BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



Traumhafte Gipfeltour von Innsbruck nach Meran

Alpines Bergsteigen mit Kletterpassagen!

Auf dieser anspruchsvollen Tour vom Tiroler Stubaital bei Innsbruck ins Südtiroler Partschins bei Meran überqueren wir nicht nur den Alpenhauptkamm, sondern erklimmen auch ein paar der bekannten und weniger bekannten Gipfel der Region. Die Tage sind teilweise lang aber entschädigen mit traumhaften Ausblicken und Eindrücken zwischen hochalpiner Gletscherlandschaft, verspielten alpinen Almen bis zu dem warmen Meraner Klima. Gute Kondition und Trittsicherheit vorausgesetzt bietet diese Tour viel Potential für lang anhaltende Erinnerungen.

Anforderungen

Kondition 

Auf- und Abstiege bis zu 1600 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert

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 und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein. Du hast Erfahrung mit alpinen Bergtouren und Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Grawa Wasserfall - Sulzenauhütte

Nach der Begrüßung und Materialkontrolle fahren wir zunächst mit dem Bus ins hintere Stubaital. Von hier aus steigen wir entlang des Wasserfallweges neben dem eindrucksvollen Grawa Wasserfall auf zur Sulzenauer Hütte. Gebettet in eine herrliche Bergkulisse haben wir hier nun Zeit uns auf die bevorstehenden Tage vorzubereiten.

Höhenunterschied: bergauf 850m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Lübecker Weg - Wilder Freiger - Becherhaus

Früh morgens brechen wir auf, um den Anstieg zum Wilden Freiger (3.418 m) in Angriff zu nehmen. Der Weg führt uns durch alpine Landschaft, vorbei an dem Fernerstube Gletscher bis hin zu einem leicht exponierten Gratanstieg in leichter Kletterei. Als Belohnung wartet der erste imposante Gipfel auf uns, welchen wir überschreiten, um uns wenige Meter später eine verdiente Pause mit herrlichem Gletscherpanorama zu gönnen. Unser Tagesziel ist bereits in Sicht und so steigen wir nach der Pause den stahlseilversicherten Gratabstieg zum Becherhaus ab. Eine der schönsten Hütten auf unserer Tour steht sehr frei und bietet grandiose Sonnenuntergänge.

Höhenunterschied: bergauf 1200m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Hofmannspitze - Passeier Tal - Gasthof Schönau

Am heutigen Tage werden wir die Hütte schon mit Klettergurt verlassen, denn der Übeltalferner liegt uns schon zu Füßen und diesen gilt es heute in einem großen Bogen zu überqueren. Bevor wir zur Timmelsalm absteigen, werden wir noch einen kleinen Aussichtsgipfel erklimmen. Von diesem Punkt (3.113 m) an steht uns ein langer aber sehr schöner Abstieg, an Seen vorbei, bis ins Passeier Tal bevor, wo wir uns gut erholen für den nächsten langen Tag.

Höhenunterschied: bergauf 100m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Seeber Alm - Rauhes Joch - Zwickauer Hütte

Heute stehen uns die meisten Höhenmeter unserer Woche bevor. Wir werden die ersten Meter noch per Bus/Taxi zurücklegen, bevor wir zu Fuß in das Seeber Tal wandern. Vorbei am Rauhen Joch, folgen wir dem Tioler Höhenweg und dem Touristensteig zur Zwickauer Hütte. Der Weg ist teilweise recht exponiert und erfordert Trittsicherheit und in Kombination mit den Höhenmetern ist dieser Übergang nicht zu

unterschätzen, doch er entschädigt mit wunderbaren Ausblicken ins Pfelderer Tal und auf der Hütte können wir uns wieder für unsere Mühen belohnen.

