

Mareike Busch

Geheimnisvolle Pfade

ALLGÄU

32 Wanderungen auf den
Spuren von Mythen und Sagen



BRUCKMANN



Oben auf dem Rauhorn begegnen Wanderer einem windigen Wettergeist. [TOUR 12](#)

Mareike Busch

Geheimnisvolle Pfade

ALLGÄU

32 Wanderungen auf den Spuren von
Mythen und Sagen

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN
ZUM DOWNLOAD**

unter: gps.bruckmann.de



Inhalt

Vorwort

Sagenumwobenes Allgäu

DIE TOUREN

Seen, Moore und Gipfel im Osten

- 1 Auf den Senkelekopf 2 Std. ●
Auf den Spuren eines Werwolfs zur königlichen Aussicht
- 2 Runde durchs Moos bei Lengenwang 2 Std. ●
Wo das Tirolerweible umgeht
- 3 Rund um den Elbsee 1.45 Std. ●
Wo Teufel und Hexen ein Loch im Wasser versteckt haben
- 4 Am Schwarzenberger Weiher 1 Std. ●
Die Irrlichter weisen den Weg zur Abkühlung
- 5 Durch das Vilstal zur Bärenmoosalpe 4.45 Std. ●
Von der Hölle in den Himmel
- 6 Auf den Aggenstein 4.30 Std. ●
Märchenhafte Aussichten und ein unterirdisches Schloss

Hügel und hohe Berge im Süden

- 7 Runde am Rottachsee 3.30 Std. ●
Ein seltsames Männlein spielt am Seeufer Amor für ein unglückliches Liebespaar
- 8 Auf den Falkenstein 4.30 Std. ●
Eine grausige Geschichte auf einem idyllischen Bergrücken
- 9 Aufs Wertacher Hörnle 3.30 Std. ●
Wo im Winter ein Bock die Hütte beschützt und es grandiose Kuchen gibt
- 10 Über die Rotspitze auf den Breitenberg 8 Std. ●
Wo die Wettergeister spuken
- 11 Übers Imberger Horn ins Retterschwanger Tal 5.30 Std. ●
Im Tal des Drachen
- 12 Über das Rauhorn zum Schrecksee 8.30 Std. ●
Spannende Kraxelei über herrlichen Seen
- 13 Über den Gailenberg zum Bildstöckle 4.15 Std. ●
Besuch beim wilden Volk im Ostrachtal
- 14 Durch den Burgstalltobel zur Ruine Fluhenstein 1 Std. ●
Runde zu einer verfluchten Burg
- 15 Rundwanderung übers Immenstädter Horn 4 Std. ●
Brotzeit für ein wildes Männlein

- 16 Über die Gaisalpseen aufs Rubihorn 6 Std. ●
Wehe, wenn der Drache ausfliegt
- 17 Zu den Hochmooren im Balderschwanger Tal 4.45 Std. ●
Auf der Suche nach dem Goldtopf
- 18 Auf den Besler und den Beslerkopf 3.15 Std. ●
Wer hat Angst vorm Hexenmeister?
- 19 Auf den Großen Krottenkopf 10.30 Std. ●
Zweitagestour zum Höchsten der Allgäuer Alpen
- 20 Auf den Großen Daumen 7 Std. ●
Wo der Allgäuer Sisyphos sich mit einem Bierfass plagt
- 21 Entlang der Breitach und auf den Osterberg 4.30 Std. ●
Auf den Spuren einer Liebesgeschichte

Bergkämme und Tobelwege im Westen

- 22 Ostgipfel der Salmaser Höhe und Alpseeblick 3 Std. ●
Aussichtsreiche Kammwanderung
- 23 Hündlekopf und Buchenegger Wasserfälle 5 Std. ●
Von Alpe zu Alpe
- 24 Hochgrat-Überschreitung 5.30 Std. ●
Wo die Geister alter Sennen auf jungen Kühen reiten
- 25 Kammwanderung auf dem Hauchenberg 3.30 Std. ●
Durch hölzerne Tore in eine sagenhafte Welt

