



Vom Kleinwalsertal in die Silvretta

... Einstieg ins Hochtourengehen

Diese Tour hat alles zu bieten, wovon ein Bergwanderer träumt. Ruhige Täler, saftig grüne Bergwiesen, üppige Blumenpracht, markante Felsgipfel und zu guter Letzt der höchste Berg Vorarlbergs. Unsere Route beginnt im zauberhaften Bäruntal, führt uns in die Lechtaler Alpen und weiter in das stille Verwall mit dem mächtigen Patteriol bis in die faszinierende Gletscherwelt der Silvretta. Die grandiosen Ausblicke im Dreiländereck Vorarlberg, Tirol und Engadin beeindruckten auch den erfahrenen Bergsteiger immer wieder aufs Neue. Als Wochenabschluss besteigen wir mit Steigeisen, Klettergurt und Seil den vom ewigen Eis umgebenen Piz Buin (3.312 m). Ein ideales Abenteuer, um erste Gletschererfahrung zu sammeln.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik



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 (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein. Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, warst aber schon auf alpinen Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad unterwegs. Bei dieser Tour besteigst Du einen Gletscher mit Steigeisen und bist am langen Seil wegen Spaltensturzgefahr und am kurzen Seil unterwegs.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Baad - Hochalpass - Lech - Rüfikopfbahn - [Stuttgarter Hütte](#)

Von der Bergschule in Hirscheegg geht es zunächst nach Baad, von dort Aufstieg über das Bärgunttal zum Hochalpass. Weiter geht es hinunter zum Hochtannbergpass (1.676 m), von wo wir mit dem Bus in den weltberühmten Wintersportort Lech/Zürs (1.717 m) fahren. Wir befinden uns jetzt schon im Lechtalgebirge und fahren mit der Rüfikopfbahn auf den Rüfikopf, weiter über das Pazüeltal auf die Stuttgarter Hütte (2.305 m).

Höhenunterschied: bergauf 1200m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 2: Zürs - Transfer nach St. Christoph - Berggeistweg - [Kaltenberghütte](#)

Nach dem Frühstück geht es hinunter nach Zürs. Ab hier weiter auf dem E4 Wandersteig zur Alpe Rauz, von dort über den Berggeistweg zur Kaltenberger Hütte (2.081 m).

Höhenunterschied: bergauf 750m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Elefant - Krachenspitze - Gletschersee - [Konstanzer Hütte](#)

Zunächst erwartet uns ein steiler Aufstieg zur Krachelspitze (2.686 m), von hier geht es über einen Wandersteig bergab zum Kaltenbergsee und wieder bergauf auf dem Wandersteig zum Gstanzjoch, bevor wir auf einem Steig bergab die Konstanzer Hütte erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1150m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Schönverwall - Silvretta Stausee - [Wiesbadener Hütte](#)

Zuerst geht es flach, dann etwas steiler durch das Schönverwall zur Heilbronner Hütte (2.320 m). Abstieg über die Verbella Alpe zum Kops Stausee (1.809 m). Nach einer kurzen Busfahrt zur Biehlerhöhe (2.403 m) passieren wir den Silvretta Stausee, um anschließend nach einem etwa 2-stündigen Fußmarsch unser nächstes Ziel, die Wiesbadener Hütte, zu erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Ochsentalgletscher - Piz Buin (3.312 m) - [Wiesbadener Hütte](#)

Nach einem kurzen Abstieg von der Wiesbadener Hütte gelangen wir an den Fuß des Silvrettahorns. Von dort steigen wir entlang des Gletscherbaches durch schroffes felsdurchsetztes Gelände auf zum Ochsentalgletscher und weiter zum Piz Buin (3.312 m) an der österreichisch-schweizerischen Grenze. Für diese Etappe benötigen wir unsere Steigeisen, den Klettergurt und das Seil (keine Gletschererfahrung notwendig). Eine gute Kondition ist allerdings erforderlich, denn wir sind fast den ganzen Tag auf dem Gletscher unterwegs. Das Gehen im Schnee und Eis kann mühsam sein. Der Abstieg erfolgt auf gleichem Weg zur Wiesbadener Hütte zurück. Als Abschluss dieses Tages erwartet uns ein netter Hüttenabend, bei dem wir unsere Erlebnisse Revue passieren lassen.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 6: Bielerhöhe - Rückreise

Nach einem reichhaltigen Frühstück steigen wir von der Wiesbadener Hütte vorbei am Silvretta Stausee zur Bielerhöhe ab. Die Rückfahrt ins Kleinwalsertal führt uns durch das Montafon, Rheintal und den Bregenzer Wald. Ankunft ca. 15.00 Uhr

Höhenunterschied: bergab 400m

Gehzeit: ca. 01:30 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.

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
- ⊗ HÜTTENSCHUHE
- ⊗ KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
- ⊗ PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- ⊗ TASCHENLAMPE
- ⊗ BLASENPFLASTER & TAPE
- ⊗ WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
- ⊗ FUNKTIONSSOCKEN
- ⊗ FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
- ⊗ LEICHTE HÜTTENHOSE
- ⊗ FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- ⊗ REGENSCHUTZ
- ⊗ GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- ⊗ TRINKFLASCHE
- ⊗ REGENSCHIRM (OPTIONAL)
- ⊗ KLEINER KULTURBEUTEL
- ⊗ 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.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)
Technische Ausrüstung (leihweise)
Seilbahnfahrt
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 10

SONDERLEISTUNGEN

kostenfreier PKW-Parkplatz für die Tourendauer (Zuweisung bei Tourstart)

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
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

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

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 1095.00 pro Person



S40-24-6

23.06.2024 - 28.06.2024



S40-24-9

04.08.2024 - 09.08.2024



S40-24-7

07.07.2024 - 12.07.2024



S40-24-10

18.08.2024 - 23.08.2024



S40-24-8

21.07.2024 - 26.07.2024



S40-24-11

01.09.2024 - 06.09.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

- AV Kl. Walsertal erscheint im August 2013
- 3/2 Arlberggebiet
- 28/2 Verwallgruppe Mitte
- 26 Silvrettagruppe

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 Duschkmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etageduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

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 Wandertagen informiert dich dein Guide.

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.

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.

Ein kostenfreier Parkplatz wird Dir am ersten Tourentag vor Start nach Anmeldung im Büro zugewiesen.

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



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 3.000 m 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 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.

Technik



Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil, wegen Spaltensturzgefahr, unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen bis zu 40 Grad unterwegs.



Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen über 40 Grad unterwegs.

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 Dir 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.

 **Klettern**  **Hochtouren**

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



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 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)



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

