

Bregenzerwald: Gipfelwandern weckt Hochgefühle

„Hoch hinauf steigen“ ist eine Alternative zu „weit fort reisen“ in den kommenden Monaten. Gipfeltouren bringen nicht nur den Kreislauf in Schwung und fördern die Fitness. Beim Gehen durch neues Terrain lässt sich zudem viel entdecken, die Sinne finden Inspiration, die Gedanken kommen ins Fließen, die Stimmung steigt. Unterschiedlich herausfordernde Gipfeltouren gibt es im Bregenzerwald einige. In Summe stehen 23 über 2.000 Meter hohe Gipfel zur Wahl.

Auch wenn es den einen oder anderen Schweißtropfen kostet, so fühlt es sich doch herrlich an, luftige Höhen zu erklimmen, seine Grenzen auszuloten und sich an Ausblicken zu erfreuen. Weit über die Alpen in Österreich, Deutschland und der Schweiz reicht der Blick von den Bregenzerwälder Bergspitzen. Gipfelwandern weckt Glücksgefühle – während man unterwegs ist und auch danach, wenn man so richtig schön erschöpft seine Tour Revue passieren lässt. Doch welchen 2.000er soll man im Bregenzerwald zuerst erklimmen?

Von den 23 über 2.000 Meter hohen „Bergikonen“ im Bregenzerwald bietet sich die **Damülser Mittagsspitze** (2.095 m) als Einstiegsberg an. Einen guten Teil der Höhenmeter kann man von Damüls aus per Sesselbahn zurücklegen. Von der 1.820 Meter hoch gelegenen Bergstation ist der Gipfel, zu dem ein alpiner Steig führt, bald erreicht. Geht man von dort bergab nach Damüls, ist man insgesamt gut zwei Stunden unterwegs. [Mehr erfahren](#)

Bis zum Bodensee reicht der Blick vom wohl markantesten Berg im Bregenzerwald, der **Kanisfluh** (2.044 m). Unternimmt man die mittelschwere Tour von Mellau aus, lassen sich die ersten 700 Höhenmeter mit der Seilbahn zurücklegen. Ab der Bergstation sind Wanderer knapp vier Stunden bis zum Gipfel und zurück unterwegs. Mit etwas Glück zeigen sich unterwegs sogar Steinböcke. [Mehr erfahren](#)

Hat man sich mit dem Berggehen vertraut gemacht, bietet sich die Tour auf die **Üntschenspitze** (2.135 m) an. Von der Bushaltestelle Hinterhopfreen sind Wanderer drei Stunden bis zum Gipfel unterwegs und meistern dabei 1.100 Höhenmeter. Etwa drei Stunden dauert auch der Abstieg, der sein Ziel in Schoppernau hat. [Mehr erfahren](#)

Für Wanderer, die sich in ausgesetztem Gelände gut zurechtfinden und frei von Höhenangst sind, ist die relativ kurze, jedoch intensive und mit Kletterpassagen bestückte Tour auf den **Widderstein** (2.533 m) eine schöne Herausforderung. Vom Hochtannbergpass dauert die Gipfelbesteigung mit sensationellem Ausblick etwa dreieinhalb Stunden inklusive Rückweg. [Mehr erfahren](#)

Höhepunkt im wahrsten Sinn des Wortes ist die Tour auf die **Braunarlspitze** (2.649 m), den höchsten Berg im Bregenzerwald. Wer ihn erklimmen will, sollte früh aufstehen und darüber hinaus trittsicher und schwindelfrei sein. Ab Schröcken dauert die Gipfelwanderung achteinhalb Stunden, 1.500 Höhenmeter sind zu meistern. [Mehr erfahren](#)

Geführt auf Gipfel

In fachkundiger Begleitung Neues wagen und die höchsten Gipfel der Region erklimmen: Dazu laden Au-Schoppernau und Warth-Schröcken wanderfreudige Gäste mit Bergerfahrung ein. Jeden Freitag ist ein anderer Zweitausender das Ziel: entweder die Braunarlspitze, der Biberkopf oder der Widderstein. Gäste, die in Au-Schoppernau oder in Warth-Schröcken übernachten, nehmen kostenlos teil. Für alle anderen Teilnehmer kostet das Mitwandern 45 €. Anmelden kann man sich in den Tourismusbüros von Au-Schoppernau und Warth-Schröcken.

Bregenzerwald Podcast-Episode - Schritt für Schritt: Die heilende Kraft des Wanderns

Was passiert beim Wandern? Was macht die Bergluft mit einem? Und warum sollte man überhaupt viel mehr zu Fuß unterwegs sein? Warum sich das Wandern nicht nur positiv auf unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch heilsam auf unsere Seele auswirkt, darüber spricht der Vorarlberger Psychiater und Psychotherapeut Dr. Reinhard Haller, der selbst passionierter Wanderer ist. [Zum Podcast](#)

Fotos zum hochaufgelösten Download finden Sie [hier](#)

Bregenzerwald Tourismus GmbH

Gerbe 1135, 6863 Egg, Vorarlberg, Österreich

T +43 (0)5512 2365 | info@bregenzerwald.at | www.bregenzerwald.at

Medien-Anfragen: Mag. Cornelia Kriegner | cornelia.kriegner@bregenzerwald.at