

"Je höher du auf einen Berg hinaufgehst,  
desto kleiner werden deine Sorgen."  
(Friedrich Stickler)



## Bergwanderexerzitien im Allgäu



Das Gebirge ist ein wundersamer Ort. Es kann uns erinnern an Fragen, die uns gerade jetzt oder schon lange begleiten. Der Allgäu mit seiner Bergwelt kann uns einweisen in Erfahrungen der Stille, Einsamkeit, Weite und Tiefe unseres Daseins - Erfahrungen, die jeden ernsthaften spirituellen Weg begleiten. Im Allgäu begegnen sich Kultur und Natur. Eine Traumlandschaft mit vielen Facetten, in der man zu Ruhe kommt und Erholung tanken kann.

### **Was sind Exerzitien:**

Exerzitien sind Intensivzeiten, um einmal anders zu leben als sonst, anders als im Alltagstrott, anders aber auch als in Urlaubswochen oder Fortbildungskursen. Exerzitien eröffnen Freiräume zur Begegnung mit sich selbst, aber auch mit Gott. Sie stehen nicht unter „Leistungsdruck“ und am Ende muss kein bestimmtes Ergebnis stehen. Kurzum, sie sind geschenkte Zeiten.

**Termin:** Montag, 18. September 2023 bis Freitag, 22. September 2023

**Ort:** Gästehaus St. Ullrich  
Alatseestraße 1  
87629 Füssen – Bad Faulenbach

**Begleitung:** Diakon Michael Schönberger

**Anmeldung:** m.schoenberger@heiligkreuz-oberlahn.de

**Kosten:** 410€ pro Person inkl. Kurtaxe im Einzelzimmer  
300€ pro Person inkl. Kurtaxe im Doppelzimmer

**Leistungen:** Übernachtung & Frühstück Gästehaus Sankt Ullrich.  
Alle Zimmer mit Dusche und WC.  
Die Anzahl der Teilnehmer/innen wurde auf 16 begrenzt.

**Bankkonto:** Kontoinhaber: Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz Oberlahn  
IBAN: DE18 5115 1919 0101 0110 62  
Bank: Kreissparkasse Limburg  
Zweck: Wanderexerzitien Füssen

**Lektüre:** Zur Einstimmung empfehlen wir den Wanderführer aus dem Rother Verlag „Allgäu 4“.  
ISBN 978-3-7633-4168-9

**Filme:** Servus TV – Mediathek – Allgäu

<https://www.servustv.com/volkskultur/v/aa-24a7defv12112/>

## Allgemeine Anforderungen

- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie bei den angebotenen Touren weder unfall- noch haftpflichtversichert sind. Eine Mitgliedschaft beim DAV sowie eine Auslandsrankenversicherung wird empfohlen.
- Bitte geben Sie zu unserer Information bestehende Erkrankungen, die zu kritischen Situationen führen könnten, (z.B. Epilepsie, schwere Allergie etc.) an. Diese Information wird selbstverständlich vertraulich behandelt.
- Für die Teilnahme an allen Touren setzen wir voraus, dass Sie über solide Vorerfahrungen im Bergwandern und entsprechende Ausrüstung verfügen. Gleiches gilt für Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
- Bitte überlegen Sie sich vor der Anmeldung zu einer Tour genau, ob die angegebenen Anforderungen Ihrem konditionellen und bergtechnischen Niveau entsprechen. Die Leitung der Tour kann in diesem Fall vor Ort entscheiden, dass die Teilnahme unverantwortlich ist.

## Geplante Tagestouren

Diese maximal mittelschweren Touren führen teilweise durch wegloses Gelände mit kurzen Kletterstellen im 1. Grad, täglich können bis 1.350 HM angestiegen werden. Bitte schätzen Sie Ihr Können im Vorfeld realistisch ein! Zur Einschätzung der Touren verwenden wir in diesem Fall die Skala des Schweizer Alpenclub, die eine bessere Differenzierung der Schwierigkeiten erlaubt.

