BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

PRIVAT E5 Alpenüberquerung 2. Teil von Meran zum Gardasee

Die reizvolle Fortsetzung der Alpenüberquerung durch großartige Landschaft!

Wir haben die zweite Etappe der Alpenüberquerung auf den Spuren des E5 ein bisschen abgeändert und daraus eine äußerst attraktive Tour in außergewöhnlichen Landschaften gemacht. Dabei geht es durch sonnige Apfelplantagen, wunderschöne Panoramawege, vorbei an Wasserfällen und über felsiges Gelände bis an die Gletschergrenzen und sogar ein bisschen darüber hinaus. Die magische Atmosphäre der Brenta-Dolomiten und das italienische Flair der Bergregion nördlich des Gardasees machen den besonderen Charme dieser Tour aus. An Abwechslung ist diese Route kaum zu überbieten und hinterlässt bleibende Erinnerungen. Eine vorherige Akklimatisation ist bei dieser Tour empfehlenswert.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1300 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik

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 und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Waalwege nach Algund - Goldrain - Zufallhütte

Wir starten direkt im Zentrum von Meran und wandern auf dem Tappeiner und Algunder Waalweg quer durch die sonnigen Apfel-und Weinplantagen ins Vinschgau bis nach Algund. Hier können wir uns einlaufen und schon mal ein bisschen kennenlernen. Von dort fahren wir mit dem Taxi nach Goldrain und ins Martelltal. Nach einem relativ kurzen Aufstieg erreichen wir unser erstes Quartier, die Zufallhu?tte auf 2.264 m.

Höhenunterschied: bergauf 460m | bergab 100m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Sallentjoch - Dorigonihütte

Direkt von der Hütte starten wir auf einem wunderschönen Panoramaweg, der uns in einen Märchenwald bringt. Nach ca. zwei Stunden steigen wir einsam durch Blockgelände zum Sallentjoch (2.965 m) auf, wo uns ein eindrucksvoller Ausblick ins Rabbi-Tal erwartet. Nach einer erholsamen Mittagspause mit Picknick geht es anfangs u?ber felsiges Gelände und später u?ber saftige Wiesenböden runter zur gemu?tlichen und sehr gastfreundlichen Dorigonihu?tte. .

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 3: Rabbital - Val di sole - Madonna di Campiglio - Tuckett Hütte

Fru?h morgens geht es auf dem Sentiero di Cascate bergab durch das wunderschöne Rabbital. Umgeben von zahlreichen Wasserfällen steigen wir ab durch dieses traditionsreiche Tal. Nach einer urigen Einkehr bringt uns das Taxi nach Madonna di Campiglio, von wo aus wir mit der Grostebahn das Felsmassiv der Dolomiti di Brenta erreichen. Nach zwei Stunden auf dem alpinen Panoramaweg, unterhalb der Nordflanken der gewaltigen Felstu?rme, erreichen wir die spektakulär gelegene Tucketthu?tte auf 2268 m.

Höhenunterschied: bergauf 150m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Rifugio di Brentei - Bocca di Brenta - Rifugio Selvata

Von der Tucketthütte wandern wir erst durch felsiges Gelände mit tollen Ausblicken, dann auf einem ausgesetzten Panoramaweg bis zur Brenteihütte mitten ins Dolomiten-Gebirge. Nach einer kurzen Pause geht es über einen Panoramaweg und im weiteren Verlauf über einen versicherten Steig spektakulär hoch bis zur Bocca di Brenta. Nach einem kurzen Abstieg erreichen wir die Pedrotti Hütte wo wir bei schönem Panorama eine weitere Pause einlegen können. Von hier steigen wir durch das wunderschöne Val Mossodi zum Rifugio Selvata ab.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 5: Val Mossodi - Molveno - Garni Lago Nembia

Durch das wunderschöne Val Mossodi steigen wir über die Selvata-Hütte nach Molveno bis auf 865m ab. Felsige Wände, verwunschene Wälder und tolle Ausblicke begleiten uns hier. Nach einer ausgiebigen Pause in einem guten italienischen Restaurant am Lago di Molveno wandern wir am Seeufer entlang in su?dwestliche Richtung zum kleinen Nachbarsee Lago di Nembia, wo uns ein gemu?tliches Hotel mit Seeblick erwartet.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 1800m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 6: Lago di Nembia - Sarca Schlucht - Lago die Toblino - Arco - Hotel Olivo

Nach dem Fru?hstu?ck geht es auf der Via San Vili nach Ranzo. Wir spazieren erst gemütlich durch eine wunderschöne Landschaft und steigen dann ab und auf durch die Sarca Schlucht. Von dort geht es hinab zum Lago di Toblino. Nach einem kurzen Transfer erreichen wir das bekannte Klettermekka Arco. Hier beziehen wir mitten in der Altstadt Quartier und lassen die Tour gemu?tlich ausklingen. Es besteht die Möglichkeit in einer Viertel Sunde nach Riva und somit zum Gardasee zu fahren.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 7: Meran - Heimreise

