



Gehzeit: 2 1/2 Stunden

Höhenmeter: Auf: 640 m , Schwierigkeitsgrad: mittel

Ausgangspunkt/Endpunkt: Zürs/Zürs (Lech)

Öffentliche Verkehrsmittel: Linie 90 (Bludenz-Lech)

Parkmöglichkeit: am Ortsrand von Zürs

Aufstieg zur Vogelperspektive

„Gegen den Strom“ von Zürs auf den Rüfikopf

Der Vorarlberger Fitness-Experte Toni Mathis empfiehlt, aufwärts zu gehen und abwärts zu fahren. Das stärkt Muskeln und schont Gelenke. Tun wir es doch! Auf dem Weg über die sommergrünen Winterpisten zwischen Zürs und dem Rüfikopf begegnen uns die Menschen, die ihre Gelenke abwärts quälen! Oben, auf dem Rüfikopf, liegt die ganze Pracht der Arlberger Berge rings um uns, ihre markanten Formen brennen sich ins visuelle Gedächtnis: Rüfispitze, Hasenfluh, Omeshorn, Braunarlspitze, Mohnenfluh, Karhorn, Kaltenberg, Valluga. Kaum eine Gondel-Talfahrt ist so spannend wie jene mit der Rüfikopfbahn: erst über die breite, karge Schafalpe und dann über die Kante von Flühen und Schwarzwand. Die Vogelperspektive zoomt das sommerliche Lech herbei.

Wegverlauf:

Bushaltestelle Post Zürs (1720 m) – Kirche – auf dem leicht ansteigenden Güterweg zur Talstation – Trittalpbahn – Trittalpe – Monzabonalpe (1979 m) – Monzabonsee – Rüfikopf (2362 m). Talfahrt mit der Bergbahn, Rückfahrt nach Zürs mit dem Landbus 90 oder Ortsbus Linie 3.

Einkehrmöglichkeiten:

Monzabonalpe, Rüfikopf-Bergrestaurant, Lech