steiges ist dabei mit großem Höhenverlust und Gegenanstieg verbunden.

Sollten Drei-Schwestern-Steig und Fürstensteig auf Grund der Schneelage nicht begehbar sein, werden wir vom Gafadurasattel aus über die Gaudenzaalpe (1042m) ins Saminatal absteigen und dann in südlicher bis südwestlicher Richtung talaufwärts nach Steg und zum Berggasthaus Sücka wandern.



Berggasthaus Sücka (1402m)

3.Tag: Berggasthaus Sücka (1402m) – Busfahrt nach Malbun (1600m) – Sareiser Joch (2000m) – Säss (1859m) – Punkt 1733m – Nenzinger Himmel, Alpengasthof Gamperdona (1370m)

**HU: Aufstiege ca. 600m, Abstiege ca. 650m incl. Bus- und Bahnfahrt
Entfernung: ca. 10 km incl. Bus- und Bahnfahrt
Zeit: ca. 4 Std.**

Beschreibung:

Anspruchsvolle Bergwanderung in wunderschöner Alplandschaft. Die Tour beginnt gleich mit dem Aufstieg vom Dorf Malbun in südöstlicher Richtung zum Sareiserjoch. Als Alternative fährt eine Sesselbahn von Malbun zum Bergrestaurant Sareis. Vom Sareiserjoch aus führt der Wanderweg durch Wiesen mit schönen Blumen an Alphütten vorbei in Richtung Österreich ins Gamperdonatal zur Sommersiedlung Nenzinger Himmel. Hier ist die Alp Gamperdona mit der Schaukäserei und den vielen Alpprodukten einen Besuch wert und unser Nachtquartier.

Variante:

Bei besonders gutem Wetter bietet es sich an, vom Sareiser Joch aus zum Augstenberg (2356m) und zur Pfälzer Hütte (2108m) zu wandern. Von dort steigt man dann in östlicher Richtung zur Güfelalpe und vorbei am Roten Brünnele zum Alpengasthof Gamperdona ab.



**Alpengasthof Gamperdona
im Nenzinger Himmel**

**4. Tag: Rückreise mit Lisi & Friedl Touristik nach Amerlügen.
Von hier mit dem Leihwagen zurück nach Mönchengladbach.**

Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour?

Organisatorische Fragen

- Planung und Durchführung eines Wanderkurses

Ausrüstung und Bekleidung beim Hochgebirgswandern

- Ausrüstungsliste

Gesundheitliche und konditionelle Voraussetzungen

- physische und psychische Vorbereitung
- Kenntnis des Organismus/Adaptionserscheinungen des HK-Systems

Selbsterleben

- Erleben von Natur und Landschaft
- Freude am Hochgebirgswandern gewinnen
- Empfinden für den Gesundheitswert

Natur wahrnehmen

- Kenntnisse der Flora und Fauna im Hochgebirge
- Bestimmung derselben

Verhalten im Gebirge

- "Öko-Regeln" beim Bergwandern

Soziales Verhalten in der Gruppe

- Gemeinsame Interessen kennen lernen
- Unterordnung von Einzelinteressen
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen
- auftretende Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen lernen



Selbst- und Kameradenhilfe

- Erste Hilfe, behelfsmäßige Transportmöglichkeiten
- Unfallmeldung
- alpine Notsignale

Bewegungstechnik beim Bergwandern

- Gehen und Steigen als Bewegungsformen im Wandern
- Gehen aufwärts und abwärts
- Gehen auf Gebirgswegen
- Begehen von Klettersteigen/ Sicherung

Alpine Führungstaktik

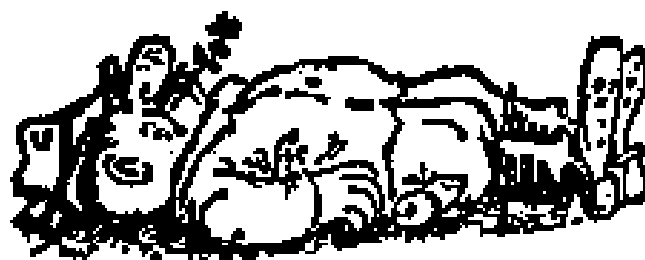
- Auswahl des Wanderziels und der Wegführung
- frühzeitiger Aufbruch
- Überprüfung der Ausrüstung
- Marschordnung und Gehtempo, Pausengestaltung
- Wegführung im weglosen Gelände
- Verhalten bei schlechter Sicht
- Orientierungs- und Kartenkunde
- Wetterkunde (Verhalten bei Gewitter u.ä.)

Ökologische und wirtschaftliche Probleme der Region

Dokumentation einer Wandertour

- Bergfotographie
- Videoaufnahme (falls möglich)
- "Tagebuch" einer Bergtour

Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.



NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

Europäische Notrufnummer (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	112
Deutschland <u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl des Sitzes der RL)</u>	112 1 92 22
Italien	118
Österreich Notruf-Bergrettung Flugrettung	 140 1777
Schweiz <u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u> Einsatzzentrale der Schweizerischen	112 117
Rettungsflugwart für die ganze Schweiz ohne Vorwahl aus dem Ausland im Kanton Wallis für alle Unfälle	 1414 0041 - 1/1414 144

**Für die Richtigkeit der Nummern kann
keine Gewähr übernommen werden.**
(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und
Sicherheit des DAV)

Stand 2011