26 Tobelweg bei Röthenbach 2.15 Std. ●
Entspannte Runde zu findigen Schweinen und einer magischen Glocke

27 Durch die Hausbachklamm zur Ruine Altenburg 4 Std. ●
Tobel, Findlinge und eine Burgruine

28 Durch den Ochsentobel und auf den Wolfsberg 3 Std. ●
Die Verbannungsstätte der Geister

Wälder und Flusstäler im Norden

29 Zum Burgstall auf dem Blutsberg 1.45 Std. ●
Eine Burg wie vom Erdboden verschluckt

30 Runde durch den Wald bei Aitrach 2 Std. ●
Ein Geschenk von einem Zwerg

31 Dillingerweg und südliches Günztal 1.45 Std. ●
Ein Allgäuer Kinderschreck treibt sein Unwesen

32 Zwischen Wolfertschwenden und Schrattenbach 2.30 Std. ●
Durch das Reich des Nebelmucks

Bruckmanns Tourenfinder

PS:

Register

Impressum



Schneemann statt Gipfelkreuz am Aggenstein. TOUR 6



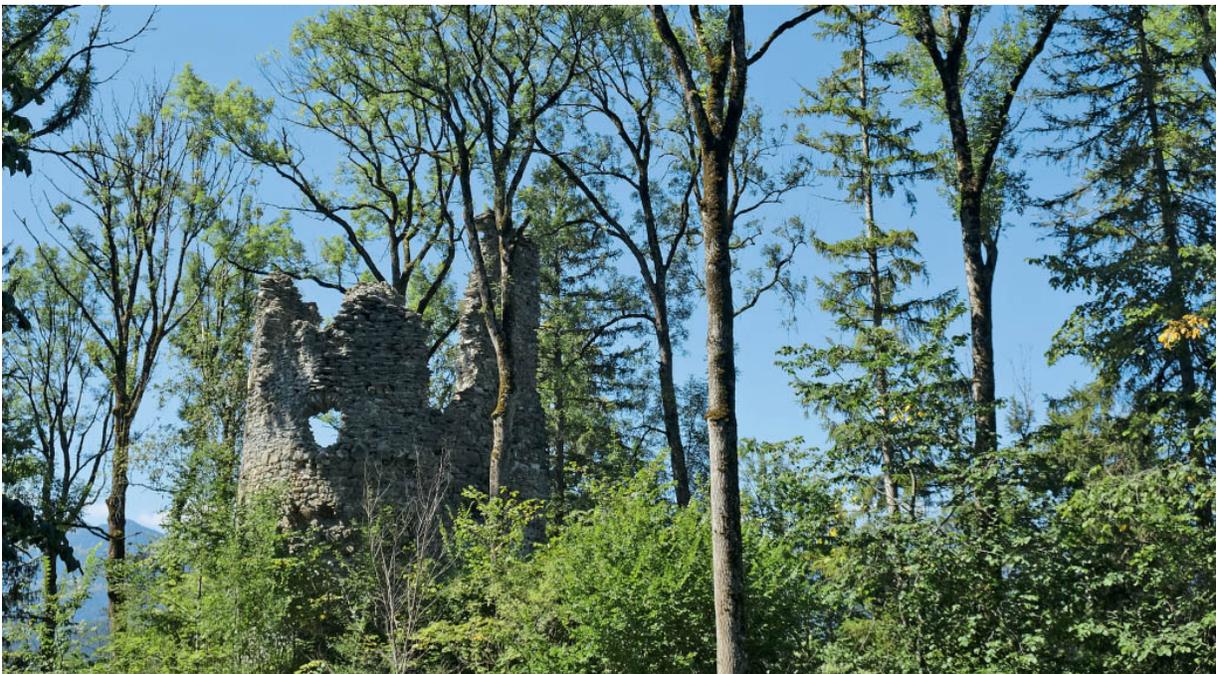
Im Sommer führen viele Wege an Kühen vorbei. TOUR 3



