

Bad Hindelang Trails - **Anspruchsvolle** Trailrunning-Tour

6 Tage / 5 Nächte / 4 Etappen in den Allgäuer Hochalpen

Ca. 80 Kilometer und 5.500 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

Kondition: 4/5 / Technik: 4/5 / Lauferfahrung: 3/5



Geführte Trailrunning-Tour in Kooperation mit Holger Schulze

Nach 25 Jahren Bürojob als kaufmännischer Leiter machte Holger sein Hobby zum Beruf. Als erfahrener Trailrunning-Guide und staatlich geprüfter Bergwanderführer verbindet er seit einigen Jahren seine beiden Leidenschaften „Laufen“ und „Reisen“ in perfekter Symbiose.

Holger ist ein sehr erfahrener Trailrunner und sowohl im Gelände als auch auf der Straße als Marathon- und Ultraläufer unterwegs. So ist er beispielsweise die einzige Person, die alle bisherigen 18 Transalpine-Runs gefinisht hat – das sind über einen Zeitraum von 18 Jahren beeindruckende 138 Etappen ohne einen einzigen Ausfall (Instagram: trail.holger.schulze).

Neben seiner läuferischen Leistung zeichnet Holger auch seine offene und professionelle Persönlichkeit aus, die jede Tour mit ihm zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

Termin 2025

Sonntag, 6. Juli 2025 bis Freitag, 11. Juli 2025

Tagesablauf

- Tag 1 (Sonntag): Anreise / Briefing 18 Uhr / Abendessen
- Tag 2 (Montag): Frühstück 7:30 Uhr / Ca. 9 Uhr Start Etappe 1 / Briefing 18 Uhr /
Abendessen
- Tag 3 (Dienstag): Frühstück 7:30 Uhr / Ca. 9 Uhr Start Etappe 2 / Briefing 18 Uhr /
Abendessen / Transalpine-Run Abend
- Tag 4 (Mittwoch): Frühstück 7:30 Uhr / Ca. 9 Uhr Start Etappe 3 / Briefing 18 Uhr /
Abendessen
- Tag 5 (Donnerstag): Frühstück 7:30 Uhr / Ca. 9 Uhr Start Etappe 4 / 18 Uhr Abendessen
- Tag 6 (Freitag): Frühstück ab 7:30 Uhr / Abreise oder Verlängerungsaufenthalt

Strecke

Etappe 1: 20 km / 1.450 hm

Nach dem Frühstück starten wir auf einen abwechslungsreichen Rundkurs ab/bis zum Alpenhotel Sonneck über den Spieser (1.651m) und den Hirschberg (1.479m) mit fantastischen Ausblicken auf Bad Hindelang und Umgebung. Irgendwo unterwegs machen wir an einem schönen Platz eine kurze Pause und stärken uns mit unserem Lunchpaket. Bevor wir in den Downhill zurück zum Alpenhotel Sonneck gehen, bietet sich noch eine Einkehr auf ein Getränk in der Alpe Klank an.

Etappe 2: 21 km / 1.250 hm

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem öffentlichen Bus zum Giebelhaus und erreichen nach einem langen Aufstieg den Koblat-Höhenweg (2.023m). Oben angekommen machen wir unsere Pause und genießen bei einem fantastischen Bergblick unser Lunchpaket. Im alpinen Gelände geht es zum beeindruckenden Engartsgundsee (1.876m) bevor wir in einem langen Downhill nach Hinterstein laufen. Dort steigen wir in den Bus zurück nach Bad Hindelang oder laufen die sieben flachen Kilometer an der Ostrach entlang zurück zum Alpenhotel Sonneck.

Etappe 3: 20 km / 1.300 hm

Nach dem Frühstück laufen wir uns 3 km ein nach Bruck und starten dort unseren langen Anstieg. Wenn wir die meisten Höhenmeter schon geschafft haben, werden wir mit einer Einkehr auf der Zipfalsalpe belohnt. Nach der Getränkepause bewältigen wir die letzten Höhenmeter auf den Iseler (1.876m) und lassen uns unter dem Gipfelkreuz unser Lunchpaket schmecken. Im Anschluss laufen wir auf einem abwechslungsreichen Downhill zurück zum Alpenhotel Sonneck.

