

# Mountainbike-Touren – Vorschläge in Au-Schoppernau und Umgebung



**au** **schoppernau**  
im bregenzwald

# Rund um die Kanisfluh

Länge:	ca. 45 Km
Höhenunterschied:	1345 m
Höchster Punkt:	1625 m
Einkehrmöglichkeiten:	Alpengasthaus Edelweiß, Roßstelle [bewirtschaftete Alpen Juli – Anf. September: Oberealpe, Wurzachalpe, Wildgunten]
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

## Streckenbeschreibung:

Diese, relativ anspruchsvolle Bike-Tour startet vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m), dort weist ein Hinweisschild auf den Radwanderweg hin, diesem folgen wir und fahren ca. 400 m talabwärts. Bei der Weggabelung links Richtung „Argenzipfel“ abzweigen. Wir gelangen zur Argenbachbrücke, hier erwartet uns der erste, kräfteaubende Anstieg entlang der L 193 Richtung Damüls.

Nach ca. 4 km, beim Berggut Argenfall (1075 m), zweigen wir rechts auf den Güterweg ab, ein weiterer, langer Anstieg erwartet uns. Ziel ist der **Alpengasthaus Edelweiß** (1440 m), wo wir mit einem herrlichen Ausblick in den Talkessel von Au-Schopperrau und die umliegende Bergwelt belohnt werden.

Unsere Tour führt weiter Richtung Oberealpe, Wurzachalpe (1622 m) ehe eine Abfahrt zur **Kanisalpe** (1463 m) folgt. Kurz vor der Kanisalpe weist ein Wegweiser Richtung Roßstelle/Mellau, diesem folgen wir, der Weg ist hier etwas erdig, nach Überqueren einer kleinen, engen Brücke halten wir uns links und folgen dem schön ausgebauten Wanderweg bis zur **Bergstation der Bergbahnen Mellau/Roßstelle** (1390 m). Auf diesem schmalen Wanderweg nehmen wir Rücksicht auf die Wanderer und steigen vom Bike.

Wir setzen unsere Fahrt Richtung **Wildguntenalpe** (1610m) fort. Von hier fahren wir abwärts vorbei an der Vordersuttisalpe bis zur **Möslealpe** (1256m). Links abzweigen immer dem Weg folgend in leichtem Auf und Ab vorbei an der Bleichtenalpe zur idyllisch gelegenen **Hauseralpe** (1252m). Es geht abwärts zum Mellenbach, den wir über die etwas wackelige Holzbrücke queren. Nach einem kurzen, steilen Anstieg gelangen wir zur **Lindachalpe** (1140m). Es folgt eine lange Abfahrt durch das Mellental, teilweise entlang des Mellenbaches, nach **Mellau**.

Von Mellau auf dem Radweg, größtenteils wildromantisch entlang der Bregenzerach, zurück nach Au-Schopperrau.



einfach leben

# Rund um die Mittagsfluh - Schönenbach

Länge:	ca. 30 Km
Höhenunterschied:	910 m
Höchster Punkt:	1420 m
Dauer:	ca. 2 - 3 Stunden
Einkehrmöglichkeit:	Berghaus Kanisfluh, Gasthof Egender
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

## Streckenbeschreibung:

Diese, sehr abwechslungsreiche und etwas gemütlichere Bike-Tour startet vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m), dort weist ein Hinweisschild auf den Radwanderweg hin, diesem folgen wir und fahren talabwärts, linksseitig der Bregenzerach. Bereits zu Beginn der Tour werden wir durch die traumhafte, imposante Kulisse der größten Talschlucht der Nordalpen zwischen Mittagsfluh und Kanisfluh belohnt.

In **Schnepfau** (700 m) verlassen wir den Radwanderweg und biegen rechts ab und fahren Richtung Kirche, dort weiter auf der Landstraße Richtung Schnepfegg, welche wir in einem ca. 1,5 km langen, sehr anspruchsvollen Anstieg erreichen. Auf der Schnepfegg (900 m) steht ein schönes Gasthaus und lädt für eine kurze Rast und Stärkung ein.

