BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



Mindelheimer Klettersteig

Ein Schmankerl unter den Klettersteigen

Der Mindelheimer Klettersteig ist ein wahres Schmankerl für erfahrene Klettersteig-Geher, die trittsicher und schwindelfrei sind. Der Steig führt über die drei Schafalpenköpfe und ist durchgängig gesichert entlang von Drahtseilen, Eisenklammern und Leitern.

Die technische Ausrüstung musst Du bereits **am Tag VOR Deiner Tour** im Bergschulbüro abholen und steigst noch am selben Tag selbstständig zur die Fiderepasshütte auf. Die Übernachtung hast Du selbst organisiert. Am Tourentag trifft Dich unser Bergführer in der Früh an der Hütte. Frisch gestärkt und direkt am Einstieg des Steigs könnt Ihr loslegen. Die Länge des Steiges ist nicht zu unterschätzen. Nach der erfolgreichen Absolvierung wartet dann noch der Abstieg zurück ins Tal. Kategorie: C

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1.000 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik

Klettersteige der Kategorie C. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammer durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Von der Fiderepasshütte sind wir in ca. 20 Minuten am Einstieg des Mindelheimer Klettersteigs. Gleich zu Beginn kommt die Schlüsselstelle. Unser Bergführer kann dir hier entsprechende Tipps geben. Danach geht es bergauf und bergab mit Ausdauer über die drei Schafalpenköpfe.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 1500m

Gehzeit: ca. 08:00 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

Fehlende Ausrüstung? Auf zu Sport Kessler!

Bei unserem Kooperationspartner **Sport & Mode Kessler** findest Du Top Marken- und Modebekleidung, Sport-Hartware rund um die Themen Wandern, Biken, Klettern und Skifahren sowie den größten Ski- und Bikeverleih im Kleinwalsertal. Bei Sport & Mode Kessler bist Du bestens beraten und bekommst alles aus einer Hand.

Du findest das Sportgeschäft direkt neben der Kanzelwandbahn oder kannst Dich bereits im Netz inspirieren lassen unter www.sport-kessler.com. Mit der Vorab-Buchung online sicherst Du Dir Vorteile und Online-Rabatte.

Sport & Mode Kessler, Walserstraße 73, direkt neben der Kanzelwandbahn
www.sport-kessler.com
info@sport-kessler.com

Tel. 05517 3685-40

Öffnungszeiten in der Hauptsaison:

Sommer: Mo - Sa: 09.00 - 12.30 & 14.00 - 18.00 Uhr, So & Feiertag bis 17 Uhr

Winter: Mo - So: 08.30 - 18.00 Uhr

Dort kannst Du auch zahlreiche Tagesprogramme gleich vor Ort buchen! Alles aus einer Hand, alles in professioneller Hand.

Ausrüstung

- TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)
- WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
- KLETTERSTEIGSET*
- SITZGURT*
- MÜTZE / STIRNBAND
- TAGESVERPFLEGUNG
- BERGSPORTBEKLEIDUNG
- KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL)
- STEINSCHLAGHELM*
- REGENSCHUTZ
- SONNENSCHUTZ
- BLASENPFLASTER & TAPE

Die mit einem * Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt und müssen am Vortag vor dem Aufstieg auf die Fiderepasshütte bei der Bergschule abgeholt werden.

Details im Überblick

Leistungen

staatlich geprüfter Bergführer
technische Ausrüstung (leihweise) - muss am Vortag abgeholt werden!

Mindestteilnehmerzahl

4 Personen
max. 6 Personen pro Guide
geeignet für Kinder ab 12 Jahren

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

Dauer

ca. 8 Stunden
Aufstieg am Vortag zur Fiderepasshütte

Zahlungsinfo

Komplettzahlung bei Buchung, vor Tourenstart im Büro mit EC-Karte oder vor Ort in bar

Treffpunkt

8:00 Uhr Fiderepasshütte, Terrasse

Rückkehr

gegen 16:00 Uhr im Tal

Preise und Termine

- **EUR 120.00 pro Erwachsener**
- **EUR 120.00 pro Kind (bis 16 Jahre)**

TS14-24-1	18.05.2024 - 18.05.2024	TS14-24-24	07.08.2024 - 07.08.2024
TS14-24-2	22.05.2024 - 22.05.2024	TS14-24-25	10.08.2024 - 10.08.2024
TS14-24-3	25.05.2024 - 25.05.2024	TS14-24-26	14.08.2024 - 14.08.2024
TS14-24-4	29.05.2024 - 29.05.2024	TS14-24-27	17.08.2024 - 17.08.2024
TS14-24-48	31.05.2024 - 31.05.2024	TS14-24-28	21.08.2024 - 21.08.2024
TS14-24-5	01.06.2024 - 01.06.2024	TS14-24-29	24.08.2024 - 24.08.2024

