BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



E5 Alpenüberquerung auf den Spuren der Originalroute

Von Oberstdorf direkt in die Blumenstadt Meran

Auf dieser Variante der Originalroute des Fernwanderweges E5 erreichen wir die Blumenstadt Meran am letzten Tag tatsächlich zu Fuß. Anfangs wandern wir auf der seit vielen Jahren bewährten Route, abseits der Hauptwege. Vom Venetgipfel aus geht es dann Richtung Timmelsjoch auf den Spuren des Originals. Wir genießen auch bei dieser reizvollen Routenführung die gemütlichen Hütten ohne Rummel und Unterkünfte mit einem ganz besonderen Charme.

Anforderungen

Kondition

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.

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 Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Mittelberg - Obere Gemstelhütte - Haldenwanger Eck - Holzgauer Haus

Wir steigen durch das Gemsteltal vorbei an bunten Wiesen zur Oberen Gemstelhütte auf, wo wir eine Pause einlegen können. Gestärkt wandern wir weiter über den Koblatpass zum Holzgauer Haus in Lechleiten (Warth).

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 2: Boden - Hanauerhütte - Dremelscharte - Steinseehütte

Wir fahren mit dem Taxi durch das Lechtal Richtung Hahntennjoch nach Boden. Anschließend geht es zu Fuß weiter durch das Bschlabsertal zur Hanauer Hütte. Nach ca. 45 Minuten Gehzeit kommen wir an eine Materialseilbahn, die uns einen Rucksacktransport bis zur Hanauer Hütte ermöglicht. Aufstieg bis zur Hütte. Dort machen wir eine wohlverdiente Rast, bevor wir auf die östliche Dremelscharte aufsteigen. Abstieg vorbei am wunderschönen Steinsee 2.222 m, an dem wir eine Pause machen und anschließend weitergehen bis zur Steinseehütte.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Alfutz - Zams - Zammer Alm

Zunächst steigen wir bis zur Alfutzalm auf 1.261m ab. Von dort bringt uns ein Taxi nach Zams. Auf einem Forstweg steigen wir auf bis wir "Ebenmoos", ein schönes Plätzchen mit saftigen Bergwiesen und einer kleinen Kapelle. Hier genießen wir den Blick ins Tal, bevor wir den letzten Aufstieg für den heutigen Tag in Angriff nehmen. Ein schmaler Pfad führt uns bis zur Mittelstation. Von hier aus erreichen wir nach etwa 30 min. die Zammer Alm.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 4: Wenns - Mittelberg - Braunschweiger Hütte

Nach dem Frühstück geht es zurück zur Mittelstation der Venetbahn. Die Seilbahn bringt uns hinauf bis zum Venet Gipfel. Es folgt der Abstieg bis zur Larcher Alm. Hier machen wir eine ausgiebige Rast, bevor wir über den alten Almweg weiter bis nach Winkel bei Wenns wandern. Mit dem Taxi fahren wir ins Pitztal. Nach der Mittagspause in der Gletscherstube steigen wir zur Braunschweiger Hütte auf. Wieder ermöglicht uns eine Materialseilbahn einen Rucksacktransport. Die Braunschweiger Hütte liegt auf 2.759 m.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 5: Zwieselstein - Timmelsjoch - Passeiertal - Gasthof Schönau

Die Wildspitze im Blick starten wir am heutigen Tag zum Pitztaler Jöchl. Nach einem kurzen Abstieg lassen wir uns mit dem Taxi zur Rettenbachalm bringen. Mit erholten Beinen geht es über die Gaislachalm nach Zwieselstein. Von hier aus geht es mit dem Bus ans Timmelsjoch. Ab hier können wir mit dem Bus weiter bis zur Unterkunft fahren. Ansonsten geht es zu Fuß vom Timmelsjoch weiter über den zwar anstrengenden, dafür aber äußerst reizvollen Abstieg durch das Passeiertal bis zu unserer Unterkunft (zusätzlich 800 hm bergab).

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Pfelders - Spronser Joch - Oberkaseralm - Sponserseen - Jägersteig - Mutkopf - Gasthof Hochmuth

Mit dem Taxi geht es heute zunächst nach Pfelders. Von hier aus wandern wir durch den Lärchenwald zur Faltschnalalm (1.871 m) über das Faltschnaljöchl (2.581 m) und weiter zum Spronser Joch. Hier eröffnet sich der Blick auf die gleichnamigen Seen. Vorbei an den Seen geht es hinunter zur Oberkaseralm, wo wir unsere wohlverdiente Mittagspause genießen. Über den Jägersteig und den Mutkopf geht es dann hinunter zum Berggasthaus Hochmuth - unser heutiges Etappenziel mit sensationellem Ausblick auf Meran und dem besten Apfelstrudel Südtirols.

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 1250m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 7: Felsenweg - Vellau - Meran z.B. City Hotel Merano

Am letzten Tourentag genießen wir die reizvolle Aussicht über Meran auf dem Felsenweg nach Vellau. Von dort geht es weiter nach St. Peter vorbei am Schloss Tirol und über den Tappeinerweg. Hier werden wir bereits vom südlichen Flair dieser Stadt empfangen. Es bleibt noch genügend Zeit für einen Stadtbummel oder eine Einkehr in den Lauben mitten in der Blumenstadt.

Höhenunterschied: bergab 1050m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 8: Rückreise nach Hirschegg

Zeitig in der Früh treten wir die Heimreise an. Voraussichtliche Rückkehr in Hirschegg an der Bergschule gegen 14:00 Uhr.

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.

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
- GAMASCHEN (OPTIONAL)
- KLEINER KULTURBEUTEL
- HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
- POWERBANK (OPTIONAL)
- OHROPAX (OPTIONAL)
- WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
- LEICHTE HÜTTENHOSE
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- REGENSCHIRM (OPTIONAL)
- HÜTTENSCHUHE
- KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- 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.

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)
2 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
Rucksacktransport (wenn möglich)
Leichter Rückenbeutel (für die Hüttenanstiege mit Rucksacktransport)
Seilbahnfahrt
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 11

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

SONDERLEISTUNGEN
Gepäcktransport (max. 10 kg) nach Meran für Abschlussabend oder Anschlussurlaub.
Das Gepäck steht bei Ankunft in Meran zur Verfügung

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
Talfahrt Rettenbach (falls Abstieg nicht möglich - ca. 10,- EUR)
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER
8 Tage von Donnerstag - Donnerstag

TREFFPUNKT
10:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

**PARKEN **
kostenfreier Parkplatz - Zuweisung bei Tourenstart

Preise und Termine

EUR 1365.00 pro Person

S18-24-1	20.06.2024 - 27.06.2024	S18-24-5	15.08.2024 - 22.08.2024
S18-24-2	04.07.2024 - 11.07.2024	S18-24-6	29.08.2024 - 05.09.2024
S18-24-3	18.07.2024 - 25.07.2024	S18-24-7	12.09.2024 - 19.09.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Kompass Karten: Lechtaler Alpen/Hornbachkette Nr. 24; Ötztaler Alpen/Ötztal-Pitztal Nr. 43, 1:50.000; Kompasskarte 043 Naturpark Texelgruppe - Meraner Höhenweg

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:

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn Du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst Du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen.

PKW:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

Ein kostenfreier Parkplatz wird Dir am ersten Tourentag vor Start nach Anmeldung im Büro zugewiesen.

Bahn und Bus:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

Flughäfen:

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:
Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

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

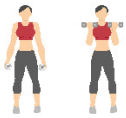


90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

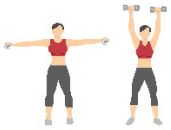


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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