

## Bad Hindelang Trails - **Moderate** Trailrunning-Tour

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

**Ca. 52 Kilometer / 2.500 Höhenmeter uphill / 3.800 hm downhill**

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



### **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, 18. Mai 2025 bis Freitag, 23. Mai 2025**

### **Tagesablauf**

- Tag 1 (Sonntag):     Anreise / Briefing 18 Uhr / Abendessen
- Tag 2 (Montag):     Frühstück ab 7:30 Uhr / ca. 10 Uhr Start Etappe 1 / Briefing 18 Uhr /  
Abendessen
- Tag 3 (Dienstag):    Frühstück ab 7:30 Uhr / ca. 10 Uhr Start Etappe 2 / Briefing 18 Uhr /  
Abendessen / Transalpine-Run Abend
- Tag 4 (Mittwoch):   Frühstück ab 7:30 Uhr / ca. 10 Uhr Start Etappe 3 / Briefing 18 Uhr /  
Abendessen
- Tag 5 (Donnerstag):  Frühstück ab 7:30 Uhr / ca. 10 Uhr Start Etappe 4 / 18 Uhr  
Abendessen
- Tag 6 (Freitag):     Frühstück ab 7:30 Uhr / Abreise oder Verlängerungsaufenthalt

## Strecke

### **Etappe 1: 12 km / 1.000 hm + / 1.000 hm -**

Nach dem Frühstück starten wir auf einen abwechslungsreichen Rundkurs ab/bis Hotel 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 1: 13 km / 600 hm + / 800 hm -**

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem öffentlichen Bus zum Giebelhaus und laufen über die Schwarzenberghütte (2.267m) nach Hinterstein. Unterwegs machen wir natürlich eine längere Pause und genießen bei einem fantastischen Bergblick unser Lunchpaket. In Hinterstein steigen wir entweder in den Bus zurück nach Bad Hindelang oder laufen am Bach entlang zurück zum Hotel Sonneck (optional = 7 flache Kilometer zusätzlich).

### **Etappe 3: 13 km / 400 hm + / 900 hm -**

Nach dem Frühstück gehen wir zur Imberger Hornbahn und ersparen uns mit dieser die meisten Höhenmeter aufs Imberger Horn (1.655m). Nachdem wir das Gipfelkreuz erreicht haben gehen wir ein kurzes Stück im Wandertempo auf einem Grat zum Strausbergsattel und starten dort unseren Downhill zur Alpe Mitterhaus, in der wir auf ein Getränk einkehren können. Durch das wunderschöne Retterschwanger Tal laufen wir nach einer Lunch-Pause dann zurück zum Alpenhotel Sonneck.

### **Etappe 4: 14 km / 500 hm + / 1.100 hm -**

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem öffentlichen Bus nach Oberjoch zur Wiedhagbahn. Diese nutzen wir zur Überbrückung der meisten Höhenmeter hinauf zum Iseler-Gipfelkreuz (1.876m). Dort beginnt unser Downhill zur schön gelegenen Zipfalsalpe, die sich für eine Getränkepause anbietet. Weiter geht es auf dem Downhill hinab nach Hinterstein, unterwegs lassen wir uns an einem schönen Platz unser Lunch-Paket schmecken. Von Hinterstein laufen wir flach am Bach entlang zurück zum Alpenhotel Sonneck (wer möchte, der kann in Hinterstein auch den Bus nehmen).

## Anforderungen

Kondition:  Technik:  Lauferfahrung:

Ein gutes Maß an Fitness ist für diese Touren Voraussetzung. Die Touren mit moderatem Niveau sind für Menschen mit durchschnittlicher Lauf-Kondition auf alle Fälle gut zu bewältigen. Die Touren erstrecken sich inkl. Pausen/Einkehr ca. 4 – 5 Stunden pro Tag und man sollte schon mal auf einem Trail gelaufen sein. Dein Körper sollte An- und Abstiege mit rund 500 Höhenmetern am Stück gewohnt sein und Du solltest wissen, was so ein An-/Abstieg bedeutet.

Die Wege sind Trails mit mittlerem Anspruch und Wirtschaftswege, eine gewisse Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist erforderlich, da wir auch auf wurzeligen, steinig und teilweise steilen Passagen unterwegs sind. Ausgesetzte Stellen mit leichten Seilversicherungen sind möglich und werden im Wandertempo passiert.

Du solltest in etwa 30 bis 40 km pro Woche trainieren (mit mindestens 200 Höhenmetern pro Woche) und die 10km im flachen Gelände schneller als 60 Minuten laufen.

## **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 keine Wasserversorgung), Etappen-Verpflegung (z.B. Riegel, Gels), kleines 1. Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke, Handy, Funktionsshirt (1. Schicht), Armlinge/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 und 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-Buffer 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 (24m<sup>2</sup>) (bei Doppelbelegung) 799,00 € (ab 01.02.25 867,00 €)

### Aufpreis für Einzelbelegung (pro Person und Nacht) im

Doppelzimmer, Süd-Balkon (24m<sup>2</sup>) mit Berg- und Talblick 33,00 € (ab 01.02.25 43,00 €)

Einzelzimmer, Nordseite (12m<sup>2</sup>) 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](http://www.alpenhotel-sonneck.de)

Schickt eine Mail an [info@alpenhotel-sonneck.de](mailto: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