



Alpines Klettern an der Steinseehütte

Kletterkurs für Mehrseillängen-Touren

Die Steinseehütte in den Lechtaler Alpen ist der ideale Stützpunkt für diesen Kletterkurs. In Hüttennähe befinden sich zahlreiche, bestens eingerichtete Übungsfelsen. Hier können wir den Standplatzbau, das Abseilen und den Umgang mit mobilen Sicherungsgeräten üben, bevor wir uns dann an die Vertikale in einer selbstgeführten Seilschaft wagen. Vom 3. bis zum 6. Schwierigkeitsgrad bietet dieses Gelände alles, was das Kletterherz begehrt.

Anforderungen

Technik 

Du hast bereits Erfahrung mit Kletterrouten im III. und IV. Grad, bist bereits bei einigen Touren vorgestiegen und kannst Dich selbstständig abseilen.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Landeck - Alfuzalm - Aufstieg zur [Steinsehütte](#)

Vom Treffpunkt in Landeck lassen wir uns zur Alfuzalm bringen. Von dort steigen wir gemeinsam zur Steinsehütte auf. Nachdem wir unser Quartier bezogen haben, starten wir mit unseren Programminhalten.

Höhenunterschied: bergauf 800m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

Tag 2: Praxis und Theorie - Klettertouren

Tag 3: Praxis und Theorie - Klettertouren

Tag 4: Praxis und Theorie - Klettertouren

Tag 5: Praxis und Theorie - Klettertouren

In den folgenden Tagen stehen folgende Themen in Theorie und Praxis auf dem Programm: Materialkunde, Knotenkunde, Wetterkunde, Lesen von Topos, Routenwahl, Standplatzbau, Seilschaftsaufbau, Absicherung mit mobilen Sicherungsgeräten, Tourenplanung, sicheres und aktives Abseilen, Rückzugsstrategien usw.

Tag 6: Abstieg

Abstieg und Heimreise

Höhenunterschied: bergab 800m

Gehzeit: ca. 02:00 Std.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

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

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

So: Landeck - Alfuzalm - Aufstieg zur Steinseehütte - 800 m - 2,5 Std.

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

Reiseversicherung
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviand

Mo bis Do: Praxis und Theorie - Klettertouren - ganztägig

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

13 Uhr Bahnhof Landeck

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 13 Uhr

Fr: Abstieg 800 m - 2 Std.

Preise und Termine



EUR 975.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarte 3/4 - Lechtaler Alpen - Heiterwand und Muttekopfgebiet

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. Waschräume und Duschen vorhanden.

Anreise mit dem PKW:

- Kempten - Reutte - Fernpass - Imst - Landeck
- Lindau/Feldkirch - Arlberg Tunnel - Landeck

- Wien - Linz - Salzburg - Innsbruck - Landeck
- München - Rosenheim - Kufstein - Kramsach - Innsbruck - Landeck
- Bozen - Meran - Reschenpass - Nauders - Pfunds

Unterbringung bei vorzeitiger Anreise:

<http://www.tirolwest.at/landeck.html>

Kontaktdaten

Tourismusverband TirolWest
Hauptplatz 6
A-6511 Zams
Tel. +43 (5442) 65600
info@tirolwest.at

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 Auslandsrankenversicherung.

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

