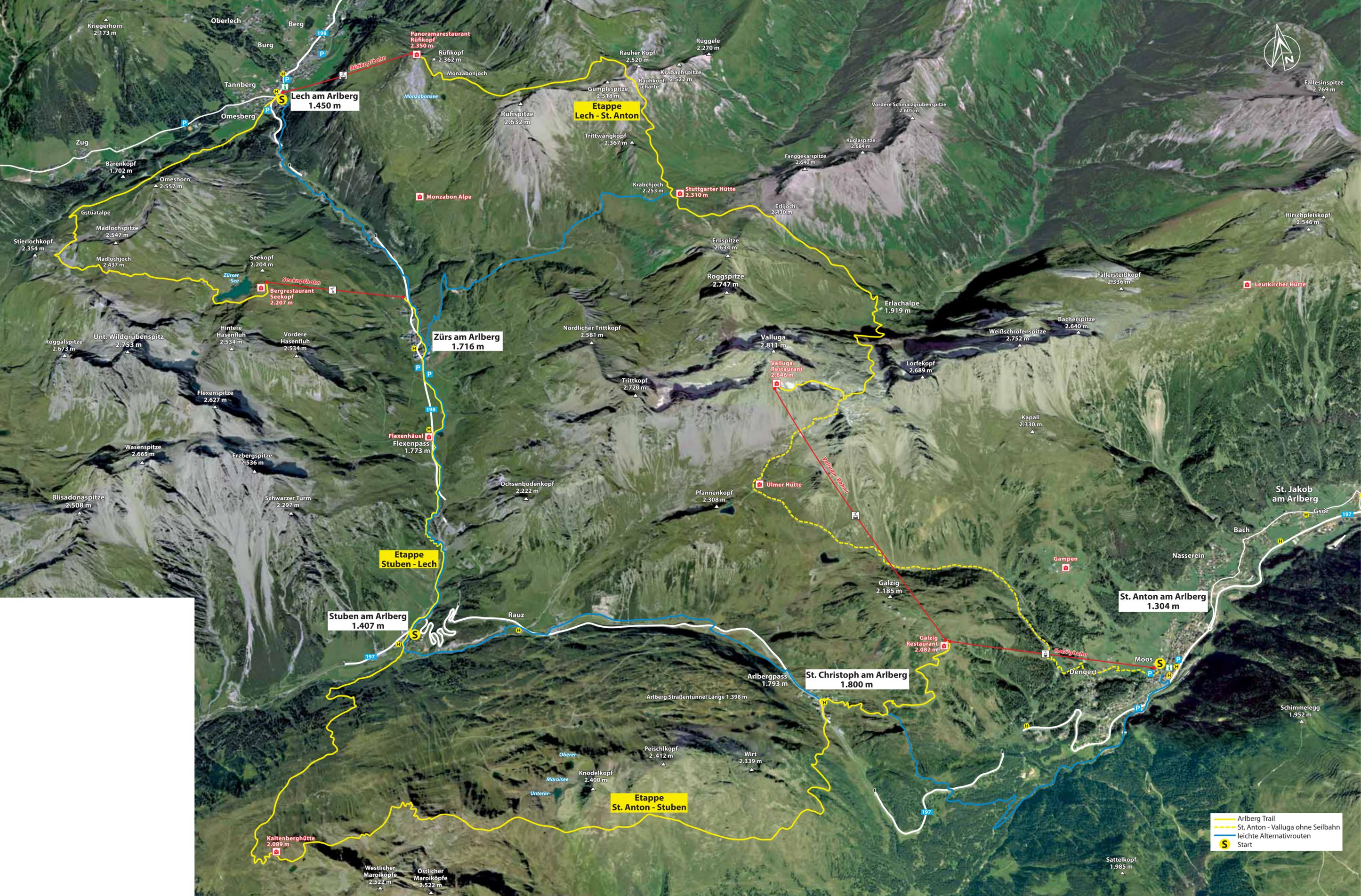


# ARLBERG TRAIL

ÜBER ALLE BERGE

[ARLBERGTRAIL.COM](https://www.arlbergtrail.com)





**WICHTIGE TIPPS FÜR DIE HERAUFORDERUNG ARLBERG TRAIL**

**Hochalpine Wege**  
 Der Arlberg Trail verläuft durchgängig im hochalpinen Gelände. Bitte beachten Sie stets die Wettervorhersage und wählen Sie bei ungünstigen Wetterbedingungen Alternativrouten.