An Wegmarkierungen mangelt es im Allgäu selten.
TOUR 8



Fotogen sind nicht nur die Schafe, ... TOUR 7



... sondern auch die Ruinen. TOUR 14



Hier müsste irgendwo ein Eimer voll Gold versteckt sein. TOUR 17



Einige Murmeltiere haben ihre Scheu verloren. TOUR 20



Viele Alpen bieten Leckeres aus eigener Herstellung an. TOUR 23



**Aufmerksamen Augen fallen Kleinigkeiten am
Wegesrand auf. [TOUR 26](#)**



**Im Unterallgäu zeigt sich am Horizont oft die
Alpenkette. [TOUR 32](#)**

TOUREN-ÜBERBLICK

● **Leicht**

- 1 Auf den Senkelekopf
- 2 Runde durchs Moos bei Lengenwang
- 3 Rund um den Elbsee
- 4 Am Schwarzenberger Weiher
- 7 Runde am Rottachsee
- 14 Durch den Burgstalltobel zur Ruine Fluhenstein
- 26 Tobelweg bei Röthenbach
- 29 Zum Burgstall auf dem Blutsberg
- 30 Runde durch den Wald bei Aitrach
- 31 Dillingerweg und südliches Günzthal
- 32 Zwischen Wolfertschwenden und Schrattenbach

● **Mittel**

- 5 Durch das Vilstal zur Bärenmoosalpe
- 8 Auf den Falkenstein
- 9 Aufs Wertacher Hörnle
- 11 Übers Imberger Horn ins Retterschwanger Tal
- 13 Über den Gailenberg zum Bildstöckle
- 15 Rundwanderung übers Immenstädter Horn
- 17 Zu den Hochmooren im Balderschwanger Tal
- 18 Auf den Besler und den Beslerkopf
- 21 Entlang der Breitach und auf den Osterberg
- 22 Ostgipfel der Salmaser Höhe und Alpseeblick
- 23 Hündlekopf und Buchenegger Wasserfälle
- 25 Kammwanderung auf dem Hauchenberg
- 27 Durch die Hausbachklamm zur Ruine Altenburg
- 28 Durch den Ochsentobel und auf den Wolfsberg

Schwer



- 6 Auf den Aggenstein
- 10 Über die Rotspitze auf den Breitenberg
- 12 Über das Rauhorn zum Schrecksee
- 16 Über die Gaisalpseen aufs Rubihorn
- 19 Auf den Großen Krottenkopf
- 20 Auf den Großen Daumen
- 24 Hochgrat-Überschreitung

ZEICHENERKLÄRUNG ZU DEN TOURENKARTEN

PIKTOGRAMME ERLEICHTERN DEN ÜBERBLICK

 leicht

 mittel

 schwer



Gehzeit



Höhenunterschied



Weglänge

ZEICHENERKLÄRUNG ZU DEN TOURENKARTEN



Wandertour mit Laufrichtung



Tourenvarlante



Ausgangs-/ End- punkt der Tour



Wegpunkt



Bahnlinie mit Bahnhof



S-Bahn



Tunnel

	Seilbahn, Gondelbahn
	Bushaltestelle
	Parkmöglichkeit
	Hafen
	Autofähre
	Personenfähre
	Flugplatz
	Kirche
	Kloster
	Burg/Schloss
	Ruine
	Wegkreuz
	Denkmal
	Turm
	Leuchtturm
	Windpark
	Windmühle
	Mühle
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)
	Unterstand



Grillplatz



Jugendherberge



Campingplatz



Information



Museum



Bademöglichkeit



Bootsverleih



Sehenswürdigkeit



Ausgrabung



Kinderspielplatz



schöne Aussicht



Aussichtsturm



Wasserfall



Randhinweisfeil



Maßstabsleiste

Vorwort

Es war einmal ... eine Zeit, in der man im Allgäu nicht so unbedarft auf Wanderschaft gehen konnte wie heute. Damals erforderte jeder Schritt in die Bergwelt oder durch den dichten Wald Mut, denn es lauerten Drachen in den Bergseen, auf den stattlichen Burgen herrschten tyrannische Ritter, und böartige Wettergeister brachten Bergsteiger und Bauern in Bedrängnis. In dieser längst vergangenen Zeit haben zahlreiche Sagen ihren Ursprung – doch wann genau die Irrlichter in den Mooren umherflackerten und flüssiges Gold aus der Erde sprudelte, das weiß heute keiner mehr.