Etappe 4: 20 km / 1.500 hm

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem öffentlichen Bus nach Hinterstein und starten von dort aus unseren Rundkurs zum wunderschönen und sehr bekannten Instagram-Motiv Schrecksee (1.813m). Dort machen wir eine Pause (Fotos, Lunchpaket) und laufen dann auf schmalen Trails im alpinen Gelände zur Willersalpe (Getränkepause) bevor wir wieder Hinterstein erreichen. Dort steigen wir in den Bus zurück nach Bad Hindelang oder laufen die sieben flachen Kilometer an der Ostrach entlang zurück zum Alpenhotel Sonneck.

Anforderungen

Kondition: Technik: Lauferfahrung:

Eine gute Ausdauer ist erforderlich, die Touren erstrecken sich inkl. Pausen/Einkehr auf ca. 5 – 6 Stunden pro Tag und erfordern Vorkenntnisse im Trailrunning. Die Touren sind nicht für Trailrunning-Anfänger geeignet. Dein Körper sollte An- und Abstiege mit 500 – 1.000 Höhenmeter am Stück gewohnt sein bzw. Du solltest wissen, was so ein An-/Abstieg bedeutet.

Die Etappen dringen in alpines Gelände vor, entsprechende Schwindelfreiheit und Trittsicherheit ist erforderlich, ausgesetzte Passagen mit leichten Seilversicherungen sind

möglich. Die Trails sind mit Trail-Erfahrung gut zu laufen. Einzelne Streckenabschnitte sind teilweise technisch anspruchsvoll, können aber im Wandertempo durchquert werden. Wir sind häufig auf wurzeligen, steinigen, teilweise steilen Passagen unterwegs.

Alpine Trailrunning-Erfahrung sollte vorhanden sein, mindestens aber alpine Wandererfahrung. Du solltest in etwa 40 bis 60 km pro Woche trainieren (mit Anstiegen), einen Halbmarathon unter 2 Stunden und die 10km im flachen Gelände schneller als 55 Minuten laufen können.

Ausrüstung

Pflichtausrüstung: Trailrunning-Schuhe mit gutem Profil, Laufrucksack (mindestens 10 Liter), Getränkebehälter (mindestens 2 Liter – wir haben auf den Etappen 2 und 4 für 3-4 Stunden lang keine Wasserversorgung), Etappen-Verpflegung (z.B. Riegel, Gels), kleines 1. Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke, Handy, Funktionsshirt (1. Schicht), Ärmlinge/Longsleeve (2. Schicht), wasserabweisende Jacke (3. Schicht), Laufhose kurz/lang, Laufhandschuhe, Kopfbedeckung (Sonne, Kälte, Wind), warme Wechselkleidung, es gilt die Grundregel: Es darf im Bedarfsfall keine Haut sichtbar sein. Im täglichen Briefing wird besprochen, was von dieser Pflichtausrüstung auf die jeweilige Etappe mitgenommen werden muss (wetterbedingt).

Empfohlene Ausrüstung: Wechselkleidung für Hütteneinkehr, Funktionsunterwäsche, Laufstöcke, Blasenpflaster, Buff/Multifunktionsstuch, Scheuercreme, Sonnencreme, Sonnenbrille

Gruppe/Tempo

Kleine Gruppe mit maximal 7 Gästen (Mindestteilnehmerzahl 3 Gäste)

Die Erfahrung zeigt, dass sich die Geschwindigkeit der einzelnen Teilnehmer in der Gruppe unterscheidet. Wir wollen kein Rennen laufen oder möglichst schnell ans Ziel kommen, der Genuss am Trailrunning in einer wunderschönen Landschaft steht an erster Stelle. Da jeder Läufer seinen eigenen Rhythmus hat, werden wir die Gruppe nicht zwanghaft zusammenhalten aber unterwegs immer wieder zusammenführen.

