



Grenzgänger-Tour

Über die Landesgrenze und zurück!

Einmal Deutschland und zurück. Bei dieser Tour überqueren wir die Landesgrenze auf unbekanntem Wege. Nach einem kurzen Transfer mit dem Bus starten wir in Unterwestegg. Hier tauchen wir in die Winterwelt ein, lauschen der Stille und lassen uns von glitzernden Schneekristallen verzaubern, bevor wir das Skigebiet am Söllereck erreichen. Hier finden wir mehrere einladende Möglichkeiten für unsere Mittagspause. Nach einer ausgiebigen Rast machen wir uns auf den Weg zurück. Dafür gibt es mehrere Varianten – lass Dich überraschen.

Anforderungen

Kondition



Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 Höhenmeter und Gehzeiten bis 6 Stunden

Technik



Leicht bis Mittel - für Fortgeschrittene und sportliche Einsteiger, Schneeschuhwandererfahrung von Vorteil, Trittsicherheit notwendig.

Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour

Wenn Du vor oder nach Deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest Du [hier](#) fündig werden.

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

Ausrüstung

- | | |
|--|--|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  SCHNEESCHUHE* (GR. 36 BIS 46) |  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN* |
|  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE * |  WINTERSPORTBEKLEIDUNG |
|  MÜTZE / STIRNBAND |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |
|  SONNENSCHUTZ |  TAGESVERPFLEGUNG |
|  GAMASCHEN (OPTIONAL) |  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

Schneeschuhguide
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)
Schneeschuhe & Stöcke (leihweise - Gr. 36 bis 46)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

ZUSATZKOSTEN

Transfers
Parkgebühren
Verpflegung und Getränke (während der Tour)

PARKEN

Wir empfehlen mit dem öffentlichen Bus zum Treffpunkt anzureisen. Kostenpflichtige Parkplätze stehen in begrenzter Auswahl am Walserhaus zur Verfügung.

DAUER

1 Tag, ca. 5 Stunden - Mittwoch & Samstag, bei Nachfrage täglich

TREFFPUNKT

09:15 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 15:00 Uhr

Preise und Termine



EUR 78.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Anreise

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen. Du kannst Dein Auto an der Unterkunft stehen lassen und den öffentlichen Bus im Kleinwalsertal nutzen.

Mit Bus & Bahn

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

Mit dem Auto

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirscheegg, Walserhaus, Kostenpflichtige Parkplätze hinter dem Walserhaus.

Tipps zum Packen des Rucksacks

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 25 l. Es muss eine Lawinenschaufel und eine Sonde Platz haben. Bei dieser Tour gibt es eine Einkehrmöglichkeit beim Bergstüble. Wir empfehlen Dir dennoch Getränke für den Tag einzupacken.

Hinweis

Du benötigst für diese Tour feste Winterschuhe zum Schnüren oder wasserdichte Bergschuhe, an denen die Schneeschuhe gut befestigt werden können.

Zur Buchung von Unterkünften im Kleinwalsertal

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

Eine Zimmerliste mit einer Auswahl an Pensionen und Hotels findest Du hier:

<https://bergschule.at/wir/aktuelles/liste-mit-unterkuenfte-fuer-kurzfristige-aufenthalten#c>

Anforderungen

Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 400 Höhenmeter und Gehzeiten bis zu 5 Stunden



Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 Höhenmetern und Gehzeiten bis 6 Stunden



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter und Gehzeiten bis 8 Stunden

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.



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



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



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)

