



BERGSCHULE KLEINWALSERTAL



Genussvolle Schneeschuhtouren im Kleinwalsertal

Wellness für Körper und Seele!

Schneeschuhwandern an sich ist Wellness für die Seele. Wenn da noch ein feines Wellness-Hotel dazukommt, dann ist Erholung garantiert. Während unserer 4 genussvollen Schneeschuh-Wandertagen im Kleinwalsertal profitierst Du von der Ortskenntnis unserer Guides. Sie zeigen Dir die unberührte Natur im Kleinwalsertal. Abhängig von den Bedingungen und vom Wetter starten wir morgens auf unsere Tour. Danach kannst Du Dich nach allen Regeln der Kunst im Naturhotel Lärchenhof sowohl kulinarisch als auch in Sachen Wellness verwöhnen lassen. Wellness in Reinform!

Anforderungen:

Kondition:



Trittsicherheit, Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 hm und Gehzeiten bis 6 Std.

Technik:



Mittel - für Fortgeschrittene und sportliche Einsteiger, Schneeschuhwandererfahrung von Vorteil

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Anreise und Begrüßung im Naturhotel Lärchenhof

Zum Auftakt unserer genussvollen Schneeschuh-Tourenwochen treffen wir uns im Naturhotel Lärchenhof. Wir besprechen die Möglichkeiten und die Bedingungen und lassen uns dann im Hotel kulinarisch verwöhnen.

Tag 2:

Schneeschuhtouren in den Walser Bergen

Wir nutzen die zahlreichen Möglichkeiten im Kleinwalsertal für unsere Schneeschuhtouren. Da wir zwei Ruhetage eingeplant haben, sind wir bei den Tourentagen selbst sehr flexibel. Wenn das Wetter und die Bedingungen passen, starten wir morgens auf unsere Schneeschuhtour. Den Treffpunkt und das Ziel teilt Euch der Guide immer am Vortag mit. Nach getaner Arbeit kannst Du Dich in der Wellness-Abteilung des Naturhotel Lärchenhof verwöhnen lassen.

Tag 3:

Schneeschuhtouren in den Walser Bergen

Tag 4:

Ruhetag (flexibel - abhängig vom Tourenplan der Woche)

Tag 5:

Schneeschuhtouren in den Walser Bergen

Tag 6:

Ruhetag (flexibel - abhängig vom Tourenplan der Woche)

Tag 7:

Schneeschuhtouren in den Walser Bergen


Tag 8:


Heimreise


Am Samstag ist die Abreise geplant. Dieser Tag steht aber selbstverständlich auch als Reservetag für unsere Schneeschuhtouren zur Verfügung.

Ausrüstung

- | | |
|------------------------------------|---|
| * Rucksack mit Regenhülle ca. 20 l | * feste, knöchelhohe Bergschuhe |
| * 2 Paar Skisocken | * bequeme Berghose bzw. Wintertourenhose |
| * wetterfeste warme Oberbekleidung | * Softshell- oder Fleecejacke |
| * Wetterschutz | * atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung |
| * Wechselwäsche | * 2 Paar Handschuhe |
| * Mütze | * Sonnenschutz |
| * Sonnenbrille | * Trinkflasche |
| * Kulturbeutel | * evtl. Gamaschen |

 Schneeschuhe * (ab Schuhgr. 36)

 Stöcke mit großem Teller *

 LVS-Gerät, Schaufel, Sonde *

 Biwaksack

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenlos zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN:

Schneeschuh-Guide
7 x Ü im DZ im Naturhotel
Lärchenhof
6 HP im Naturhotel Lärchenhof
(Dienstag Ruhetag im Hotel)
4 Tourentage zwischen
Samstag und Samstag
Schneeschuhe und Stöcke
(leihweise)
LVS-Gerät, Schaufel, Sonde
(leihweised)

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

5 Personen
max. 11 Personen

PREISINFO:

Anzahlung 100,- p.P. bei
Buchung
Restzahlung 14 Tage vor
Tourenstart

ZUSATZKOSTEN:

Aufpreis für Einzelzimmer auf
Anfrage
Lifttickets bei Bedarf
Transfers
Getränke &
Zwischenmahlzeiten
Reiseversicherung (opt.)
Möglicher Aufpreis
70.- EUR p.P. in Kleingruppe
mit 4 Teilnehmern

DAUER:

4 Tourentage zwischen
Samstag und Samstag

TREFFPUNKT:

17 Uhr im Naturhotel
Lärchenhof, Schützabühl 2,
87569 Mittelberg

Preise und Termine:

 EUR 1150.00 pro Person

 W49-22-2 12.03.2022 - 19.03.2022

Allgemeine Informationen

Unterbringung:

Wir wohnen im Naturhotel Lärchenhof im Doppelzimmer mit Dusche bzw. Bad.. Einzelzimmer sind auf Anfrage bei Verfügbarkeit und gegen einen Aufpreis möglich.

Anreise:**Mit der Bahn**

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Mittelberg, Haltestelle Alpenrose. Umsteigen in den Talbus und Weiterfahrt bis zur Endstation. Von dort nur wenige Meter bis zum Hotel Lärchenhof

Mit dem Auto:

Von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Mittelberg. Kurz vor der Kirche rechts abbiegen zum Hotel Lärchenhof

Bei vorzeitiger Anreise:

Hotel Lärchenhof Mittelberg / Kleinwalsertal

Kontakt

Naturhotel Lärchenhof
Schützbühl 2
A-6993 Mittelberg / Kleinwalsertal

Tel.: (+43) 0 55 17 / 65 56
Fax: (+43) 0 55 17 / 65 56-54







info@naturhotel-laerchenhof.at

<http://www.naturhotel-laerchenhof.at/hotel/#roomJumpMarker>

Reiseversicherung:

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

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 Auslandsrankenversicherung.

SCHNEESCHUHWANDERN

Kondition



Kondition für Aufstiege bis 400 Höhenmeter und Gehzeiten bis zu 5 Std.



Trittsicherheit, Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 Höhenmeter und Gehzeiten bis 6 Std.



Kondition für Aufstiege bis 1000 Höhenmeter und Gehzeiten bis 8 Std.

Technik



Du hast noch keine Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist aber trittsicher (sicheres Gehen auch in unebenem Gelände).



Du hast bereits erste Erfahrung im Schneeschuhwandern (von Vorteil), bist sportlich und hast eine gute Kondition. Sicheres Gehen in unebenem und auch steilerem Gelände bereitet Dir keine Schwierigkeit.



Du bist ein erfahrener Schneeschuhwanderer und bist auch in anspruchsvollem, steilem Gelände sicher mit Schneeschuhen unterwegs.

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. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Versetze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

SCHNEESCHUH-WANDERN

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)



SKITOUREN UND FREERIDEN

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



BEINKRAFT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Stretksprünge



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