Es folgt eine Abfahrt, vorbei an der Sommerrodelbahn nach **Bizau** (680 m). Vorsicht, gleich am Ortsanfang biegen wir rechts ab, von hier beginnt eine ca. 8 Km lange, wunderschöne, leicht ansteigende Strecke zum **Vorsäß Schönenbach** (1025 m). Schönenbach ist ein Vorsäß und wird im Juni und im September von den Bauern bewirtschaftet und zählt zu einem sehr beliebten Ausflugsziel für Familien und Wanderer. Neben der kleinen Kapelle finden Sie den Gasthof Egender, bekannt durch seine ausgezeichneten Bregenzerwälder Käsknöpfle.

Da uns unsere Tour nach Au führt, fahren wir ca. 1 km auf derselben Strecke wieder zurück, nach einem Weiderost weist bereits ein Schild Richtung Au. Wir biegen also links ab, es folgt ein kräfteaubender, jedoch sehr reizvoller Anstieg zur **Osterguntenalpe** (1320 m) und weiter bis auf den **Stoggersattel** (1420 m). Auch hier lohnt es sich, das gewaltige Panorama sowie den Ausblick in das Dürrenbachtal mit Zitterklapfen zu genießen.

Es folgt eine, zu Beginn steile Abfahrt über das Vorsäß Stöggele und Berggat nach Rehmen. Auf der Gemeindestraße entlang dem Rehmerbach und Bregenzerache gelangen wir wieder zum Ausgangspunkt.



einfach leben

# Schreibere Sattel - Sonderdach

Länge:	ca. 48 Km
Höhenunterschied:	1920 m
Höchster Punkt:	1526 m
Dauer:	5 – 6 Stunden
Einkehrmöglichkeit:	Gasthof Egender, Berghaus Sonderdach, Berghaus Kanisfluh
Ausgangspunkt:	Kirche in Au-Rehmen (öffentlicher Parkplatz)

## Streckenbeschreibung:

Wir folgen der Beschilderung Schönenbach. Gleich zu Beginn steht ein ca. 5 km langer Anstieg (ca. 3 km auf Asphalt) zum **Stoggersattel** (1420m) an, der am Ende steil wird und jeden Biker zum Schwitzen bringt. Auf dem Sattel rechts abzweigen, kurzer Anstieg und dann links abwärts Richtung Osterguntenalpe (1321m) und **Schönenbach** (1025m). Schönenbach ist ein Vorsäß und wird im Juni und im September von den Bauern bewirtschaftet und zählt zu einem sehr beliebten Ausflugsziel für Familien und Wanderer. Neben der kleinen Kapelle finden Sie den Gasthof Egender, bekannt durch seine ausgezeichneten Bregenzerwälder Käsknöpfe.

Wir setzen unsere Tour fort Richtung **Iferwies Alpe** (1041m). Bleiben auf dem breiten Fahrweg bis zur **Ifer Alpe**. Dort links abzweigen, abwärts zum Büttener Wasserfall. Lassen Sie sich den atemberaubenden Blick in die tiefe Schlucht der Subersach nicht entgehen. Dann Richtung Auenalpen fahren. Vor den **Auenalpen** zweigen wir rechts ab Richtung Helbockstobel Alpe. Von hier geht es kontinuierlich bergauf zur **Gesertobel Alpe** (1450m). Es folgt eine kurze Schiebestrecke über den **Schreibere Sattel** (1526). Beim Sattel angelangt auf einem etwas holprigen Pfad zur **Schreiberealpe**. Über Stongen Alpe (1390m) Richtung Wildmoosalpe/Sonderdach. Abzweigung nach Sonderbach nicht verpassen – rechts abzweigen. Auf einem breiten Weg erreichen wir das **Sonderbach** (1200m). Dieses Gebiet ist durch eine kleine Kabinenbahn erschlossen und zählt zu einem beliebten Ausflugsziel. Die Sonnenterrasse des Berghauses Sonderdach lädt zu einer Stärkung und Pause ein.

