BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

Das 1x1 für Wanderer

...richtiges Trekking von Anfang an

Eingebettet in einen der schönsten Teilabschnitte zwischen Kleinwalsertal und Bregenzerwald liegen die Wege, auf denen Sie die Bergwelt in vollen Zügen genießen und nebenbei Ihr Wissen über das Wandern vertiefen werden. Egal ob Tritttechnik, Gehen mit Stöcken, Orientierung, Tourenvorbereitung oder das richtige Packen des Rucksacks, unsere erfahrenen Berg- und Wanderführer geben Ihnen das wichtigste Know-how für Ihre nächsten Ziele mit auf den Weg. Wenn Du schon ein paar Tagestouren in den Bergen gemacht hast oder als Anfänger über eine gute Konditon und Trittsicherheit verfügst, dann ist diese Tour sicherlich der richtige Einstieg ins mehrtägige Wandern. Der Tourenstart am Montag macht diese Wanderung zu einer echten Genußtour und mit den wertvollen Erfahrungen im Gepäck lassen sich spätere Touren noch mehr genießen und erleichtern manchen Gipfelsieg.

Anforderungen:

Kondition:

Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 4 und 6 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik:

Du wanderst auf einfachen, kurze Strecken auch auf mittelschweren Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es aber auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.

Tourenbeschreibung

Tag 1:
Walmendingerhorn - Ochsenhoferscharte - Schwarzwasserhütte

Zunächst überprüfen wir unseren Rucksack. Das ist die erste Lehrstunde für den Wanderer. Nach einer kurzen Busfahrt nehmen wir die Bergbahn hinauf ans Walmendingerhorn. Hier vom Gipfel geht es zur Muttelbergscharte und weiter zur Ochsenhoferscharte. Zu unserem heutigen Etappenziel, der Schwarzwasserhütte auf 1.620 m, steigen wir ab und beziehen unser Quartier.
Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 500m
Gehzeit: ca. 03:30 Std.

Tag 2:
Gerachsattel - Kreuzle - Neuhornbachhaus

Unser erstes Ziel heute wird der Gerachsattel mit 1.752 m sein. Bis zum Kreuzle geht es in leichtem Bergauf und Bergab weiter. Unser Abstieg führt uns über die Breitenalpe direkt zum Neuhornbachhaus auf 1.650 m, wo wir heute übernachten werden.
Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 300m
Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Tag 3:
Neuhornbachhaus - Starzljoch - Grünhorn -Baad

Vom Neuhornbachhaus steigen wir zum Starzeljoch auf. Das vor uns liegende Grünhorn lädt zu einer Besteigung ein. Je nach Bedingungen und Verfassung kommen wir dieser Einladung gerne nach. Von hier oben können wir unsere Rundtour noch einmal nachverfolgen, bevor wir nach Baad absteigen. Nach einer kurzen Busfahrt kommen wir wieder am Ausgangspunkt in Hirschegg an.
Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 770m
Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Ausrüstung

- Rucksack mit Regenhülle 30 - 40 L
- 2 Paar Wandersocken
- kurze Hose
- Regenjacke und -hose (kein Poncho!)
- Wechselwäsche
- Mütze
- Sonnenbrille
- Energieriegel nach persönlichem Bedarf
- kleines Handtuch, Hüttenschuhe
- Personalausweis
- Teleskopstöcke nach Bedarf
- feste, knöchelhohe Bergschuhe
- bequeme Berghose
- Softshell- oder Fleecejacke
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Handschuhe, leicht gefüttert
- Sonnenschutz
- Trinkflasche
- Kulturbeutel
- gefütterter Schlafsack (max. 800 g, 10 Grad)
- Taschenlampe für Hüttenübernachtung
- evtl. Regenschirm

- Ohropax (opt.)
- Blasenpflaster & Tape
- Hüttenschlafsack (Vorschrift)

Auch wenn Du es erstmal ausprobieren möchest, empfehlen wir dringend auf gute Bergschuhe zu achten. Leider stellen unsere Guides immer wieder fest, dass die Bergschuhe der Gäste alt, abgelaufen oder ungeeignet sind.

Details im Überblick

LEISTUNGEN:
Bergführer
2x Ü/HP Hütte (Lager oder Mehrbettzimmer, Hüttenschlafsack erforderlich)
1x Seilbahnfahrt
kostenfreier Parkplatz - Zuweisung bei Tourenstart

MINDESTTEILNEHMERZAHL:
5 Personen
max. 11 Personen

PREISINFO:
Anzahlung 50,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN:
Reiseversicherung (opt.)
Getränke
Zwischenmahlzeiten, Jause

DAUER:
3 Tage von Montag - Mittwoch

TREFFPUNKT:
12:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, Hirschegg

RÜCKKEHR:
Rückkehr am letzten Tag ca. 15 Uhr

Preise und Termine:

- **EUR 395.00 pro Person**

S20-22-11	30.05.2022 - 01.06.2022
S20-22-12	06.06.2022 - 08.06.2022
S20-22-13	13.06.2022 - 15.06.2022
S20-22-14	20.06.2022 - 22.06.2022
S20-22-15	27.06.2022 - 29.06.2022
S20-22-16	04.07.2022 - 06.07.2022
S20-22-17	11.07.2022 - 13.07.2022
S20-22-18	18.07.2022 - 20.07.2022
S20-22-19	25.07.2022 - 27.07.2022
S20-22-20	01.08.2022 - 03.08.2022
S20-22-21	08.08.2022 - 10.08.2022
S20-22-22	15.08.2022 - 17.08.2022
S20-22-23	22.08.2022 - 24.08.2022
S20-22-24	29.08.2022 - 31.08.2022
S20-22-25	05.09.2022 - 07.09.2022
S20-22-26	12.09.2022 - 14.09.2022
S20-22-27	19.09.2022 - 21.09.2022
S20-22-28	26.09.2022 - 28.09.2022
S20-22-29	03.10.2022 - 05.10.2022

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarte Kleinwalsertal, Hoher Ifen, Widderstein BY2

Unterbringung:

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etagenduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

Verpflegung:

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Anreise:

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn Du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst Du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen.

PKW:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

Bahn und Bus:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

Flughäfen:

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 43-5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com
Kleinwalsertal Aktuell, www.kleinwalsertal-aktuell.com

Gerne senden wir dir bei Bedarf eine Zimmerliste mit einer kleinen Auswahl an Pensionen und Hotels zu.

Wichtiger Hinweis:

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung:

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basisschutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Reiserücktritt-Versicherung

- Reiseabbruch-Versicherung
- Umbuchungsgebühren-Schutz
- Reisegepäck-Versicherung
- Reise-Assistance
- Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 30,- pro Person.

https://bergschule.at/unser-service/reiseruecktrittsversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik

Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Ausgesetzte oder Absturz gefährdete Passagen gibt es nicht. Je nach Witterung kann es aber auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.

Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfelder und größeren Schneefeldern trittsicher(sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch

anspruchsvoller sein.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

Antworten auf häufig gestellten Fragen!

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte auch Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

*Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. **im Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen.

DEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtraum vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

WANDERN KLETTERSTEIG

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen

10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)

10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

Balancieren auf der Bordsteinkante

Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

KLETTERN HOCHTOUREN

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen

30x über Kopf stemmen und seitlich anheben

5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)

5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)

1 Minute Unterarmstütz

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMENBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL.: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER PRIVATBANK KLEINWALSERTAL
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B