<b>Grad</b>	<b>Gelände</b>	<b>Anforderungen</b>
T1 Wandern	Weg gut gebahnt. Gelände flach oder leicht geneigt, keine Absturzgefahr.	Keine Anforderungen. Auch mit Turnschuhen geeignet, Orientierung problemlos.
T2 Bergwandern	Weg mit durchgehender Trasse, Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht völlig ausgeschlossen.	Etwas Trittsicherheit, Trekkingschuhe empfehlenswert, elementares Orientierungsvermögen.
T3 Anspruchsvolles Bergwandern	Weg nicht unbedingt durchgehend, ausgesetzte Stellen evtl. gesichert, ggf. etwas Händeunterstützung, Geröllflächen, einfache Schrofen.	Gute Trittsicherheit, Trekkingschuhe, elementare alpine Erfahrung, durchschnittliches Orientierungsvermögen.
T4 Alpinwandern	Weg nicht zwingend vorhanden, stellenweise leichte Kletterei, Gelände recht exportiert, heikle Grashalden, Schrofen, Firnfelder	Vertrautheit mit exportierten Gelände, solide alpine Erfahrung, gutes Orientierungsvermögen.
T5 Anspruchsvolles Alpinwandern	Teils weglos mit Kletterpassagen im I. Grad, evtl. nicht markiert. Häufig exponiertes bzw. heikles Gelände.	Gute alpine Erfahrung und sicheres Beurteilungsvermögen auch im hochalpinen Gelände.
T6 Schwieriges Alpinwandern	Meist weglos und in der Regel nicht markiert. Kletterpassagen bis II. bei diffizilen Rahmenbedingungen.	Umfassende alpine Erfahrung inkl. grundlegender Kletterkenntnisse.

Tag	Alternative 1	Beschreibung	Anforderung	Alternative 2	Beschreibung	Anforderung
Montag	Vom Lechfall zum Alatsteesee, hoch zur Saloberalpe und zurück  (T2)	Die Saloberalpe ist ein Berg, der sich westlich von Füssen an der Grenze zu Österreich befindet. Er steht in unmittelbarer Nähe des geheimnisvollen und wunderschönen Alatstees und ist das ganze Jahr über ein beliebtes Wanderziel.	807 Meter im Aufstieg  807 Meter im Abstieg  5 Std. Gehzeit  16,3 KM Länge			
Dienstag	Tegelberg Brandnerschrofen  (T2)	Hinauf auf eine prächtige Aussichtsloge – Schon der bayerische König Max II. schätzte den Tegelberg (1707m) als Aussichtsloge und ließ einen Reitweg anlegen.	1.100 Meter im Aufstieg  1.098 Meter im Abstieg  4 Std. Gehzeit  12,7 KM Länge			
Mittwoch	Säuling Gipfel – Säulinghaus Runde von Pflach  (T3)	Der markante Säuling (2047) in einer der bekanntesten Gipfel in den Ammergauer Alpen und ein echter Klassiker. Hoch ragt er über der Ammergauer Seenlandschaft und Schloss Neuschwanstein empor und bietet eine tolle Aussicht.	1.110 Meter im Aufstieg  1.110 Meter im Abstieg  5,5 Std. Gehzeit  9,8 KM Länge	Zugspitze über das Gatterl  (T4)	Wunderschöne Bergtour auf die Zugspitze, den höchsten Gipfel Deutschlands	2.064 Meter im Aufstieg  229 Meter im Abstieg  8,5 Std. Gehzeit  13,6 KM Länge
Donnerstag	Von der Kenzenhütte auf die Hochplatte  (T2 – T3)	Die großartige Gratüberschreitung der Ammergauer Hochplatte ist nicht zuletzt auch wegen der sehr netten Kenzenhütte-Wirtinnen eine Bergwanderung, die keine Wünsche offen lässt.	950 Meter im Aufstieg  950 Meter im Abstieg  5 Std. Gehzeit  9,2 KM Länge			