✱	TS14-24-6	05.06.2024 - 05.06.2024	✱	TS14-24-30	28.08.2024 - 28.08.2024
✱	TS14-24-7	08.06.2024 - 08.06.2024	✱	TS14-24-31	31.08.2024 - 31.08.2024
✱	TS14-24-8	12.06.2024 - 12.06.2024	✱	TS14-24-32	04.09.2024 - 04.09.2024
✱	TS14-24-9	15.06.2024 - 15.06.2024	✱	TS14-24-33	07.09.2024 - 07.09.2024
✱	TS14-24-10	19.06.2024 - 19.06.2024	✱	TS14-24-34	11.09.2024 - 11.09.2024
✱	TS14-24-11	22.06.2024 - 22.06.2024	✱	TS14-24-35	14.09.2024 - 14.09.2024
✱	TS14-24-12	26.06.2024 - 26.06.2024	✱	TS14-24-36	18.09.2024 - 18.09.2024
✱	TS14-24-13	29.06.2024 - 29.06.2024	✱	TS14-24-37	21.09.2024 - 21.09.2024
✱	TS14-24-14	03.07.2024 - 03.07.2024	✱	TS14-24-38	25.09.2024 - 25.09.2024
✱	TS14-24-15	06.07.2024 - 06.07.2024	✱	TS14-24-39	28.09.2024 - 28.09.2024
✱	TS14-24-16	10.07.2024 - 10.07.2024	✱	TS14-24-40	02.10.2024 - 02.10.2024
✱	TS14-24-17	13.07.2024 - 13.07.2024	✱	TS14-24-41	05.10.2024 - 05.10.2024
✱	TS14-24-18	17.07.2024 - 17.07.2024	✱	TS14-24-42	09.10.2024 - 09.10.2024
✱	TS14-24-19	20.07.2024 - 20.07.2024	✱	TS14-24-43	12.10.2024 - 12.10.2024
✱	TS14-24-20	24.07.2024 - 24.07.2024	✱	TS14-24-44	16.10.2024 - 16.10.2024
✱	TS14-24-21	27.07.2024 - 27.07.2024	✱	TS14-24-45	19.10.2024 - 19.10.2024
✱	TS14-24-22	31.07.2024 - 31.07.2024	✱	TS14-24-46	23.10.2024 - 23.10.2024
✱	TS14-24-23	03.08.2024 - 03.08.2024	✱	TS14-24-47	26.10.2024 - 26.10.2024

Allgemeine Informationen

Anreise:
Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen.
Mit der Bahn:
Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz ins Kleinwalsertal.
Mit dem Auto:
Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal. Unser Büro befindet sich in Hirschegg, der eigenständige Aufstieg zur Fiderepasshütte startet in Mittelberg im Ortsteil Schwendle.

Ausrüstung:
Die Klettersteigausrüstung muss am Vortag im Büro der Bergschule Kleinwalsertal in Hirschegg abgeholt werden.

Voraussichtliche Rückkehr vom Tourentag ca. 16:00 Uhr

Tipps zum Packen des Rucksacks:
Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 20l bis 25l. Bei dieser Tour gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Wir empfehlen Dir Verpflegung und ausreichend Getränke für den Tag einzupacken.

Zur Buchung von Unterkünften im Kleinwalsertal:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: +43-5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com
Kleinwalsertal Aktuell, www.kleinwalsertal-aktuell.com
Gerne schicken wir Ihnen eine Unterkunftsliste zu.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 600 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 4 und 6 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege mehr als 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe

Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe, senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Guter Rat ist nicht teuer!

In den letzten Jahren hat die Nachfrage nach Klettersteigen stark zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn Du bislang noch keinen Klettersteig gemacht hast, empfehlen wir Dir als Vorbereitung unseren Tages-Klettersteigkurs oder unseren zweitägigen Klettersteig Grundkurs.

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

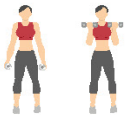


90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

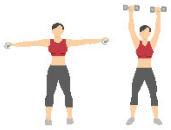


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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