**Aufgeladenes Handy**  
 Ein aufgeladenes Handy kann im Notfall Leben retten.  
 Bergrettung Vorarlberg: 144  
 Bergrettung Tirol: 140  
 Notfall App: SOS EU ALP

**Restschneefelder**  
 Der Arlberg ist für seine Schneemengen bekannt. Vor allem auf nordexponierten Hängen, in Rinnen und Mulden ist bis in den Sommer hinein mit Altschnee zu rechnen. Wanderstöcke helfen, um das Gleichgewicht zu halten.

**Geöffnete Wege**  
 Bitte informieren Sie sich vor Ihrer Wanderung über die geöffneten Wanderwege. Wegsperrungen haben einen Grund und sind zu beachten.

**Öffnungszeiten der Bergbahnen**  
 Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten der Bergbahnen. Besonders auf der Etappe zwischen Lech und St. Anton sind die Seilbahnen eine wichtige Hilfe. Wir empfehlen stets die erste Bergbahnfahrt zu nutzen.

**Gutes Schuhwerk**  
 Im Hochgebirge sind jedenfalls robuste Wanderschuhe bis zum Knöchel bzw. sehr massive Bergschuhe zu empfehlen, welche besten Halt in steinigem Gelände bieten.

**Gepäcktransport**  
 Machen Sie sich den Weg leichter. Nutzen Sie den Gepäcktransport und führen Sie nur das Notwendigste inkl. Regenschutz für die Wanderung mit sich.

**Verpflegung**  
 Achten Sie darauf genügend zu trinken und Verpflegung für den Weg mitzunehmen.

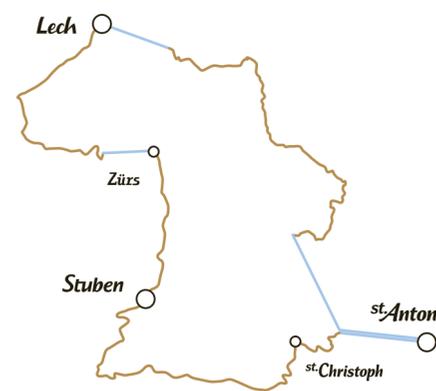
**Respekt vor der Natur**  
 Ein Gebot, das generell gilt: Die Natur ist mit Respekt zu behandeln. Wild- und Weidetiere sollten nicht gestört werden. Blumen sind dann am schönsten, wenn sie in der Natur wachsen dürfen und nicht gepflückt werden. Bitte halten Sie die Bergwelt sauber und nehmen Sie den Müll wieder mit ins Tal.



## ARLBERG TRAIL – ÜBER ALLE BERGE

### 5 Orte - 3 Etappen - 3 Tage

Der sportliche Weitwanderweg Arlberg Trail verbindet alle fünf Arlbergorte Lech, Zürs, Stuben, St. Christoph und St. Anton. In drei Etappen und Mithilfe von Seilbahnen sind insgesamt 40 km Wanderwege in einer spektakulären alpinen Landschaft zu bewältigen. Der beschilderte Rundwanderweg führt über eine Gesamtlänge von 50 Kilometern, wovon knapp ein Fünftel mit Seilbahnen zurückgelegt wird. In Summe gilt es ca. 18 Stunden Gehzeit und 6.038 Höhenmeter zu Fuß zurückzulegen. Gestartet wird ab St. Anton, Lech oder Stuben idealerweise im Uhrzeigersinn, sodass Wegstrecken und Bergbahnfahrten perfekt ineinandergreifen. Wer nicht die gesamte Runde bestreiten möchte, kann auch Einzeletappen oder leichtere Alternativrouten wählen.



## ZAHLEN, FAKTEN & WISSENSWERTES

- Strecke gesamt: 52,1 km
- Wanderweg ohne Lift: 40,2 km
- Reine Gehzeit: ca. 18 h
- Höhenmeter inklusive Lifte: 9.550 m
- 5 Bergbahnfahrten
- Höchster Punkt: 2.647 m (Bergstation Valluga I)
- Tiefster Punkt: 1.304 m (St. Anton am Arlberg)
- Herausforderndste Etappe: Lech – St. Anton
- Schwierigkeit: mittelschwere Bergwege
- Übernachtung in St. Anton, Stuben und Lech
- Begehr: Juli, August & September