Massage/Sauna

Massagen sind im Alpenhotel Sonneck bei einer Spezialistin für Fußmassage möglich, bitte frühzeitig anmelden (14 Tage vorher). Beste Regenerationsmöglichkeiten findet man nach den anstrengenden Etappen im neu gestalteten Saunabereich: Finnische Sauna, Tauchbecken, Fußbecken, Infrarotkabine, Ruheräume.

Verpflegung

Frühstück und an den Lauftagen jeweils ein Lunch-Paket, das man sich selbst vom Frühstücks-Buffet zusammenstellen kann. Riegel/Gels bringt jeder bitte bei Bedarf von daheim mit. Das Abendessen zahlt jeder selbst, wir gehen nach dem Briefing nur wenige Minuten zu Fuß in verschiedene Bad Hindelanger Restaurants.

Leistungspaket und Preis

5 Übernachtungen/Frühstück im Alpenhotel Sonneck, Lunchpaket an den vier Lauftagen, vier von Holger Schulze geführte Laufetappen, tägliches Briefing, Transalpine-Run Abend, Bad Hindelang PLUS Card (u.a. kostenlose Bustransfers und Bergbahnen)

Doppelzimmer, Süd-Balkon (24m²) (bei Doppelbelegung) 799,00 € (ab 01.02.25 867,00 €)

Aufpreis für Einzelbelegung (pro Person und Nacht) im

Doppelzimmer, Süd-Balkon (24m²) mit Berg- und Talblick 33,00 € (ab 01.02.25 43,00 €)

Einzelzimmer, Nordseite (12m²) ohne Balkon 13,00 € (ab 01.02.25 23,00 €)

Nicht enthaltene Leistungen

An- und Abreise, Abendessen, Getränke, Kurtaxe (vor Ort direkt im Hotel bei Abreise zu bezahlen), Trinkgelder, Extraservices im Hotel, Reiserücktrittskostenversicherung (Abschluss wird dringend empfohlen), alles, was nicht unter „Leistungen“ aufgeführt ist.

Reiserücktrittsversicherung

Über einen speziellen Link, den das Alpenhotel Sonneck zur Verfügung stellt, könnt Ihr bei der MDT travel underwriting GmbH eine Reisekostenrücktrittsversicherung abschließen. Bitte bucht rechtzeitig (ca. 4 Wochen vorher), damit die Versicherung greift.

Klickt auf diesen [Link und Ihr seid direkt auf der Anmeldemaske](#)

Buchung

Buchung direkt beim Tour-Veranstalter: Alpenhotel Sonneck Betriebs GmbH, Rosengasse 10, 87541 Bad Hindelang, Tel.: +49 (0) 8324/982060-0, www.alpenhotel-sonneck.de

Schickt eine Mail an info@alpenhotel-sonneck.de mit Euren gewünschten Reisetagen und folgenden Daten, die für die Erstellung der Hindelang Plus Karte benötigt werden.

Vollständiger Name, Adresse, E-Mail, Telefon/Mobilnummer, Geburtsdatum

Anreise

Mit der Bahn zum Bahnhof Sonthofen mit direktem Anschluss per Bus nach Bad Hindelang. Bustransfer ist im Zimmerpreis im Rahmen der Hindelang Plus Karte eingeschlossen. Meldet Euch vorab im Hotel und Ihr bekommt das Busticket zugeschickt.

Mit dem PKW von Norden kommend fahrt Ihr die A7 bis Oy-Mittelberg/Bad Hindelang und dann folgt den Schildern in Richtung Oberjoch. 300 Meter nach dem Oberjoch ist die Kanzel. Macht eine kurze Pause und genießt den Blick über das Oberallgäu. Anschließend geht es über die Jochstraße nach Bad Hindelang, ca. 300 m nach der Schnitzelalm recht halten und dann ist es nicht mehr weit bis zur Rosengasse.

Änderungen (z.B. wetterbedingt) vorbehalten