Zurück ins Tal fahren wir ca. 200m auf dem Weg zurück und biegen dann rechts ab. Es folgt eine steile Abfahrt nach **Bezau** zur Talstation der Seilbahn. Dort folgen wir dem Wegweiser „**Rimsgrund**“ und gelangen so ins Nachbardorf **Bizau** (680m). Von hier auf der asphaltierten Straße über die **Schnepfegg** (870m) nach Schnepfau und auf dem Radweg entlang der Bregenzerach zurück zum Ausgangspunkt.



einfach leben

## Bergkristall Hütte - Säckel Alpe - Lug

Länge:	ca. 19 Km
Höhenunterschied:	1000 m
Höchster Punkt:	1770 m
Dauer:	ca. 3 - 4 Stunden
Einkehrmöglichkeit:	Bergkristall-Hütte [bewirtschaftete Alpen Juni – Anf. Sept.: Brendler Alpe und Säckelalpe]
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

### Streckenbeschreibung

Unsere, gleich zu Beginn sehr anspruchsvolle Tour startet vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m) taleinwärts Richtung Sportgeschäft Fuchs/Bäckerei Fetz. Hier biegen wir rechts ab und folgen der Wegemarkierung Bodenvorsäß/Bergkristall-Hütte.

Bereits nach ca. 500 m werden wir kräftig gefordert, es geht steil bergauf. Wir fahren auf dem Güterweg, welcher größtenteils im Wald verläuft, bis sich der Weg zweigt. Hier biegen wir links ab, es führt eine gemütliche Strecke zum Vorsäß Boden und zur **Bergkristall-Hütte** (1200m). Diese Hütte ist von Anfang Mai - Mitte Oktober geöffnet und verfügt über ein Matrazenlager.

Wir setzen unsere Fahrt fort, in dem wir den Weg bis zur Abzweigung wieder zurückfahren. Wir biegen links ab Richtung **Godlachen Alpe** (1232m), weiter geht es Richtung **Brendler Alpe** (1398m). Nicht zu verachten ist der Blick in das Dürrenbachtal mit Zitterklapfen, Annalper Stecken und auf Schoppernau. Es geht weiter Richtung **Säckel Alpe** (1730m) bis zur Wanderweg-Gabelung. [Variante: ein Abstecher zum „Lug“]

Von hier aus halten wir uns links Richtung **Hinterfirst Alpe** hinunter. Das Bike muß für ca. 450m getragen werden. Es folgt eine lange, steile Abfahrt über das **Vorsäß Argen** (1100m) nach Au (E-Werk). Entlang der Gemeindestraße gelangen wir wieder zum Ausgangspunkt zurück.



einfach leben

## **Damüls - Variante über die Argen Alpen nach Au**

Länge:	ca. 23 Km bzw. 28 Km
Höhenunterschied:	840 m bzw. 1240 m
Höchster Punkt:	1360 m bzw. 1770 m
Dauer:	ca. 4 - 6 Stunden
Einkehrmöglichkeit:	Bödmern Alpe, Elsenalpstube, Uga-Alp, Mittelargenalpe
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

### **Streckenbeschreibung:**

Diese, relativ anspruchsvolle Bike-Tour startet vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m), dort weist ein Hinweisschild auf den Radwanderweg hin, diesem folgen wir und fahren talabwärts ca. 400m. Bei der Weggabelung links Richtung „Argenzipfel“ abzweigen. Wir gelangen zur Argenbachbrücke.

Vor der Brücke zweigen wir links ab und fahren vorbei am E-Werk Richtung **Vorsäß Argen** (1100m), ein sehr kräfteaubender Anstieg erwartet uns. Wir bleiben auf dem Weg und fahren Richtung **Schneeloch Alpe** zur **Vorder Kriegboden Alpe** (1222m). Die beiden Wildbäche Äfin- und Zafernbach müssen auf einer Schotterfurt durchfahren bzw. überquert werden. Weiter geht es rechts Richtung **Untere Gumpenalpe** (1360m) zu den **Bödmern Alpen** (1230m) ehe wir das traumhafte Bergdörflein **Damüls** (1420m) erreichen. Von hier gibt es zwei Möglichkeiten für die Rückfahrt. Die erste und gemütlichste ist eine Abfahrt auf der L 193 nach Au (ca. 10 km lang).