## LECH – ST. ANTON

### Wegbeschreibung

Gleich zu Beginn der Tour macht die Rüfikopf Seilbahn 900 wertvolle Höhenmeter gut. Auf 2.350 m Höhe beginnt die herausforderndste Etappe des Arlberg Trails. Mit Blick Richtung Rüfispitze geht es zunächst oberhalb vom Monzabonsee etwas abwärts in das Ochsenzümpel. An der Rauhkopfscharte überwinden Sie die Landesgrenze zwischen Vorarlberg und Tirol. Mit Blick zur Stuttgarter Hütte auf 2.310 m und der traumhaften Bergkulisse des Arlbergs geht es Richtung Mittagspause. Es folgt ein Abstieg zur Erlachalpe auf 1.922 m, bevor es wieder steil bergauf durch das verborgene Kar zum Knoppenkar geht. Von dort sind es nur noch wenige Höhenmeter bis zur Bergstation der Vallugabahn I, mit tollem Blick Richtung Etappenort St. Anton am Arlberg. Die 1.300 m talwärts übernimmt die Vallugabahn I und die Galzigbahn. Bitte unbedingt die Betriebszeiten der Seilbahnen beachten!

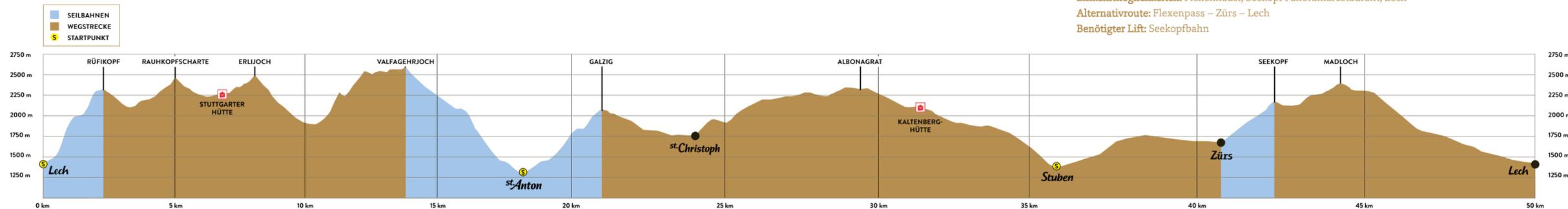
### Tourdaten

Strecke: 12,4 km  
Gehzeit: ca 6:30 h  
Aufstieg: 1.220 m  
Abstieg: 918 m

**Einkehrmöglichkeiten:** Rüfikopf Panoramarestaurant, Stuttgarter Hütte, Valluga Restaurant, St. Anton

**Alternativroute:** Rüfikopf – Stuttgarter Hütte – Zürs – mit dem Postbus nach St. Anton

**Benötigte Lifte:** Rüfikopf Seilbahn, Vallugabahn I, Galzigbahn



## ST. ANTON - STUBEN

### Wegbeschreibung

Diese Etappe des Arlberg Trails startet mit einer Bergfahrt auf den Galzig. Gemütlich führt ein breiter Weg mit tollem Ausblick auf St. Christoph am Arlberg Richtung Passhöhe. Von nun an beginnt der Bergeistweg. Hinter dem Gasthaus Valluga folgt man der Beschilderung Richtung Kaltenberghütte (Weg Nr.19). Bei der nächsten Abzweigung ist der Bergeistweg auf den Wandertafeln angeschrieben. Zunächst geht es gemächlich, später steiler auf einen Sattel. Mit Ausblick Richtung Pateriol und Kaltenberg wandert man bis zu den Maroisen in der Nähe der Albona II Liftstation. Auf einem kurzen Güterweg führt der Weg bis zur alten Albonagrät Bergstation (nicht bewirtschaftet). Mit traumhaftem Talblick ins Klostertal führt der Weg zur 2.089 m hohen Kaltenberghütte. Nach einer Stärkung geht es mit direkter Sicht auf den Flexenpass und Zürs über Wiesen und Moore Richtung Tal. Ganz versteckt führt der Weg immer steiler bergab vorbei am Stubener See mit herrlichen Ausblick auf den Etappenort Stuben am Arlberg.