Sagen wurden einst mündlich überliefert. Von Generation zu Generation wurden die Geschichten weitererzählt und so immer weitergesponnen. Der eine schmückte hier etwas aus, der andere ließ da etwas weg. Deshalb ist nachvollziehbar, dass es mehrere Versionen von einer Geschichte geben kann oder sich ein und dasselbe an mehreren Orten zugetragen haben soll. Die Erzählungen halfen dabei, die Welt zu erklären. Sie belebten aber auch den Alltag und gaben bestimmten Orten eine besondere Bedeutung. Diese Funktion erfüllen sie auch heute noch. Wanderer, die die Allgäuer Sagen kennen, sehen die hohen Gipfel, die unergründlichen Seen und die nebelumwobenen Moore mit anderen Augen.

Inzwischen wurden die Allgäuer Sagen natürlich verschriftlicht, um sie so auch für die Zukunft zu erhalten. Dieser Vorgang schreibt sie in gewisser Weise aber auch fest und nimmt ihnen die offene Qualität, die sie früher hatten. Die Sagen, die in diesem Buch nacherzählt werden, stammen aus zwei Sammlungen: »Allgäuer Sagen«, herausgegeben von Hermann Endrös und Alfred Weitnauer

im Verlag für Heimatpflege Kempten, und »Sagen, Gebräuche und Sprichwörter des Allgäus«, gesammelt von Karl August Reiser und erschienen bei Kösel. Vielleicht veranlasst dieses Buch ja den ein oder anderen Wanderer dazu, seinen Wegbegleitern von diesen Sagen zu erzählen und so die Tradition der mündlichen Überlieferung fortzuführen.

Auf viele schöne Märchenstunden in den Bergen, in den Wäldern und an den Seen des Allgäus!

Mareike Busch





**Eine gute Brotzeit ist ein paar Gramm mehr im Rucksack immer wert
(Meinung der Autorin). [TOUR 15](#)**



Besonders schön sind die Morgenstunden, wenn die Sonne nur die Gipfel bescheint. [TOUR 6](#)

Sagenumwobenes Allgäu

In den Sammlungen von Sagen, die die Grundlage dieses Buches bilden, sind je über 500 Geschichten zusammengetragen. Natürlich überschneiden sich davon ein paar, aber dennoch ist das eine ganz schöne Menge. Wie all diese Sagen wohl entstanden sind? Einige dienten in früheren Zeiten der Erklärung anderweitig unerklärlicher Phänomene. Andere sollten Kindern Angst und Schrecken einjagen, um sie brav und artig zu machen. Ebenso gibt es Schauergeschichten für Erwachsene, damit auch diese fromm und ehrenwert blieben. Natürlich finden sich neben den grausigen Geschichten auch schöne Erzählungen, die von kleinen Wundern oder glücklichen Liebespaaren handeln und – typisch Märchen – ein gutes Ende haben.

Wandern auf den Spuren von Sagen

In diesem Buch dienen die Sagen vor allem dazu, schöne Routen zu finden oder Orte, die man vielleicht schon kennt, neu zu entdecken. Beim Wandern auf den Spuren von alten Geschichten kommt zur sportlichen Herausforderung und zum Naturerlebnis eine weitere Ebene: Man setzt sich mit dem auseinander, was man sich früher von einem Ort erzählt hat. Das erweitert auch die Wahrnehmung. Auf der einen Seite hat man eine Vorstellung davon, was die Menschen früher für ein Bild von einem Ort hatten. Wurde von einem Moor einst eine Spukgeschichte erzählt, hat das vielleicht dazu geführt, dass einige Menschen diesen Ort komplett gemieden haben. Außerdem verändern die Sagen auch die Wahrnehmung während der Wanderung. Vielleicht fallen einem Dinge auf, die man sonst nie bemerkt hätte –

