



Skitourencamp für Frauen im Kleinwalsertal

Einsteigerkurs mit Fahrtechniktraining

Skitouren-Beginnerinnen bietet dieses verlängerte Wochenende die ideale Grundlage, um den Einstieg in diese faszinierende Wintersportart zu finden und das Wesentliche von Grund auf zu erlernen. Während leichter Tagestouren werden sowohl Gehtechnik als auch Spitzkehren erlernt. Ein gemütliches Gasthaus ist in diesen Tagen unsere Basis. Wir starten mit Fahrtechniktraining auf der Piste. Die Handhabung der Sicherheitsausrüstung und das Verhalten im Gelände sowie Lawinen-, Karten- und Materialkunde stehen dann an den Folgetagen auf dem Programm. Ein Schwerpunkt ist auch die Aufstiegstechnik mit Spitzkehren im Gelände. **Um das verlängerte Wochenende genießen zu können, musst Du den Parallelschwung auf der schwarzen Piste beherrschen.** Auch für Snowboarderinnen mit Splitboard (Harscheisen sind Pflicht) ist das Programm geeignet. Tourenski und Tourenschuhe kannst Du Dir in den örtlichen Sportgeschäften ausleihen. Die Sicherheitsausrüstung wird von uns kostenlos für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Dieser Grundkurs ist die ideale Vorbereitung für den Skitourenkurs für Fortgeschrittene auf der Schwarzwasserhütte.

Anforderungen

Kondition ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Kondition für Aufstiege bis zu 800 Hm

Technik ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Du beherrscht den Parallelschwung auf der schwarzen Piste und hast bereits erste Erfahrung abseits der Piste gesammelt. Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Materialcheck - Fahrtechniktraining auf der Piste - Unterkunft im [Alpenhotel Widderstein](#) oder ähnliche Unterkunft

Nach dem gemeinsamen Material Check, geht's zunächst auf die Piste. Hier prüfen wir unsere Fahrtechnik und lassen uns Tipps fürs Fahren im Gelände geben. Wir haben den ganzen Tag zur Verfügung, um unsere Technik zu verbessern und daran zu feilen.

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 2: Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

In den kommenden Tagen machen wir, abhängig von den Bedingungen, Skitouren im Gelände bis max. 700 hm Aufstieg. Dabei lernen wir den Umgang mit dem LVS-Gerät, Schaufel und Sonde und erfahren Grundlegendes zum Thema Lawinenkunde und Verhalten im freien Skiraum. Den Ausgangspunkt der Skitourenziele erreichen wir mit dem eigenen Auto oder wir nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

Auch heute werden wir eine Skitour machen und an unserer Aufstiefstechik und Fahrtechnik feilen. Die Anwendung des Sicherheitsequipments steht ebenfalls wieder auf dem Programm.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

Der letzte Tag steht nochmal für eine Skitour und für offene Fragen rund um's Thema Skitourengehen zur Verfügung.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

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

 RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG	 SKITOURENSCHUHE
 SPLITBOARD INKL. FELLE UND HARSCHWEISEN	 TOURENSKI MIT FELLEN
 HARSCHWEISEN	 STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN
 LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *	 ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT
 BIWAKSACK	 SKIHELM
 FUNKTIONSSOCKEN	 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG	 WINTERTOURENHOSE
 WÄRMENDE JACKE	 HARDSHELLJACKE
 MÜTZE / STIRNBAND	 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
 SONNENSCHUTZ	 THERMOSFLASCHE
 ENERGIERIEGEL / NÜSSE	 PERSONALAUSWEIS / BARGELD
 OHROPAX (OPTIONAL)	 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
3 x Ü/F im Gasthof (DZ oder MBZ)
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)
Theorieeinheit
Lawinenfibel

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 7

WEITERE GRUPPEN MÖGLICH

pro Guide max. 7 Personen

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

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

MÖGLICHER AUFPREIS

105,- EUR p.P. in Kleingruppe bei 4 Teilnehmern

DAUER

4 Tage von Donnerstag - Sonntag

TREFFPUNKT

09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsenstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

PARKEN

Die Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar. Kostenpflichtiger Kurzzeit-Parkplatz am Treffpunkt. In Fahrgemeinschaften geht es zum Ausgangspunkt. Kostenfreie Parkmöglichkeiten bei der Unterkunft am Ende des ersten Tages.

Preise und Termine



EUR 645.00 pro Person ab 5 Personen

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarte BY-2, Kleinwalsertal, Hoher Ifen, Widderstein 1:25.000

Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In dem Gasthof sind wir im Mehrbettzimmer möglicherweise mit Etagendusche untergebracht.

Verpflegung:

In der Unterkunft werden wir mit einem reichhaltigen Frühstück verköstigt.

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.

Parken

Kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt. Bitte löse zunächst nur ein Kurzzeitticket, da wir abhängig von den Bedingungen mit dem PKW in Fahrgemeinschaften weiterfahren. Am Ende des ersten Tages gibt es dann an der Unterkunft kostenfreie Parkmöglichkeiten. Alle Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar.

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.: 0043 5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

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-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)