Die zweite, sehr anspruchsvolle Möglichkeit, ist die Rückfahrt über die **Argen Alpen**. Hierfür fahren wir vorbei an der Talstation der **Ugabahn** auf der Straße Richtung Gasthof Walisgaden zur Bergstation der **Uga Bahn** (1830m). Für eine Stärkung laden zwei gemütliche Gasthöfe und eine Alphütte ein. Von hier aus wandern sehr viele Gäste und Einheimische auf die sehr markante und beliebte Mittagsspitze. Unsere Fahrt setzen wir über einen steil abfallenden Weg in Richtung **Hinterargenalpe** fort. Auf einer Strecke von ca. 500 m müssen wir das Bike schieben oder tragen. Bei der **Mittelargenalpe** (1688m) angelangt biegen wir rechts ab. Es geht talwärts und wir gelangen wieder auf die L 193. Links abbiegen und auf der Straße Richtung Au abfahren.



einfach leben

## Klesenza Alpe – Garmill Pass

Länge:	ca. 70 km
Höhenunterschied:	2980 m
Höchster Punkt:	1870 m
Dauer:	ca. 6 - 7 Stunden
Einkehrmöglichkeit:	Buchboden, Klesenza Alpe, Oberpartnom
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

### Streckenbeschreibung:

Bei dieser Tour ist Ausdauer und Kraft gefragt, die Belohnung sind wunderschöne Alpdörfer in einer herrlich, hochalpinen Landschaft zu Füßen der Roten Wand. Start ist vom **Parkplatz beim Gemeindehaus Au** (800 m), dort weist ein Hinweisschild auf den Radwanderweg hin, diesem folgen wir und fahren talabwärts ca. 400 m. Bei der Weggabelung links Richtung „Argenzipfel“ abzweigen. Wir gelangen zur Argenbachbrücke.

Vor der Brücke zweigen wir links ab und fahren vorbei am E-Werk Richtung **Vorsäß Argen** (1100m), ein sehr kräfteaubender Anstieg erwartet uns. Wir bleiben auf dem Weg setzen unsere Tour Richtung Schneeloch Alpe zur Hinterkriegbödenalpe. Es folgt eine Tragepassage (1/2 Stunde) zur **Zafernalpe** (1702m). Weiter auf breiten Weg zum **Sattel „Furkal“** (1871m). Der Ausblick ins Große Walsertal und Rheintal lohnt sich. Es folgt eine Abfahrt Richtung **Bärenalpe**, bei Weggabelung „Zafern Maisäß“ rechts Richtung Faschinastraße. Auf der Straße ca. 1 km abwärts zur Säge, links abzweigen auf asphaltiertem Weg zum **Seewaldsee**. Beim Gasthaus rechts auf einem Trail, teilweise Schiebepassage, Richtung Straße nach Buchboden.

Von **Buchboden** (910m) der Beschilderung Klesenza folgend abwärts zur Lutz, über die Brücke auf dem Güterweg (anfangs asphaltiert) stets aufwärts zur **Kleszena Alpe** (1589m). Bei der Alpe abwärts zum Bach. Kurz vor der Brücke auf dem Wiesenweg (kaum sichtbar) rechts dem Bach entlang abwärts. Der Wiesenweg mündet bald in einen Karrenweg, der über einen Steg auf die andere Bachseite führt. Nun auf breitem Wanderweg das Bike ca. 20 Minuten zu einem Sattel (1737m) aufwärts schieben. Abwärts zur **Laguz Alpe**. Bei der ersten Gabelung rechts, nach ca. 700 m Abfahrt mündet der Weg in einen Güterweg, auf diesem Güterweg aufwärts zum **Garmil Sattel** (Markierung Richtung Oberpartnom). Garmil Sattel (1810m): Über Oberpartnom, Unterpartnom, Stein auf gutem Güterweg abwärts ins Tal der Lutz. Über die Brücke aufwärts nach **Sonntag** (888m). Auf der Straße über Fontanella nach **Faschina** (1486m). Rechts vom Tunnel über die **Bödmern Alpe** (1230m), Untere Gumpen Alpe, Vorderkriegbödenalpe (1222m) nach Au oder der Straße entlang über Damüls nach Au.



einfach leben

## Diedamskopf - Neuhornbachhaus

Länge:	ca. 30 Km
Höhenunterschied:	1550 m
Höchster Punkt:	2050 m
Dauer:	ca. 4 – 5 Stunden
Einkehrmöglichkeit:	Panoramarestaurant Diedamskopf, Neuhornbachhaus [bewirtschaftete Alpen Juli – Anf. Sept.: Breitenalpe, Falzalpe Parkplatz beim Gemeindeamt Schoppernau/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindeamt Schoppernau/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