Nach dem Rücktransfer von ca. 2 Stunden nach Meran müssen wir Abschied nehmen und treten vormittags noch die individuelle Heimreise an.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es hier. In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

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

---

Ausrüstung

- RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L
- TELESKOPSTÖCKE
- FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
- FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
- FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
- WÄRMENDE JACKE
- MÜTZE / STIRNBAND
- SONNENSCHUTZ
- ENERGIERIEGEL / NÜSSE
- GAMASCHEN (OPTIONAL)
- KLEINER KULTURBEUTEL
- BADEBEKLEIDUNG
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- TASCHENLAMPE
- BLASENPFLASTER & TAPE
- WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
- LEICHTE HÜTTENHOSE
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- REGENSCHIRM (OPTIONAL)
- HÜTTENSCHUHE
- KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
- HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
- POWERBANK (OPTIONAL)
- OHROPAX (OPTIONAL)

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
2 x Ü/F im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
Seilbahnfahrt
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL
1 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet
PARKEN
Meran-Arena: Parkplatz Pferderennbahn. Wir empfehlen aus Sicherheitsgründen das Parkhaus an der Therme

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

ZUSATZKOSTEN
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
2 x Abendessen
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PREISBEISPIEL
Die angegebenen Preise sind Preisbeispiele und können abhängig von der Anfrage, Saisonszeit, Sonderwünschen u.a. abweichen

DAUER
7 Tage zum individuellen Termin

TREFFPUNKT
13:00 Uhr Hotel Europa, Freiheitsstr. 178, Meran oder nach Vereinbarung

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 10:00 Uhr

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN
Für Privattouren gelten gesonderte Stornierungsfristen und -gebühren. Siehe AGB Punkt 16. Rücktritt vom Vertrag

Preise und Termine

- **EUR 1190.00 pro Person bei 8 Teilnehmern**
- **EUR 1275.00 pro Person bei 7 Teilnehmern**

- **EUR 1360.00 pro Person bei 6 Teilnehmern**
- **EUR 1490.00 pro Person bei 5 Teilnehmern**

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Tabacco-Karten 1:25000, Nummer 53 Dolomiti di Brenta, Nummer 52 Adamello - Val di Sole

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.

Anreise mit dem PKW:
Ab München (A8), Rosenheim (A93), Kufstein (A12), Innsbruck (A13), Brenner (A22).
Autobahnausfahrt Bozen-Süd, dort in die Schnellstraße MeBo nach Meran einfahren und bei Meran Süd - Sinich oder Meran ausfahren oder vom Reschenpaß kommend bei Forst / Algund bzw. Meran - Nord oder Meran ausfahren.

Parkmöglichkeit:
Pferderennplatz
Gampenstr. 74
IT-39012 Meran

Vorherige Reservierung des Parkplatzes notwendig unter:
info@meranarena.it

Parken gebührenpflichtig. Die Tickets müssen vorher von jedem anreisenden Auto reserviert werden unter info@meranarena.it. und beim Camping/Tennis Meran (Live Merano Camping, Piavestraße, 46, 39012 Meran, Südtirol, Italien) vor dem Parken abgeholt und bezahlt werden (2 min Entfernung - am WE werden die Tickets in der Bar darunter hinterlegt). Erst danach ist die Einfahrt auf den Parkplatz möglich. Alternativ kann das Parkticket auch in einem Hotel hinterlegt werden. Mit dem Bus 211 Meranarena-Rennweg oder zu Fuß (circa 15 Minuten) in Richtung Zentrum. KEINE WERTVOLLEN GEPÄCKSTÜCKE, FAHRRÄDER ODER ÄHNLICHES IM AUTO LASSEN! ALTERNATIV PARKHAUS AN DER THERME FÜR CA. 93,00 EUR PRO WOCHE NUTZEN!

Anreise mit dem Zug:

Haltepunkt für sämtliche IC- und EC-Züge ist der Bahnhof Bozen, dort in den Zug nach Meran umsteigen.
Strecke: 30 km. Dauer: 40 Minuten.

Unterkunft bei vorzeitiger Anreise:
http://www.europa-splendid.com/de/hotel-meran/1-0.html

oder:

Meran Kurverwaltung
Freiheitsstr. 45
I-39012 Meran (BZ)
Tel.: +39 0473 272000
Fax: +39 0473 235524
Email: info@merano.eu
Webseite: www.merano.eu

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 Tagen informiert Dich Dein Guide.

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 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 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 1200 Höhenmeter. Gehzeiten 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 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

Technik

	Du wanderst auf einfachen 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 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 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 Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher 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 gestellte 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 aus 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

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 Traumtour 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.

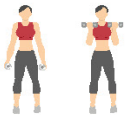
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

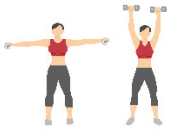
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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

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 RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B