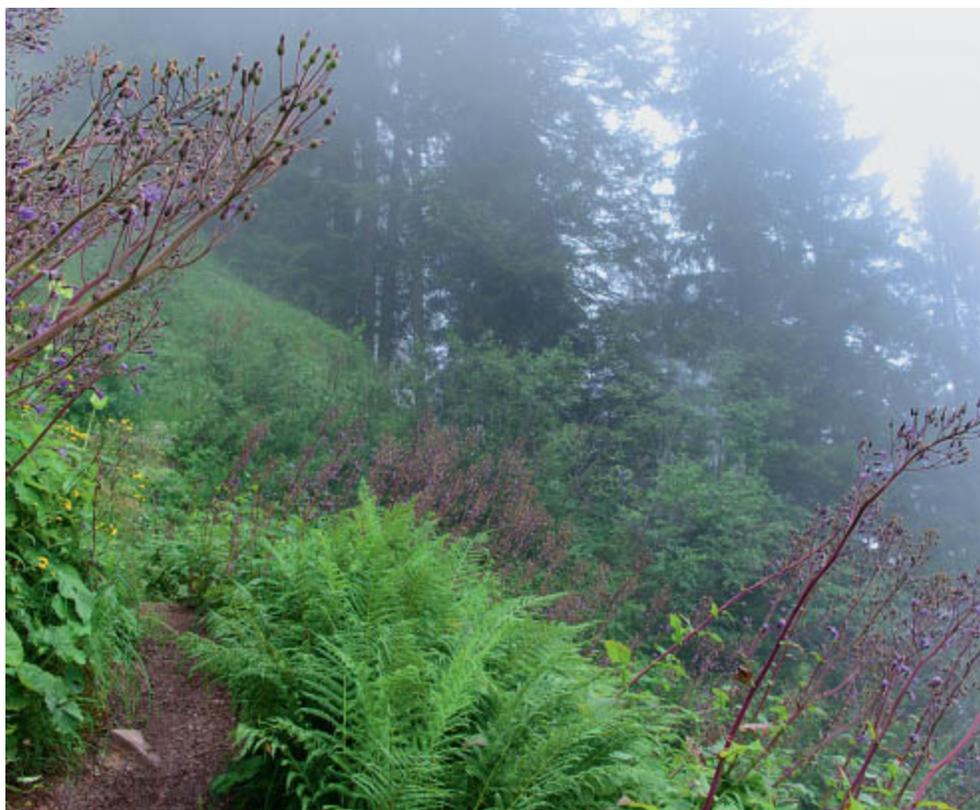
wie ein Gesicht, das sich in einem knorrigen Baum zeigt.
Die Vorstellungskraft und Fantasie werden angeregt.



Mystischer Morgennebel zeigt sich im Weitnauer Tal auf dem Weg zum Hauchenberg ... [TOUR 25](#)

Das kann auch eine Anregung sein, seine Wanderung noch in andere Richtungen zu erweitern und zum Beispiel die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Meistens nehmen wir sie auf Wanderungen wohl hauptsächlich mit den Augen wahr. Alle anderen Sinne geraten in den Hintergrund. Versuchen wir doch mal, auch unsere anderen Sinne bewusst zu nutzen. Wenn wir genau hinhören, ist es im Wald oft gar nicht so ruhig, wie man manchmal denkt. Verschiedene Vögel geben vielstimmig ein Konzert, sie zwitschern, piepsen, pfeifen und der Wind rauscht durch die Wipfel, die Äste knarzen. Man kann fühlen, wie der Wind die Haut streichelt oder wie angenehm es ist, im Sommer in einem schattigen Wald zu wandern oder auch andersherum, im Frühling die ersten warmen

Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren. Ebenfalls gibt es im Wald viel zu riechen. Nadelwälder duften regelrecht, wenn die Sonne sie erwärmt. Wer die Natur auch schmecken möchte, sollte ein Bestimmungsbuch mitnehmen. Dann kann man am Wegesrand bunte Blüten oder den sauren Waldklee probieren – natürlich außerhalb von Schutzgebieten.

