

Gerhard Vogelgsang, Wörthstr. 11, 72202 Nagold (Beratungspraxis: 07445 / 858 80 44)
Anmeldung an: vogelgsang@gmx.de - Brunnenstr.9, 72285 Pfalzgrafenweiler (pr.)
Tel.: 07445 / 51 800 (pr.) – mobil: 01745777056

Bergwandern & Coaching in den Allgäuer Alpen **17.09. - 19.09.2010**

Im Rahmen meiner Beratungsarbeit biete ich auch in diesem Jahr wieder ein Bergwanderwochenende unter dem Aspekt: „Wandern & Coaching“ an. Dieses Jahr führt uns die Bergtour in die **Allgäuer Alpen**, in die **Hornbachgruppe**, auf die sonnige Seite des **Lechtals**.

Wir nehmen uns 3 Tage Zeit, um Natur und Menschen zu begegnen. Dieter Volz, erfahrener Bergwanderer und langjähriger Freund aus Kirchheim /T. leitet uns als Wanderführer.

Folgender Verlauf ist geplant:

Termin Freitag, 17. Sept. 2010 – **Sonntag**, 19. Sept. 2010

Treffpunkt Pünktlich um 6.00 Uhr in Pfalzgrafenweiler - **Durrweiler, Bushaltestelle (Brunnen)**. Wir bilden Fahrgemeinschaften. Zustiegemöglichkeiten nach Rücksprache. Wir fahren über Ulm, Kempten, Autobahnende bei Füssen, Reutte, dann ins Lechtal bis Elbigenalp. Mitfahrer bezahlen 30,- Euro direkt an den Fahrer. Wer kann andere in seinem Auto mitnehmen?

Wanderung Am **Freitag** wandern wir von Elbigenalp (1060 m) ab dem Geierwalliparkplatz (kostenlos) in ca. 4 Stunden hinauf zur Hermann-von-Barth-Hütte (2131 m). Am **Samstag** wollen wir den Großen Krottenkopf, mit 2657 m den höchsten Gipfel der Allgäuer Alpen besteigen. Der Weg führt zunächst durchs Wolfebnerkar und Birgerkar, dann queren wir die W-Abstürze der Hermannskarspitze, kommen im Hermannskar am Hermannskarsee (2216 m) vorbei und erreichen dann die Krottenkopfscharte (2350 m). Auf bezeichnetem Steig geht es dann hinauf zum Großen Krottenkopf. Gehzeit ab der Hütte bis zum Gipfel ca. 4 Stunden. Zurück zur Hütte geht es auf dem gleichen Weg. Am **Sonntag** wandern wir auf dem Enzensperger Weg über den Balschesattel (2226 m) bis zum Luxnacher Sattel (2094 m) und dann durchs Haglertal hinunter nach Häselgehr (1003 m). Die Gehzeit am Sonntag beträgt auf ca.5 Stunden.

Ausrüstung Bergstiefel, Rucksack, warme Wanderkleidung, Regenschutz, Handschuhe, Hüttenschuhe, Hüttenschlafsack, Sonnenschutz, Verpflegung für unterwegs (Trinkflasche!), evt. Wanderstöcke.

Teilnahme Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Trittsicherheit ist erforderlich.

Kosten **Organisation und Leitung: 69,- Euro;**
Überweisung an: G. Vogelgsang, Voba Nordschwarzwald „Bergtour 2010“;
Konto: 328 77 005; BLZ: 642 618 53;

Unterbringung im Matratzenlager. Ü: 16,- Euro. (AV-Mitglieder: 8,- Euro)
Wir werden à la carte speisen. Kosten sind direkt beim Hüttenwirt zu begleichen.

Ich freue mich auf die Bergtour und wünsche Euch bis dahin alles Gute. Bleibt gesund. Nützt die Zeit zum Konditionstraining. Eine weitere schriftliche Mitteilung erfolgt nicht mehr.

Herzliche Grüße
Gerhard Vogelgsang