

INHALT

IM JAHR DER NATUR

- Harmonie von Rhythmen
- Wandernd erlebter Wandel
- Abwechslungsreiche Wege

FRÜHLING – Die Zeit der erwachenden Lebenslust

- 1 Ein Paradies der Waldvögel**
Rundwanderung am Pfänderhang
- 2 Pilgern auf Höhenwegen**
Von Alberschwende nach Bildstein
- 3 Krokuswiesen am Alpweg**
Von Kehlegg zum Älpele
- 4 „Kriasibluascht“**
Zur Fraxner Kirschenblüte
- 5 Rote Au und blaues Ried**
Zwischen Nofels und Bangs
- 6 Naturgewinne in der Alten Rüttenen**
Rundgang zwischen Gisingen und Meiningen
- 7 Ein Berg für Maiausflüge**
Der Laternser Alpwegkopf-Rundweg
- 8 Es grünt so bunt im Vorderwald**
Am Sonnenhang Doren-Sulzberg
- 9 Auf dem Walgauweg**
Wandern zwischen Berg und Tal
- 10 Bunte Flora auf Labom**
Der Raggaler Höhenrundweg
- 11 Klostertaler Wasserschau**
Von Dalaas nach Braz

- 12 Bergfrühling mit Vorsprung**
Zwischen Schruns und Bartholomäberg
- 13 „Uf an Maisas“**
Gortipohl – Netza-Maisäß – Montiel

SOMMER – Die Zeit der Bergwelt

- 14 Hoher Freschen und Matona**
Rundtour im inneren Laternsertal
- 15 Rund um den Mohrenkopf**
Zu vier Sennalpen bei Schönenbach
- 16 Lebensräume an der Argen**
Auer Schlucht- und Riedlandschaften
- 17 Am Ursprung der Bregenzerach**
Durch das Auenfeld nach Schröcken
- 18 Ein Waldtal mit Überraschungen**
Spaziergang am Schwarzwasserbach
- 19 Zafera**
Rundweg um das Zafernhorn
- 20 Im Biosphärenpark**
Zwischen Fuchswald und Marul
- 21 Über den Arlberg**
St. Anton – St. Christoph – Stuben – Langen
- 22 Nenzinger Himmel**
Rundwanderung über die Setschalpe
- 23 Sarotla**
Intakte Natur am Fuße der Zimba
- 24 Im Montafoner Rätikon**
Umschau am Golm
- 25 Auf der „Via Alpina“**
Über das St. Antönier Joch nach Gargellen

- 26 Oberstufen der Alpenflora**
Im Kromertal zum Litznergletscher

HERBST – Die Zeit der Kontraste

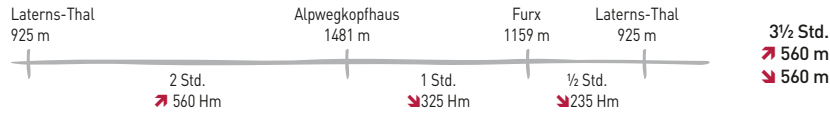
- 27 Am Flughafen der Zugvögel**
Zwischen Rheinmündung und Fußacher Bucht
- 28 Zauber der Farben**
Über den Götzner Kapf
- 29 Bergwiesen mit Geschichte**
Rundwanderung in Übersaxen
- 30 Sonne über dem Talnebel**
Zum Älpele zwischen Rheintal und Walgau
- 31 Höhenbummel über den Rotenberg**
Von Hittisau nach Krumbach
- 32 Schwarzenberg in Talnähe**
Achauenrundweg
- 33 St. Wendelin im Hinterwald**
Auf dem historischen Schnepfeggweg
- 34 Hochgerach**
Umschau am Walserkamm
- 35 St. Gerold**
Kulturoase zwischen rauen Tobeln
- 36 Mitten im Lechquellengebirge**
Von Dalaas zur Freiburger Hütte
- 37 Herbstlich willkommen am Tannberg**
Über den alten Flexen nach Lech
- 38 Berge mit Spiegelbild**
Rundgang um den Lünersee
- 39 Ins Naturschutzgebiet Verwall**
Höhenwanderung zum Wiegensee

WINTER – Die Zeit der stillen Wunder

- 40 Winterruhe am Bodensee**
Unterwegs im Rheindelta
- 41 Vom Eistobel zur Höhensonne**
Zwischen Wirtatobel und Hochberg
- 42 Schneezeit am Alpenrand**
Von Oberreute nach Sulzberg
- 43 Zwischen Dorf und Alpe**
Heilige Ruhe im Lecknertal
- 44 Bachwege im Kaltluftsee**
Zwischen Reuthe und Bizau
- 45 Bergwandern und rodeln**
In Schopperrnau zum Neuhornbachhaus
- 46 Weiße Schlucht- und Alpwege**
Rundwanderung Mittelberg – Wieselpe
- 47 In der Höhenwelt der Walser**
Zu den Höfen auf Kapijscha
- 48 Im Lecher Skidorado**
Nach Oberlech und zur Kriegeralpe
- 49 Panorama am Fünf-Täler-Stern**
Ausschau über der Tschengla
- 50 Rundumschau im Verwall**
Höhengenuss am Mutjtjöchle
- 51 Im Gauertal**
Zum schönsten Talschluss der Ostalpen
- 52 Am Montafoner Sonnenberg**
Bartholomäberg – Sassella – Innerberg
- Ortsverzeichnis

EIN BERG FÜR MAIAUSFLÜGE

Der Laternser Alpwegkopf-Rundweg



Wegverlauf: Laterns-Thal (925 m, Parkplatz bei der Pfarrkirche) – Untere und Obere Schwende (1127–1190 m) – Alpwegkopfhäuser (1481 m) – Alpwegalpe (1420 m) – Bingadels (1190 m) – Furx, Peterhof (1150 m) – Thal
Öffentliche Verkehrsmittel: Busverbindung zur Haltestelle Laterns-Thal, Ghf. Löwen
Einkehrmöglichkeiten: Laterns-Thal, Alpwegkopfhäuser, Furx
Tipp: Für Ausflüge mit Kindern bietet der Trekkinghof in Furx auch einen Spielplatz mit Reitpferden und einem Wildgehege. Wer mit Kindern im Vorschulalter zum Alpwegkopf will, kann Furx auch als Ausgangspunkt wählen, wodurch sich die gesamte Gehzeit auf gut zwei Stunden verkürzen lässt.