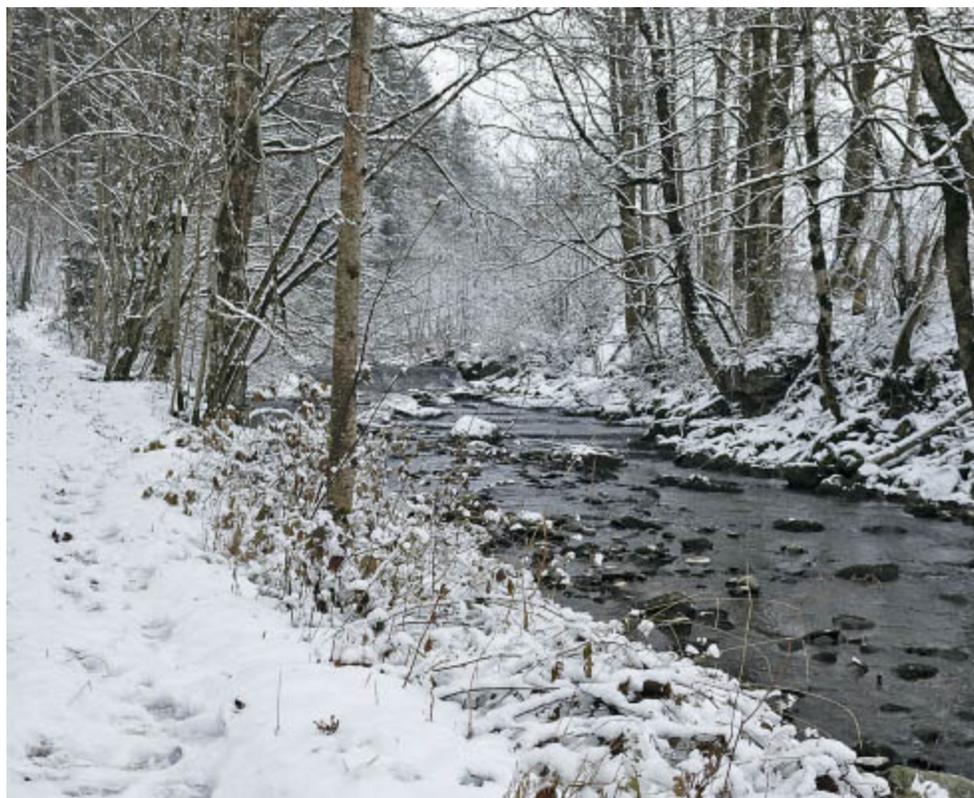


... und unter dem Gipfel des Imberger Horns. **TOUR 11**

Die Sache mit dem schlechten Wetter

Es regnet und der Wind pfeift? Ja, man hat es schon oft genug gehört: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Aber das ändert nichts daran, dass die Motivation rauszugehen bei Nieselregen und Eiseskälte eben geringer ist, als wenn warme Sonnenstrahlen aus einem blauen Himmel mit nur ein paar Schäfchenwolken

scheinen. »Schlechtes« Wetter hat dennoch seine Vorteile: Auf den Wanderwegen ist wenig los und vielleicht kann man sogar ganz allein auf einem Gipfel stehen, auf dem bei gutem Wetter kein Quadratmeter Platz mehr ist. Außerdem können Nebelschwaden, die über die Wälder ziehen, oder ein trübes Moor, in dem sich nur hier und da eine Birke zeigt, zur geheimnisvollen Stimmung – passend zum Thema dieses Buches – beitragen. Auch strahlt die Landschaft bei Regen oft in ungewöhnlich sattem Grün und die Luft ist besonders frisch. Und dann ist da noch die Möglichkeit, dass etwas Unerwartetes passiert: Wenn der Nebel tief im Tal hängt und man über ihn hinauswandern kann. Wenn auf einmal die Wolken aufreißen und man für einen kurzen Moment das Bergpanorama genießen kann. Oder wenn der Frost die Landschaft über Nacht mit funkelndem Weiß überzogen hat.



Erste Spuren im Schnee an der Unteren Argen auf dem Weg zum Hauchenberg. [TOUR 25](#)



Die schwarzen Touren führen in schwieriges, felsiges Gelände. [TOUR 12](#)

Die Nachteile liegen aber auch auf der Hand: Sind die Berge wolkenverhangen, kann man oft nur den Weg vor sich sehen - Aussicht ist dann natürlich keine zu haben. Und bei so manchem Wetter kann man sich noch so gut einpacken und es bleibt trotzdem ungemütlich. Ebenfalls sollte man die Sicherheit nicht aus den Augen lassen: Nicht alle Wege eignen sich für Begehungen an nassen Tagen. Aber gerade die in den niederen Gefilden kann man sich mit festen Stiefeln auch bei matschigen Bedingungen gut vornehmen. Also kann man sich am nächsten grauen Tag vielleicht einfach mal fragen, ob man wirklich etwas Besseres zu tun hätte. Erfahrungsgemäß lohnt es sich eigentlich immer, eine Runde an die frische Luft zu gehen. Allerspätestens freut man sich, wenn man wieder zu Hause im Warmen und Trockenen ist.