### Streckenbeschreibung:

Wir fahren auf der schmalen Straße oberhalb der **Bergkäserei** zum **Restaurant Wälderstube**. Von dort führt ein breiter Güterweg mit einer Höhendifferenz von ca. 1200 Höhenmetern zur **Bergstation der Bergbahnen Diedamskopf**. Ein Abstecher zu Fuß zum Gipfelkreuz des Diedamskopfes (2090m) lohnt sich alle Mal. Der Diedamskopf ist bekannt für sein unvergleichliches Panorama. Bis in die Berge des Arlbergs und Rätikons, der Schweiz und Tirols reicht der Blick, über die Hügel des Allgäus und über den Bodensee.

Um eine Rundtour fahren zu können rollen wir nahezu 600 Höhenmeter auf dem Anfahrtsweg abwärts bis zur Talstation der Breitenalpbahn. Dort links abzweigen und auf dem breiten Güterweg zur **Breiten Alpe** (1662m). Es folgt ein neu ausgebauter Wanderweg zum **Neuhornbach Haus** (1700m) (bewirtschaftet von Juni – Oktober). Hier folgt eine rassige Abfahrt nach Schoppernau.

### Variante:

Bei der Rückfahrt bereits bei der „Alten Mittelstation“ rechts zur **Unter Diedamsalpe**. Dann auf breitem Güterweg weiter abwärts zur Talstation.



einfach leben



## Bike-Tour mit Hüttenübernachtung: Kriegerhornsattel – Spullersee- Formarinsee

Länge 1. Tag:	ca. 50 Km
Höhenunterschied:	1800 m
Länge 2. Tag:	ca. 65 Km
Höhenunterschied:	800 m
Höchster Punkt:	2010 m
Ausgangspunkt:	Parkplatz beim Gemeindehaus Au/Tourismusbüro (öffentlicher Parkplatz)

### Streckenbeschreibung:

- Wir fahren entlang dem Radweg nach Schoppernau dann weiter auf der L 200 nach Schröcken (1269m).
- Vorbei am Hotel Tannberg nach ca. 100m rechts abzweigen (frühere Hochtannbergstrasse – asphaltiert).
- Nach einem steileren Anstieg (ca. 800m) biegt rechts ein Schotterweg ab. Meistens sind dort viele Autos parkiert. Wir aber fahren noch ca. 50m auf der Straße weiter und biegen dann bei den Wanderwegweisen rechts ab.
- Diesem Güterweg folgen wir jetzt Richtung Batzenalpe (1600m), eine ganz neue Alpehütte auf linker Seite. Dort rechts weiterfahren Richtung Auenfeld Alpe und Auenfeldsattel (1709m).
- Beim Auenfeldsattel rechts abbiegen und ganz einfach dem neu ausgebauten Wanderpfad Richtung Oberlech folgen bis wir zu einer asphaltierten Straße gelangen. Dort wiederum rechts abbiegen Richtung Grubenalpe/Kriegerhorn. Zu Beginn ist der Weg asphaltiert, später dann fein geschottert. Wir passieren ein Naturschutzgebiet mit den Gipslöchern und gelangen so zum Kriegersattel (1998m) und zu einem kleinen Speichersee.
- Es folgt eine rasante, steile Abfahrt Richtung Zugertobel/Zug.
- Unten bei der Straße angelangt biegen wir rechts ab und folgen der asphaltierten Straße Richtung Spullersee und später Ravensburger Hütte (1948m). Hütte Ende Juni geöffnet!

#### **Ravensburger Hütte**

**Hüttentelefon: 0664 500 55 26**

- 
- Am nächsten Tag dieselbe Strecke bis zur Abzweigung Formarinsee zurückfahren. Bei der Abzweigung links abbiegen und Richtung Formarinsee/Freiburger Hütte (1931m) fahren.
  - Rückfahrt über Lech - Warth - L 200 – Schröcken – Schoppernau - Au

#### oder **alternativ:**

- Oberlech – Auenfeldsattel – Schröcken **oder**
- Lech/Bodenalpe – Bürstegg – Auenfeldsattel – Schröcken