Das **Laternsertal** gehört im Rheintal schon dank seiner leichten Erreichbarkeit zu den beliebtesten Erholungsgebieten. Zum Glück hat es mit seinen verstreuten Bergbauernhöfen auch die reizvolle Eigenart eines von Walsern kultivierten Gebirgstales und eine großteils noch ungestörte Naturnähe bewahrt.

Mit einem mehr als 150 Kilometer umfassenden Wanderwegenetz bietet es abwechslungsreiche Möglichkeiten für leichte Familienausflüge. Am meisten bevorzugt ist die Sonnenseite, die bis zu den Alpmatten auf dem aussichtsreichen Bergkamm am frühesten schneefrei wird.



Ausblick vom Alpwegkopf ins obere Rheintal

Ausgangs- und Endpunkt der Rundwanderung ist **Laterns-Thal**, wo der Wegweiser bei der Pfarrkirche den kürzesten Weg zum früheren Ortskern im Oberen Thal zeigt. Auf der danach fast ebenen, dann allmählich ansteigenden Oberdorfstraße kommen wir zur **Unteren Schwende**, wo unsere Route bergwärts zu den Höfen der Oberen Schwende abbiegt. Unterwegs fällt auf, dass die in den höheren Lagen weniger gedüngten Bergwiesen zusehends artenreicher werden. Der an den Fahrweg anschließende Bergwanderweg

führt abwechselnd durch Bergmäder und Waldbereiche. Das letzte Wegstück zum **Alpwegkopfhäuser** führt durch feuchte Hangwiesen mit Wollgras und verschiedenen Orchideenarten.

Nachdem wir den höchsten Punkt der Rundwanderung erreicht haben, genießen wir einen aussichtsreichen Höhen Spaziergang auf dem Berggrücken zwischen Laternsertal und Frödischtal. Hier beeindruckt besonders der Blick ins obere Rheintal, das vom Rätikon, der Alviergruppe, den Churfürsten und dem Appenzel-

LEICHTE BERGWEGE FÜR KINDER



In verdichteten Wohngebieten gehört die Entfremdung von der Natur auch für Kinder zum normalen Alltag. Umso wichtiger ist zumindest in der Freizeit die Rückkehr in unverdorrene Naturnähe. Diese ist hierzulande besonders im Berggebiet anzutreffen, wo Kinder viele Gelegenheiten haben, um spielerisch eine Naturbeziehung zu finden, die für das ganze Leben prägend sein kann.

Für den Verhaltensforscher Konrad Lorenz ist unbestritten: *Die beste Schule, in der ein junger Mensch lernen kann, dass die Welt einen Sinn hat, ist der unmittelbare Umgang mit der Natur selbst. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein normal veranlagtes Menschenkind, dem eine nahe und vertraute Berührung mit Lebewesen, d. h. mit den großen Harmonien der Natur vergönnt ist, die Welt*

als sinnlos empfinden sollte. Auf bequemen und gefahrlosen Wegen kann man sich schon mit Kindern im Vorschulalter auf zwei- bis vierstündige Höhenwanderungen einlassen. Aber nicht zum Gipfelstürmen und mit Fitnessmärschen in lähmender Sommerhitze. Am beliebtesten sind immer noch „Maiausflüge“ in einer farbenfroh mit Blumen, Schmetterlingen und anderen Überraschungen zum Leben erwachten Natur. Kindern ist ein reizvoller Weg mit genügend Rast- und Spielpausen viel wichtiger als das Ankommen an einem noch so gepriesenen Aussichtspunkt. Auch wenn Erwachsene auf das Beachten der kleinen Wunder am Weg leicht vergessen, sollten sie wenigstens Kinder nicht hindern, in unvoreingenommener Offenheit spielerisch immer Neues zu entdecken.

ler Alpstein umrahmt ist. Unweit der **Alpwegalpe** bietet die grüne Kuppe des **Alpwegkopfs** den schönsten Rundblick. Beim dortigen Wegweiser biegen wir nach links auf einen Pfad ab, der durch ein reizvolles Biotopmosaik von fetten Alpweiden, trockenen und feuchten Magerwiesen im Wechsel mit Bergwald führt. Da und dort erinnern im Wald versteckte und manchmal schon verfallene Heubargen daran, dass die Bergmäher in der Vergangenheit viel ausgedehnter waren als heute. Am früher ständig bewohnten Berg-

hof von **Bingadels** vorbei erreichen wir auf einem Forststräßchen bald die Häusergruppe von **Furx**. Dieses auch mit dem Pkw erreichbare Ausflugsziel wird vor allem von Familien mit Kindern viel besucht.

Für unseren Rückweg nach Laterns brauchen wir von da weg noch eine knappe halbe Stunde. Dabei führt der bequeme Weg durch schattigen Bergwald und zuletzt durch einen Wiesenhang zum **Oberen Thal** und im Verlauf des alten Kirchwegs zurück zum Ausgangspunkt bei der Pfarrkirche.

Zwischen Alpwegkopf und Bingadels