### Zur weiteren Planung

- Ein **Vortreffen** der Teilnehmer/innen ist den **09. Mai um 18 Uhr** im Gemeindehaus Waldernbach vorgesehen.
- **Anreise am Montag, den 18.09.2023**
  - Anreise über die A8 (Stuttgart) ca. 475 KM und mind. 5 Std.
  - Ein gemeinsamer Kleinbus (max. 9 Personen) wird organisiert (zusätzliche Kosten von 75€ pro Teilnehmer/in zzgl. Spritkosten)
- Der Start ist am **Montag, den 18. September 2023**
  - Treffpunkt Montag, den 18.09.2023 um 10:00 Uhr zum Frühstück im Gästehaus (bitte in Wanderklamotten)
  - Im Anschluss werden die Zimmer bezogen oder die erste Wanderung
- Die Abreise ist am **Freitag, den 22. September 2023**
  - Abreise nach dem Frühstück. Die Zimmer müssen bis 9:00 Uhr geräumt sein
  - Für Freitag ist keine Tour geplant – Eigeninitiative möglich
- Frühstück täglich um 08:00 Uhr – Im Vorfeld ein täglicher Impuls in der hauseigenen Kapelle (7:45 Uhr), jedoch flexible Gestaltung
- Danach Abfahrt zu den Startpunkten der Wanderungen
- Einzelgespräche während der Wanderungen möglich
- Abendliche Impulse nach Absprache. Im Anschluss besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Abendessens im Ort (flexible Gestaltung)
- Gemeinsamer Gottesdienst in der Ortsgemeinde
- Bitte beachten Sie, dass ein Konsum von mitgebrachten Speisen und Getränken nicht gestattet ist. Gegen einen Aufpreis (4,50€) wird ein Lunch – Paket für unterwegs zusammengestellt. Hütten werden unterwegs angesteuert

Weitere Informationen und einen Tourenplan finden Sie auf unserer Homepage:

**<https://heiligkreuz-oberlahn.de>**

## Packliste

Beigefügt erhalten Sie eine Hilfestellung für eine mögliche Packliste. Was Sie einpacken entscheiden Sie natürlich selbst, aber wir behalten uns vor, Sie nicht an der Tour teilnehmen zu lassen wenn Sie nicht über die notwendige Ausrüstung und / oder die gesundheitlichen Voraussetzungen verfügen (*siehe Punkt "Allgemeine Anforderungen"*). Laufen Sie nicht zu warm angezogen los. Bitte beachten Sie dabei auch stets das Gewicht vom Tagesrucksack bzw. die richtige Einstellung der Gurte. Dieser sollte die 8 KG Marke nicht übersteigen (inkl. Verpflegung).

- Tagesrucksack (mit Regenschutz)
- Bergschuhe / Trekkingschuhe
- Wanderstöcke
- Lange oder kurze Trekkinghose
- Outdoorjacke / Softshelljacke
- Fleecepullover / Fleecejacke
- (Sport-, Merino-, Trekking-) T-Shirts
- (Funktions-) Hemd
- Regenbekleidung (Regenhose, Regenjacke)
- (Funktions-) Unterwäsche
- Wandersocken
- (dünne) Handschuhe
- Mütze
- Freizeitschuhe / Sandalen Crocs
- Bequeme Freizeitbekleidung (Jeans, Jogginganzug, o.ä.)
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz (Sonnenscreme)
- Hygieneartikel
- Erste Hilfe Set / Medikamente / Notfallkontakt
- Taschenlampe / Trillerpfeife
- Proviant / Getränke für unterwegs (evtl. auch an Hütten)
- Papiere (Ausweis, Krankenversicherung, Auslandskrankenversicherung, DAV Mitgliedschaft, Führerschein, EC Karte, etc...)
- FFP 2 Masken
- Mobiltelefon
- Fotoapparat