Ein Wort zur Praxis

Wenn man an das Allgäu denkt, hat man direkt die hohen Berge im Kopf - klar, das ist ja das, was das Allgäu von den meisten anderen Regionen in Deutschland unterscheidet. Doch auch die flacheren Gefilde und die malerischen Voralpen sind jede Menge Wanderungen wert. Und mit etwas Abstand hat man von hier häufig eine tolle Sicht auf die Alpenkette.

Zeit und Schwierigkeit

Die Zeitangaben sind vor allem für diejenigen gedacht, die sich anhand von Höhenmetern, Kilometern und technischer Schwierigkeit nicht selbst einschätzen können. Diese geschätzte Zeit kann immer nur ein Richtwert sein und bezieht sich auf die reine Gehzeit. Grundsätzlich ist es deshalb empfehlenswert, seine Selbsteinschätzung auf Wanderungen zu schulen. Ebenso bei der Schwierigkeit: Bei der Bewertung wurden sowohl die Länge der Route, die

Höhenmeter und der technische Anspruch der Wege berücksichtigt. Aber Rot ist nicht gleich Rot und Schwarz nicht gleich Schwarz. So sind einige mittelschwere Wanderungen aufgrund der Wegarten zum Beispiel sehr einfach zu gehen, fordern aber schon etwas mehr Kondition als die blauen – darunter die [Touren 13, 21 und 28](#). Bei den anspruchsvollen schwarzen Touren gehören Nummer 6 und 24 zu den leichteren in dieser Kategorie. Wer sich nicht ganz sicher ist, was er sich zutrauen kann, steigert sich lieber langsam, um herauszufinden, wo seine Grenze ist. Im Zweifel und wenn man sich unwohl fühlt, ist es immer besser umzudrehen.

Schwierigkeitsbewertung

Piktogramme am Anfang jeder Wanderung erleichtern den Überblick:

 **Leicht:** Technisch einfache Wanderungen auf Pfaden und Wegen, die teilweise auch unmarkiert sind. Ausgesetzte oder schwierige Stellen sind hier nicht vorzufinden.

 **Mittel:** Mittelschwierige Bergwanderungen auf Pfaden und Wegen, die aufgrund von Länge und Höhe eine gewisse Kondition sowie Trittsicherheit fordern und auch sehr steile Hänge durchqueren können. Diese Wege sind teilweise unmarkiert. An manchen Passagen sind Drahtseilsicherungen vorzufinden, oder die Zuhilfenahme der Hände ist erforderlich. Schwindelfreiheit wird nur auf einzelnen Touren vorausgesetzt.

 **Schwer:** Anspruchsvolle Bergtouren auf Wegen und Pfaden mit alpinem Charakter, die Bergerfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen. Stellen können sehr steil, der Untergrund kann lose und felsig sein. An manchen Passagen sind Drahtseilsicherungen vorzufinden, oder die Zuhilfenahme der Hände ist erforderlich.

Die schwierigste Passage ist maßgebend für die Einstufung der jeweiligen Tour, auch wenn nur einzelne Komponenten aus den Angaben der Einstufungen zutreffen.



Auch wenn der Weg hier noch harmlos aussieht, gleich wird es aufregend. [TOUR 10](#)

Wege und Markierungen

Die meisten beschriebenen Wege sind zuverlässig und ausreichend markiert, sodass man immer von einem Wegpunkt zum nächsten findet. Wir haben Glück, dass das Netz der Wanderwege im Allgäu sehr gut ausgebaut ist und regelmäßig gepflegt wird. Auf einigen Touren verlaufen Abschnitte aber auch auf nicht markierten Wegen – allerdings nie ohne Vorwarnung. Auch ist es nie verkehrt, für den Fall der Fälle noch eine Karte und vielleicht zusätzlich eine App zur GPS-Navigation auf dem Handy dabeizuhaben. Dafür gibt es auf der Internetseite des Verlags zu jeder Tour die GPX-Datei als Download.

Einkehren

Zu einer gelungenen Tour gehört für die meisten auch eine leckere Brotzeit oder eine Einkehr. Wer sich auf das Essen