



# Schneeschuhtour bei Vollmond

... durch die romantische Winternacht!

---

Wenn mit der Dämmerung in den Bergen Ruhe einkehrt, starten wir bei hellem Mondschein unseren Streifzug durch die verschneite Natur. Wir lauschen dabei den Stimmen der Bäume, dem Knacken des Holzes und dem Rauschen des Windes. Das Mondlicht schafft eine beinahe unwirkliche Atmosphäre, die wir mit all unseren Sinnen wahrnehmen. Abseits der Piste wandern wir durch den Wald und genießen die Stimmung sowie das besondere Licht des hellen Mondes. Zur Ausgabe und Anpassung der Schneeschuhe treffen wir uns vor der Tour an der Bergschule Kleinwalsertal. Der Transfer zum Ausgangspunkt der Tour erfolgt mit dem eigenen PKW (Transfer im Bus der Bergschule in Ausnahmefällen nach Anmeldung möglich).

---

# Anforderungen

## Kondition



Kondition für Aufstieg bis 400 Höhenmeter, Gehzeit ca. 2,5 Stunden

## Technik



Du hast noch keine Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist aber trittsicher (sicheres Gehen auch in unebenem Gelände).

---

## 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

---

## Ausrüstung



TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)



WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C



SCHNEESCHUHE\* (GR. 36 BIS 46)



STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN\*



LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE \*



WINTERSPORTBEKLEIDUNG



MÜTZE / STIRNBAND



GEFÜTTERTE HANDSCHUHE



SONNENSCHUTZ



THERMOSFLASCHE



GAMASCHEN (OPTIONAL)



PERSONALAUSWEIS / BARGELD



STIRNLAMPE

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Schneeschuhguide  
Schneeschuhe & Stöcke (leihweise - Gr. 36 bis 46)  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 11

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

### ZUSATZKOSTEN

Parkgebühren  
Verpflegung und Getränke (während der Tour)

### FAMILIEN

Für lauffreudige Kinder ab 12 Jahren geeignet (mind. Schuhgröße 36)

### DAUER

1 Abend bei Vollmond, ca. 2,5 Stunden

### TREFFPUNKT

17:30 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

### RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 20:00 Uhr

### PARKEN

Kostenpflichtiger Parkplatz hinter dem Walserhaus / Tourismusbüro

---

## Preise und Termine



**EUR 78.00 pro Person**

---

## Allgemeine Informationen

### Anreise

Der Treffpunkt Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen. Du kannst Dein Auto an der Unterkunft stehen lassen und den öffentlichen Bus im Kleinwalsertal nutzen.

### Mit Bus & Bahn

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz. Linie 1 bis zur Haltestelle Hirschegg Walserhaus. An der Heubergarena ist das Büro der Bergschule Kleinwalsertal. Bitte beachte, dass die Busse in den Abendstunden nur noch eingeschränkt fahren.

## Mit dem Auto

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf – Kreisverkehr 1. Ausfahrt – Richtung Kleinwalsertal B 12 – Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/Walserhaus. Öffentliche, gebührenpflichtige Parkplätze befinden sich hinter dem Walserhaus.

## Tipps zum Packen des Rucksacks

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 25 l. Bei dieser Tour gibt es eine Einkehrmöglichkeit. Wir empfehlen Dir dennoch Getränke für den Tag einzupacken.

## Wichtiger Hinweis:

Du benötigst für diese Tour feste Winterstiefel zum Schüren oder wasserdichte Bergschuhe, an denen die Schneeschuhe gut befestigt werden können.

## Zur Buchung von Unterkünften im Kleinwalsertal:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: +43-5517-5114-0, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

Eine Zimmerliste mit einer Auswahl an Pensionen und Hotels findest Du hier:

<https://bergschule.at/wir/aktuelles/liste-mit-unterkuenfte-fuer-kurzfristige-aufenthalten#c>

---

## Anforderungen

### Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 400 Höhenmeter und Gehzeiten bis zu 5 Stunden



Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 Höhenmetern und Gehzeiten bis 6 Stunden



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter und Gehzeiten bis 8 Stunden

### Technik



Du hast noch keine Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist aber trittsicher (sicheres Gehen auch in unebenem Gelände).



Du hast bereits erste Erfahrung im Schneeschuhwandern (von Vorteil), bist sportlich und hast eine gute Kondition. Sicheres Gehen in unebenem und auch steilerem Gelände bereitet Dir keine Schwierigkeit.



Du bist ein erfahrener Schneeschuhwanderer und bist auch in anspruchsvollem, steilem Gelände sicher mit Schneeschuhen unterwegs.

---

# 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. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Ver-setze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

## Skitouren & Freeriden

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:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



## Schneeschuh-Wandern

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)

