



## Horizonte hinter dem Schwabenmeer 6

Der Pfänder: Wander- & Aussichtsberg im Vier-Länder-Eck

„Die Redewendung ‚Da geht einem das Herz auf‘ ist ein Hinweis des Volksmundes auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Freude über ein außergewöhnliches Panorama vervollständigt die Gesundheitseffekte des Wanderns.“

Prof. Dr. Egon Humpeler, Internist, Bregenz, Wissenschaftlicher Leiter der AMAS-Höhenstudie über den gesundheitlichen Nutzen des Bergurlaubs

600 Höhenmeter und immer über dem Bodensee: Der Anstieg von Lochau auf den Hausberg der Bregenzer und Lindauer ist ein permanentes Fernseh-Programm über den drittgrößten Binnensee Europas, über seine 64 km weite Wasserfläche. Je nach Jahreszeit und Wetter erstreckt sie sich in Grau- und Blauschattierungen, spiegelglatt oder gewellt, gestreift, glitzernd oder schäumend, zwischen Deutschland, der Schweiz und Österreich. „Fast wie geschmolzenes Blei durch einen Goldschleier betrachtet“ sah Horst Wolfram Geissler, der Autor des „Lieben Augustin“, den See mit seinen vielen Namen: Bodensee, Schwäbisches Meer, Lacus Brigantinus – also Bregenzer See, Lake of Constance. Die Erdkrümmung zwischen Bregenz und Konstanz beträgt übrigens 40 Meter, so dass man die Spitze des Konstanzer Münsters mit dem Feldstecher erst im Anstieg sehen kann. Die Weite ist schier unendlich, der Westen liegt hinter dem Horizont. Endlich, ganz oben, breiten sich 200 Gipfel in der Rundsicht. Greifvögel ziehen Kreise, Kinder tummeln sich im Wildpark.

### Ausgangspunkt/Endpunkt:

Lochau-Wellenhof

**Busverbindung:** Nr. 10, 14a und 19a von/nach Bregenz

**Parkmöglichkeit:** beim Wellenhof (gebührenpflichtig)

### Schwierigkeitsgrad: leicht

**Gehzeit:** 3 Stunden

**Höhenmeter:** ↗ 670 m, ↘ 670 m

### Einkehrmöglichkeiten:

Pfänder, Lochau, Bregenz

### Wegverlauf

Lochau-Wellenhof (412 m) – Parzelle Stein – historischer Rhombergstein, Haggen – Kapelle Altreute/Abzweigung – Lohorn – Riese – Wildgehege und Bergstation – Pfänderspitz (1.062 m). Abstieg: auf demselben Weg nach Lochau. Alternativen: über Gschlif (steil) oder Fluh (Fluher Bus nach Bregenz) und Gebhardsberg (gemütlich) nach Bregenz oder Talfahrt mit der Pfänderbahn (Bregenz).

