



## Rund um den Widderstein

13

Täler, Jöcher, Alpen an der Wurzel des Kleinwalsertals

„Diese ‚Sonntagsrunde‘ wählte ich in meiner aktiven Rennläuferzeit, weil ich mich beim Konditions- und Krafttraining auch an der Natur erfreute. Dazu trug ich zwecks höherer Trainingsintensität alte Skischuhe. Die neuen holten sich Traudl Hecher und ich beim Stolz in Lech, zu Fuß wohlgerne, und genau auf dieser Wanderoute.“

Edda Matt-Kainz, Ex-Skirennläuferin und  
Obfrau der Lebenshilfe Kleinwalsertal

Das war und ist das Nomadenleben der Bergbauern: Mit Familie, Vieh, Sack und Pack ziehen Bauern und Sennen im Frühjahr auf die Voralpen, auch Vor- oder Maisäße genannt. Wenn der Bergschnee geschmolzen ist, geht's der Vegetation nach hinauf auf die Hochalpen und ab Mitte September wieder zurück. Einheimische und Gäste folgen ihnen auf sicher angelegten Wanderwegen nach, zu Alpen und Hütten, über grüne Matten, durch spärliche, hochalpine Gehölze hinauf zu den schönsten Aussichtsgipfeln. Eine Alpe nach der anderen passiert man auf dem Weg zum Widderstein, von wo aus an schönen Tagen sogar der Bodensee zu sehen ist.

Wir bleiben an seinem Fuß und erfreuen uns an einer durch Bergbauern kultivierten Landschaft an der Wurzel des Kleinwalsertals, das zu Österreich gehört und von Vorarlberg aus nur auf unseren Wanderwegen erreichbar ist.

**Ausgangspunkt/Endpunkt:**

Mittelberg-Böden

**Busverbindung:**

Walserbus Linie 1

**Parkmöglichkeit:** Böden

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Gehzeit:** 6 Stunden

**Höhenmeter:** ↗ 890 m, ↘ 890 m

**Einkehrmöglichkeiten:**

Alpen Bernhardsgemstel und Schönesboden, Hintere und Obere Gemstelalpe, Widdersteinhütte, Bärguntalpe; Restaurants in Baad, Böden

### Wegverlauf

Mittelberg-Böden (1.150 m) – Gemstetal am Fuß der wilden Widdersteinwände – Bernhardsgemstelalpe – Alpe Schönesboden – Hintere Gemstelalpe – Obere Gemstelalpe – Widdersteinhütte (2.010 m) – Höhenweg zur Bärgunt-Hochalpe – Hochalppass – Bärgunthütte – Innere und Äußere Widdersteinalpe – Baad – Böden. Bus ab Baad.