### Tourdaten

Strecke: 15 km  
Gehzeit: ca 6:30 h  
Aufstieg: 674 m  
Abstieg: 1.351 m

**Einkehrmöglichkeiten:** Galzig Restaurant, St. Christoph, Kaltenberghütte, Stuben

**Alternativroute:** St. Anton – Rosannaschlucht – Maienweg – Arlbergpass – Stuben

**Benötigter Lift:** Galzigbahn

## STUBEN – LECH

### Wegbeschreibung

Vom malerischen Stuben, dem Tor zum Arlberg, geht es durch die Dorfstraße über einen Forstweg vorbei am E-Trial-Park Richtung Flexental. Kurz nach der Mondscheinhütte (nicht bewirtschaftet) wird der Flexenbach überquert und es geht kurz steiler auf dem Franz Josef Weg in Richtung Flexenpass. Während der Tour genießen Sie traumhafte Ausblicke auf das 1.407 m hoch gelegene Stuben. Schon bald erreichen Sie auf dem weiteren Weg neben dem Flexenpass die europäische Wasserscheide. Leicht abfallend verläuft der Wanderweg Richtung Zürs. Nach einer kurzen Ortsdurchquerung erreichen Sie am Ortsende die Seekopfbahn. Sie bringt Sie bis auf 2.212 m. Hier oben wartet nicht nur der traumhafte Ausblick auf den Zürsersee sondern mit dem Seekopf Panoramarestaurant auch eine hervorragende Gelegenheit für eine Stärkung. Nach dem Zürsersee steigt der Weg steil bergan, bis eine kleine, sehr ruhige Wollgrasebene erreicht wird. Anschließend folgen die letzten Höhenmeter bis auf das 2.450 m hohe Madlochjoch. Von dort aus geht es auf den Spuren des im Winter bekannten Weißen Rings über Felsen und Alpwiesen mit Blick auf Lech am Arlberg über die Gstälpe talwärts. Vor dem Ende dieser Etappe begeistert vor allem der wunderschöne Ausblick auf das 1.450 m hoch gelegene Lech am Arlberg.

### Tourdaten

Strecke: 12,8 km  
Gehzeit: ca. 5 h  
Aufstieg: 667 m  
Abstieg: 1.144 m

**Einkehrmöglichkeiten:** Flexenhäusl, Seekopf Panoramarestaurant, Lech

**Alternativroute:** Flexenpass – Zürs – Lech

**Benötigter Lift:** Seekopfbahn

## ARLBERG TRAIL TICKET

Das Arlberg Trail Ticket ist für alle benötigten Bergbahnen entlang des Arlberg-Trails an vier aufeinanderfolgenden Tagen gültig. Bitte beachten Sie die Betriebszeiten der Bergbahnen:

Rüfikopfbahn: 08.30 – 17.30 Uhr, 30 Min. Takt  
Galzigbahn: 08.15 – 16.30 Uhr  
Vallugabahn I: 08.30 – 16.10 Uhr  
Seekopfbahn: DI – SO 09.00 – 17.00 Uhr, laufend, MO Ruhetag

Erhältlich an den Kassen: Galzig, Rüfikopf und Seekopf



## UNTERKÜNFTE & GEPÄCKSTRANSPORT

### „Bequem buchen und loswandern“

Bei unserem offiziellen Partner und Buchungscen-ter ASI Reisen können Sie verschiedene Varianten des Arlberg Trails ganz einfach buchen.

- Hotelreservierung
- Gepäcktransport
- Detaillierte Trip Notes
- Servicehotline

Alle Informationen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf [www.arlbergtrail.com](http://www.arlbergtrail.com)

## WANDERKARTE

Die 3-D-Karte auf der Vorderseite gibt einen guten Überblick über den Arlberg Trail, ersetzt aber keine richtige Wanderkarte. Wir empfehlen das Mitführen einer topografischen Wanderkarte, die Sie gerne in den Tourismusinformationen erhalten.



## LINIENBUSSE

Die Linien 91 und 92 verbinden die Arlbergorte miteinander. Aktuelle Fahrpläne finden Sie unter [www.vmobil.at](http://www.vmobil.at) oder [www.vvt.at](http://www.vvt.at).

## KONTAKT VOR ORT

Lech Zürs am Arlberg  
+43 (0) 5583 2161-0  
[info@lechzuers.com](mailto:info@lechzuers.com)  
[www.lechzuers.com](http://www.lechzuers.com)

St. Anton und St. Christoph am Arlberg  
+43 (0) 5446 22690  
[info@stantonamarlberg.com](mailto:info@stantonamarlberg.com)  
[www.stantonamarlberg.com](http://www.stantonamarlberg.com)

Stuben am Arlberg  
+43 (0) 5582 399  
[info@stuben-arlberg.at](mailto:info@stuben-arlberg.at)  
[www.stuben-arlberg.at](http://www.stuben-arlberg.at)

Alle Informationen finden Sie unter: [arlbergtrail.com](http://arlbergtrail.com).



[ARLBERGTRAIL.COM](http://ARLBERGTRAIL.COM)