BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



Vom Watzmann zu den Drei Zinnen - U35

Mit Gleichaltrigen unterwegs zu den Wahrzeichen der Ostalpen!

Wer bereits in jungen Jahren die Gelegenheit hat, eine solche Tour zu erleben, der kann sich glücklich schätzen. Landschaft und Natur, Berge und Gipfel lassen sich bei dieser Tour besonders intensiv erleben. Am besten teilt man solche Erlebnisse mit Gleichaltrigen. Täglich wechseln die Bergwelten hier bei der Durchquerung der Ostalpen. Wir begegnen den großen, geschichtsträchtigen Gipfeln, überqueren hohe Alpenpässe und genießen traumhafte Aussichten. Die Ankunft in den Sextener Dolomiten, dem UNESCO-Welterbe und der Anblick der Drei Zinnen gehören zu den ganz besonderen Momenten dieser Tour und hinterlassen unvergessliche Bergerinnerungen.

Anforderungen

Kondition 

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik 

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 (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Berchtesgaden - Bootsfahrt St. Bartholomä - Kärlinger Haus

Wir starten in Berchtesgaden mit einer Bootsfahrt über den Königssee nach St. Bartholomä. Gleich zu Beginn unserer Tour lassen wir die berühmte Watzmann Ostwand auf uns wirken, bevor wir dann unsere Tour mit dem Aufstieg durch die Saugasse zum Kärlinger Haus starten. Diese Alpenvereinshütte liegt auf 1.638 m am Funtensee in einer Senke im Steinernen Meer und ist unser erster Stützpunkt.

Höhenunterschied: bergauf 1000m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Tag 2: Steinernes Meer - Riemannhaus - Maria Alm - Trauner Alm

Gleich am Morgen überqueren wir eine Karstfläche, das sogenannte Steinerne Meer, und wandern weiter bis zum Riemannhaus (2.177 m). Nach einer ausgiebigen Mittagspause steigen wir über einen steilen, zum Teil mit Drahtseilen versicherten, Weg ab bis zum Taxi, das etwas oberhalb von Maria Alm auf uns wartet. Wir fahren nach Ferleiten, von wo aus wir unseren letzten Aufstieg an diesem Tag auf die Trauneralm in Angriff nehmen. Auf 1.522 m haben wir unser Ziel für heute erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 3: Pfandelscharte - Glocknerhaus

Heute haben wir den Großglockner im Blick. Der Aufstieg zur Pfandlscharte ist gespickt mit großartigen Gletscherimpressionen. Von der Pfandlscharte (2.665 m) tut sich ein imposanter Ausblick auf den Großglockner auf. Nach einer wohlverdienten Pause steigen wir ab bis zum Glockner Haus.

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 4: Stockerscharte - Wiener Höhenweg - Salmhütte - Kals / Luckner Haus

Über den Margaritzen Stausee starten wir heute zur Stockerscharte. Wieder werden wir mit einem großartigen Blick auf den Großglockner belohnt. Auf dem Wiener Höhenweg geht es weiter zur Salmhütte. Nach einem weiteren Aufstieg zur Glorer Hütte geht es über saftige Wiesenwege hinab zum Luckner Haus.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Defereggental - Villgrater Törl – Oberstalleralm - Unterstalleralm - Innervillgraten / Gasthof Bachmann

Ein Bus bringt uns vom Lucknerhaus ins Defreggental nach Mariahilf. Dort starten wir unsere heutige Wanderung hinauf zum Stallebach Wasserfall und weiter ins Stalletal. Am Talschluss angelangt führt der Steig

stetig bergauf zum Villgrater Törl auf 2.502 m. Nach einer Pause steigen wir ab ins Arntal. Wir machen einen kurzen Abstecher zur Oberstalleralm. Dieses beeindruckende, denkmalgeschützte Almdorf aus dem 17. Jahrhundert zählt zu den schönsten seiner Art. Auf der Unterstaller Alm genießen wir die leckeren regionalen Spezialitäten, bevor uns der Bus nach Innervillgraten in unsere Unterkunft bringt.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 6: Kalkstein - Toblacher Pfannhorn - Toblach - Innerfeldtal - Drei Schuster Hütte

