



Vorbereitungskurs Skitour im Kaunertal

Einführung und Auffrischung zum Saisonsauftakt!

Der Winter beginnt in der Region Kaunertal wegen der Höhenlage bereits ab Oktober. Wir möchten diese Chance nutzen, um Dich auf die Tourensaison vorzubereiten. Es geht um Skitechnik, neueste Ausrüstung, aber auch darum die schöne Landschaft im Aufstieg und bei schönen Abfahrten zu erleben. Die Abfahrtsrouten werden dem Leistungsstand der Teilnehmer angepasst. Auf den Touren, aber auch davor und danach, haben wir genügend Gelegenheit uns wieder mit der Handhabung unserer Sicherheitsausrüstung vertraut zu machen.

Anforderungen

Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter

Technik



Du hast bereits erste Skitourenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise und Begrüßung

Individuelle Anreise bis 18:00 Uhr. Vorstellung, Ausrüstungscheck, Tourenplanung

Tag 2: Ochsenalm - Nörderschartel - Sicherheitstraining

Zunächst fahren wir mit dem Auto über die Mautstraße zum Ausgangspunkt Ochsenalm auf 2.200 m. Von hier aus steigen wir zum Nörderschartel (3.000 m) auf. Auf dieser Tour trainieren wir den Umgang mit der Sicherheitsausrüstung und lassen uns die neuen LVS-Geräte und Sonden erklären. Nach Rückkehr im Hotel besprechen wir die Tourenplanung für den nächsten Tag.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Dauer: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Riffkar oder Dreiländereck - Verbesserung Skitechnik

Das heutige Ziel, der Riffkar (2.900 m) oder das Dreiländereck (3.052 m), bietet uns die Möglichkeit an unserer Skitechnik zu feilen. Mit den Tipps zur sicheren Fahrspur im Gepäck genießen wir die Abfahrt. Nach der Abschlussbesprechung treten wir dann die Heimreise an.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Dauer: ca. 05:00 Std.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

Ausrüstung

 RUCKSACK 25L MIT SKIBEFESTIGUNG	 SKITOURENSCHUHE
 TOURENSKI MIT FELLEIN	 HARSCHEISEN
 STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN	 LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *
 ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT	 BIWAKSACK
 SKIHELM	 SITZGURT*
 SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*	 FUNKTIONSSOCKEN
 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE	 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMIG
 WINTERTOURENHOSE	 WÄRMENDE JACKE
 HARDSHELLJACKE	 MÜTZE / STIRNBAND
 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE	 SONNENSCHUTZ
 THERMOSFLASCHE	 ENERGIERIEGEL / NÜSSE
 PERSONALAUSWEIS / BARGELD	 BLASENPFLASTER & TAPE

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

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

WEITERE GRUPPEN MÖGLICH

pro Guide max. 6 Personen

MÖGLICHER AUFPREIS

130,- EUR p.P. in Kleingruppe bei 3 Teilnehmern

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

Unterkunft (während der Tourentage)
Verpflegung und Getränke (während der Tour)
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Mautgebühren
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER

2,5 Tage von Freitag - Sonntag

TREFFPUNKT

18:00 Uhr Feichtnerhof, Kaunertal

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

Preise und Termine



EUR 425.00 pro Person ab 4 Personen

Allgemeine Informationen

Anreise mit dem PKW

Innsbruck, Richtung Landeck A12, Knoten Oberinntal, Prutz, Abzweigung ins Kaunertal. Nach dem Ortsschild "Feichten" an der Tankstelle vorbei. Bei der Kreuzung links abbiegen. Nach ca. 500 m erreichst Du den Feichtner Hof. Parkplätze gibt es direkt beim Hotel.

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 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

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.

Anforderungen

Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter

Technik



Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste.
Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrschst auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 6 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

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. Ver-setze 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.

Skitouren & 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



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:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



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)

