BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Rätikon Durchquerung

… alpine Tour zwischen Montafon und Graubünden

Das Rätikon mit seinen majestätischen Gipfeln, mächtig aufragenden Felswänden und Türmen ist wohl eines der schönsten Gebirge zwischen West- und Ostalpen. Sowohl die grandiose Landschaft als auch seine Geologie lassen Vergleiche mit den Dolomiten zu. Wanderer, Kletterer und Bergsteiger schätzen diesen Gebirgszug gleichermaßen wegen seines ruhigen Charakters, der es möglich macht, gedankenverloren die Seele baumeln zu lassen.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter, Gehzeit 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 Geröllfelder und größeren Schneefeldern trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Lünerseebahn - Südl.Schafgafall - Lünerkrinne - Heinrich-Hueter-Hütte

Zunächst fahren wir mit der Bahn hinauf zum Lünersee (1.980 m). Von hier aus steigen wir zum Südlichen Schafgafall auf 2.414 m auf. Über die Lünerkrinne (2.155 m) geht es weiter zur Heinrich-Hueter-Hütte. Hier haben wir unser Etappenziel für heute erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 450m | bergab 650m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

Tag 2: Rellstal - Platziser Joch - Kreuzjoch - Geisspitze - Lindauer Hütte

Abstieg ins Rellstal auf 1.480 m. Aufstieg über die Platzisalpe (1.774 m) und das Platziser Joch zum Kreuzjoch (2.261 m). Bei guten Bedingungen am Grat entlang mit wunderschönem Ausblick am Wilden Mann vorbei zur Geisspitze (2.334 m). Direkter Abstieg zur Lindauer Hütte (1.744 m).

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 3: Bilkengrat - Tilisunahütte - Sulzfluh - Tilisunahütte

Aufstieg über den Bilkengrat und Schwarze Scharte zur Tilisunahütte (2.208 m). Hier lassen wir unser Gepäck zurück und besteigen "unbeschwert" die Sulzfluh auf 2.818 m, anschließend zurück zur Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 780m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

Tag 4: Plasseggenpass - Partnunstafel - Carschinahütte

Von der Tilisunahütte geht es über den Rätikon-Höhenweg Nord zum Plasseggenpass. Auf dem Rätikon Höhenweg Süd erreichen wir den Partnunstafel (1.763 m). Nach einer wohlverdienten Mittagspause im Berghaus Sulzfluh wandern wir weiter zur Carschinahütte (2.235 m). Wenn es die Bedingungen erlauben, steigen wir mit leichtem Gepäck noch aufs Drusentor (2.343 m) und wieder zurück zur Carschina Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 5: Prättigauer Höhenweg - Gamslücke - Totalphütte

Über den Prättigauer Höhenweg auf der Schweizer Seite vorbei am Drusentor, Schweizer Tor und Gafalljoch zur Gamslücke 2.383 m. Auf der österreichischen Seite hinüber zur Totalphütte 2.381 m.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 530m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Schesaplana - Totalphütte - Lünersee - Heimreise

Aufstieg zur Schesaplana (2.964 m). Abstieg über die Totalphütte zum Lünersee (1.980 m). Talfahrt mit der Lünerseebahn. Heimreise ca. 15.00 Uhr

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

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
- POWERBANK (OPTIONAL)
- 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)
- STIRNLAMPE
- 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 Berg- oder Wanderführer
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)
Seilbahnfahrt

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 11

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

PARKEN
Parkmöglichkeit direkt an der Talstation der Bahn, kostenpflichtig

DAUER
6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT
12:00 Uhr Talstation Lünerseebahn, 6708 Brand

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

Preise und Termine

EUR 965.00 pro Person

S35-24-1	23.06.2024 - 28.06.2024	S35-24-5	25.08.2024 - 30.08.2024
S35-24-2	07.07.2024 - 12.07.2024	S35-24-6	01.09.2024 - 06.09.2024
S35-24-3	21.07.2024 - 26.07.2024	S35-24-7	15.09.2024 - 20.09.2024
S35-24-4	04.08.2024 - 09.08.2024		

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Kompasskarte:032 Montafon 1:25000

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.

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:

Mit dem Auto:
von Norden/Westen über die A14 Rheintal- und Walgauautobahn, Ausfahrt Nr. 58 ins Brandnertal
von Osten über Landeck und durch den Arlbergtunnel oder über den Arlbergpass bis Bludenz, Ausfahrt Bludenz-Bürs Richtung Brandnertal

Parken

Parkmöglichkeit direkt an der Talstation der Bahn, kostenpflichtig. Das Ticket kann mit Karte oder in bar (Münzgeld!) bezahlt werden. Etwa 50 Meter unterhalb der Bahn steht ein kostenlosen Parkplatz zur Verfügung.

Mit der Bahn

Bludenz ist Station der internationalen EC/IC.
Ab Bahnhof Bludenz Bus ins Brandnertal

Die Buslinie 81 bringt Sie vom Bahnhof Bludenz über Bürs und Bürserberg direkt nach Brand. Eine detaillierte Fahrplankauskunft für Vorarlberg finden Sie unter www.vmobil.at

Umweltfreundliche Anreise mit dem SchneeExpress. Informationen finden Sie unter www.schnee-express.com

Mit dem Flugzeug
Flughafen Friedrichshafen, D (95 km)
Flughafen Memmingen, D (135 km)
Flughafen Zürich, CH (150 km) - Bus-Shuttle

Bei vorzeitiger Anreise:

Brandnertal Tourismus
Mühledörfle 40
6708 Brand - Vorarlberg
T +43 (0)5559 555
F +43 (0)5552 30227 1730
tourismus@brandnertal.at

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 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.

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.

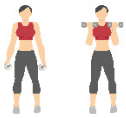
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

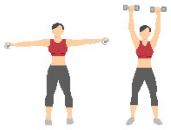
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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