Nachdem wir mit dem Linienbus nach Kalkstein gefahren sind, steigen wir an den ersten Stellungen des 1. Weltkrieges vorbei zum Toblacher Pfannhorn (2.663 m) auf. Von dort aus haben wir eine atemberaubende Rundumsicht - vom Großglockner bis zu den Drei Zinnen und noch viel mehr (ein Muss - sind 100 Höhenmeter extra, die sich lohnen). Es folgt der Abstieg Richtung Toblach, von hier aus fahren wir mit dem Taxi ins Innerfeldtal. Nach einem kurzen Aufstieg zur Drei Schuster Hütte haben wir unser heutiges Ziel erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 7: Drei Zinnen Hütte - Fischleinbodenhütte - Rückreise

Von der Drei Schuster Hütte steigen wir auf die Drei Zinnen Hütte auf. Hier lassen wir den Anblick der gewaltigen Nordwände der Drei Zinnen auf uns wirken. Nicht umsonst gehört die Region zum Weltnaturerbe der UNESCO. Ein letzter Abstieg führt uns über das Altensteiner Tal und das Fischleintal zur Fischleinbodenhütte. Von hier aus starten wir unseren Rücktransfer an den Königssee.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 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
- 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.

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
6 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Bootsfahrt
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 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
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN
Parkplatz Königssee, Berchtesgaden gebührenpflichtig. Ticket lösbar mit Parkster App oder vor Ort am Parkautomaten

DAUER
7 Tage von Montag - Sonntag

TREFFPUNKT
11:00 Uhr Parkplatz Königssee, Touristinfo, Berchtesgaden

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 18:00 Uhr

Preise und Termine

EUR 1135.00 pro Person

S119-24-2	15.07.2024 - 21.07.2024	S119-24-3	12.08.2024 - 18.08.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Kompasskarte Berchtesgadener Land, WK 14 Maßstab 1:50.000 Kompasskarte Nationalpark Hohe Tauern, WK 50 Maßstab 1:50.000 Kompasskarte Bruneck-Toblach, WK 57 Maßstab 1:50.000

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 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

Mit dem Auto:
Aus dem Norden, Westen oder Osten erreichen Sie uns über die Bundesautobahn A8 München-Salzburg, Ausfahrt Bad Reichenhall , dann die B20 bis zum Königssee. Von Süden über die Tauernautobahn, Ausfahrt Salzburg Süd, dann die B305 nach Berchtesgaden und die B20 zum Königssee.

Parktickets: Online mit App Parkster oder direkt vor Ort in Touri-Info, ca. 56,00 EUR für eine Woche.

Mit der Bahn:
Aus dem Nord-Westen mit dem ICE ab Dortmund, Essen, Düsseldorf, Köln, Bonn, Koblenz, Mannheim, Stuttgart über München nach Berchtesgaden.
Aus Norddeutschland mit dem ICE ab Hamburg/Altona, Bremen, Hannover, Göttingen, Kassel, Fulda, Würzburg über München nach Berchtesgaden.
Aus Berlin /HBF mit dem ICE über Berlin/Schönefeld, Berlin/Zoo, Leipzig nach München und Berchtesgaden.
Vom Bahnhof Berchtesgaden geht es mit den Bussen der RVO nach Königssee (Linie 841 und 842) und Schönau (Linie 842, 843 und 846).

Bei vorzeitiger Anreise

Tourist-Information am Parkplatz Königssee
Seestraße 3
D-83471 Schönau a. Königssee
Tel. +49 (0) 86 52 / 65 59 8 - 0
Fax +49 (0) 86 52 / 65 59 8 - 29
E-Mail: mail@koenigssee.com
Internet: http://www.koenigssee.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

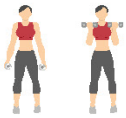


90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

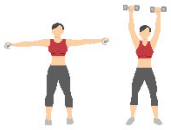


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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