BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



Unterwegs im Herzen Südtirols

Vom Passeiertal in die Sarntaler Alpen!

Das Südtirol ist bekannt für traumhafte Landschaft, außergewöhnliche Küche und eine ganz besonders herzliche Gastfreundschaft. Bei dieser Tour können wir dies alles erleben, spüren, sehen und kosten. Die landschaftlichen Reize reichen von lieblichen, grünen Bergwiesen, über markante Felsgipfel bis zu rauschenden Wasserfällen. Kulinarisch werden wir in den Unterkünften nach Südtiroler Manier verwöhnt. Diese Tour bietet ein rundes Gesamtpaket für Genießer, Bergbegeisterte und alle, die das Südtirol wegen seiner Gastfreundschaft schätzen. Die Mischung aus Standorttouren und zwei Übernachtungen auf Hütten inmitten der Südtiroler Bergwelt ist das I-Tüpfelchen, das die Tour auszeichnet.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1100 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: Dorf Tirol - Hochmuth - Longfallhoff - Brunner - Quellenhof- Garni Grünau/a>

Von St. Martin aus starten wir mit dem öffentlichen Bus nach Dorf Tirol, wo wir mit der Seilbahn Hochmuth bis auf 1.400 m fahren. Hier wandern wir entlang des Meraner Höhenwegs zum Longfallhof und weiter Richtung Bergrast und Schäffler auf 1.004 m. Der Abstieg führt uns bis zum Quellenhof (530 m). Mit Bus fahren wir zurück nach St. Martin. Hier im Gasthof Grünau beziehen wir unser Quartier für die nächsten drei Nächte.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 2: Urweg Tratlegg - Krusterhof - Breiteben - St.Leonhard

Auf dem Urweg Tratlegg wandern wir bis Gruber (839 m). Hier zweigen wir rechts auf den Meraner Höhenweg ab und erreichen bald den Krusterhof auf 1.055 m. Über den Unterchristlhof wandern wir bis Breiteben. Der Weg zweit hier rechts Richtung St. Leonhard ab. Am Brückenwirt beenden wir unsere heutige Etappe und fahren mit dem Bus zurück in unser Quartier.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Saltaus - Klammeben - Stafellhütte - Klammeben - Saltaus

Heute nehmen wir den Bus bis Saltaus. Mit der Gondelbahn überwinden wir die ersten Höhenmeter bis zur Mittelstation. Hier starten wir auf dem Weg 40a bis Videgg und weiter bis zur Stafellhütte 1.940 m. Mit wenig Höhenanstieg geht es gemütlich weiter bis zur Bergstation der Klammeben Gondelbahn, die uns hinunter ins Tal bringt. Wenn wir noch fit sind, können wir den Abstieg auch zu Fuß bewältigen (zusätzlich 550 hm Abstieg und etwa 1, 5 Stunden längere Gehzeit).

Höhenunterschied: bergauf 550m | bergab 50m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 4: Pfeiftal - Pfandler Alm - Riffelschulter - Hirzer Hütte

Die nächsten zwei Tage machen wir eine klassische Hüttentour. Unsere Unterkünfte sind aber durchaus komfortabel. Auf der heutigen Etappe sind wir auf den Spuren von Andreas Hofer unterwegs. Das Taxi bringt uns ins Pfeiftal. Über die Pfandleralm, hier wurde Andreas Hofer von den Franzosen verhaftet, geht es hinauf zur Rifflschulter auf 1.845 m und weiter bis zum Riffelpass (2.130 m). Von hier aus ist es bis zur Hirzer Hütte nicht mehr all zu weit.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 150m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 5: Hirzer Scharte - Gebirgsjägersteig - Kratzberger See - Meraner Hütte

Die Hirzer Scharte ist unser erstes Ziel am heutigen Tag. Über den Gebirgsjägersteig steigen wir anschließend zum Kratzberger See und das Missensteinger Joch ab, bevor wir die Meraner Hütte erreichern.

Höhenunterschied: bergauf 980m | bergab 1050m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Haflinger Höhenweg - Kreuzjoch - Vöraner Alm - Hafling - Dorf Tirol

Der Haflinger Höhenweg führt uns hinauf zum Kreuzjöchle und das Kreuzjoch auf 2.084 m. Hier genießen wir die Aussicht, bevor wir über das Auener Joch zur Vöraner und zur Wurzer Alm wandern. Der letzte Wegabschnitt bringt uns nach Hafling, von wo wir zurück zum Ausgangspunkt ins Dorf Tirol fahren. Hier heißt es Abschied nehmen, bevor jeder dann die individuelle Heimreise antreten oder seinen Urlaub in Südtirol noch ausklingen lassen kann.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 850m

Gehzeit: ca. 03:00 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
- OHROPAX (OPTIONAL)
- WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
- LEICHTE HÜTTENHOSE
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- REGENSCHIRM (OPTIONAL)
- KLEINER KULTURBEUTEL
- HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
- TASCHENLAMPE
- BLASENPFLASTER & TAPE

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
3 x Ü/F im Gasthof (DZ oder MBZ)
2 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Transfers
Seilbahnfahrten

MINDESTTEILNEHMERZAHL
5 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
3 x Abendessen
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN
Parkplatz an der Talstation Hochmuth, gebührenpflichtig

DAUER
6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT
09:00 Uhr Gasthaus Grünau, Jaufenstraße 9, 39010 St. Martin in Passeier

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

Preise und Termine

EUR 995.00 pro Person

S104-24-1	30.06.2024 - 05.07.2024	S104-24-3	08.09.2024 - 13.09.2024
S104-24-2	14.07.2024 - 19.07.2024	S104-24-4	22.09.2024 - 27.09.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Tabacco Wandern 040 Sarntaler Alpen 1:25 000 Tabacco Wandern 039 Passeiertal 1:25 000

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 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:

Du kommst über das **Timmelsjoch** oder auch über den **Jaufenpass**:
Dann fährst du talauswärts Richtung Meran. Nach den Ortschaften St. Martin - Saltaus - Riffian - Kuens kommt Dorf Tirol. Damit es etwas leichter ist, fährsst du bis zum großen Stein am Anfang des Dorfes. Rechts ist die Abfahrt nach Dorf Tirol.

Du kommst über den **Brennerpass** auf der Autobahn Richtung Bozen:
Ausfahrt Bozen Süd. Gleich im Anschluss beginnt die Schnellstrasse MEBO, bei der du die Ausfahrt Meran Süd wählen musst. Dann hälst du dich an die Beschilderung Passeiertal. Die Stadt Meran lässt du hinter dir und folgst der SS44 bis zum Abzweig Dorf Tirol.

Du kommst über den **Reschenpass**:
Richtung Meran fahren, an Naturns vorbei, Töll und an der Ausfahrt Meran Mitte, in der Ortschaft Marling fährst du raus. Du hälst dich an die Beschilderung Jaufenpass oder Passeiertal. Nach der Brücke, die Jaufenbrücke, biegst du links ins Dorf Tirol ein. Am Dorfanfang befindet sich ein grosser Stein mit der Aufschrift Dorf Tirol.

Parkplatz Seilbahn Hochmuth, kostenpflichtig.

Zimmervermittlung bei frühzeitiger Anreise:
https://www.dorftirol.com/urlaub-in-dorf-tirol/

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

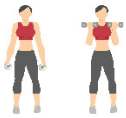


90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

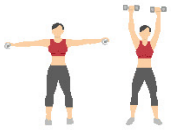


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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