Höhenunterschied: bergauf 1600m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 5: Tiroler Höhenweg - Stettiner Hütte - Hochwilde - Stettiner Hütte

Heute folgen wir erst weiter dem Tiroler Höhenweg zur Stettiner Hütte, welche gleichzeitig schon unser Quartier für diese Nacht darstellt. Nach einer stärkenden Mittagspause lassen wir hier unser schweres Material zurück und besteigen mit leichtem Gepäck die Hochwilde. Mit 3.480 m stellt dieser Grenzgipfel auch das Dach unserer Tour dar. Auf selben Wege steigen wir wieder zur Stettiner Hütte ab.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 6: Andeslboden - Tschigot - Lodner Hütte

Den heutigen Tag beginnen wir mit einer Querung und einem Abstieg in den einsamen Andelsboden. Fern der Massen steigen wir zum Hasli Joch und weiter über Blockgelände zum Tschigot, welcher uns einen phantastischen Ausblick auf die Spronser Seen bietet, ein Highlight der Tour. Im Abstieg wandern wir noch an den Tablander Lacken vorbei zur Lodnerhütte.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 7: Zielspitz -

Heute nehmen wir unserer letzten Gipfel in Angriff. Über schöne Wiesen und leichten Fels geht es auf die Zielspitze. Doch es ist noch nicht das Ziel unserer Reise. Nach einer Pause nehmen wir den steilen südseitigen Abstieg in Richtung Rifugio Nasereit in Angriff. Hier nutzen wir die Gelegenheit die Woche in der charmanten Unterkunft Revue passieren zu lassen.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 1350m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 8: Rücktransfer - Heimreise

Wir wandern wir bis zum Partschiner Wasserfall. Hier holt uns das Taxi ab und bringt uns wieder nach Neustift zum Ausgangspunkt.

Höhenunterschied: bergab 500m

Gehzeit: ca. 01:00 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
- GRÖDELN ODER SPIKES*
- KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL)
- SITZGURT*
- 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
- BIWAKSACK
- STEINSCHLAGHELM*
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
- LEICHTE HÜTTENHOSE
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- REGENSCHIRM (OPTIONAL)
- HÜTTENSCHUHE
- KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- TASCHENLAMPE
- BLASENPFLASTER & TAPE

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.

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 Bergführer
7 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Technische Ausrüstung (leihweise)
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL
5 Personen
max. 5

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
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN
Freizeitzentrum Neustift Stubaital Stubaital Str. 110, direkt am Treffpunkt

DAUER
8 Tage von Sonntag - Sonntag

TREFFPUNKT
11:30 Uhr Freizeitzentrum Neustift Stubaital - Stubaital Str. 110

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

Preise und Termine

EUR 1650.00 pro Person

S19-24-1	07.07.2024 - 14.07.2024	S19-24-4	18.08.2024 - 25.08.2024
S19-24-2	21.07.2024 - 28.07.2024	S19-24-6	08.09.2024 - 15.09.2024
S19-24-3	04.08.2024 - 11.08.2024		

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Alpenvereinskarte 31/1 - Stubaier Alpen - Hochstubai, Kompasskarte - 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.

Anreise:
Mit dem PKW:
Anreise über Innsbruck (Tirol). Auf der Brennerautobahn (Mautpflicht) in Richtung Süden, Brenner - Ausfahrt Stubaital. Gleich am Kreisverkehr Neustift ist das Freizeitzentrum.

Parkplatz Gebührenpflichtig.

Mit Bus und Bahn:
Gute Zugverbindung bis nach Innsbruck. Von dort mit dem Bus ins Stubaital, Haltestelle Freizeitzentrum Neustift.

Bei vorzeitiger Anreise o. Verlängerung:
Tourismusbüro Neustift Tel. 0043/5226-2228
https://www.stubai.at/unterkuenfte/

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 Tagen informiert Dich Dein Guide.

Zusatzkosten:
Nach persönlichem Bedarf ca. 40.- EUR pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

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.

Technik

	Du brauchst keine Erfahrung im Klettern. Grundlagen in Knoten- und Materialkunde sowie Kletter- und Sicherungstechnik werden dir vermittelt. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.
	Du hast bereits Erfahrung mit Kletterrouten im III. und IV. Grad und bist bereits bei einigen Touren vorgestiegen. Das selbstständige Abseilen stellt für Dich kein Problem dar.
	Du kletterst sicher im IV. und V. Grad auch im Vorstieg.

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. **Schuhe der Kategorie B/C** mit einem Schaft über die Knöchel sind ideal. 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 mitnehmen. 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

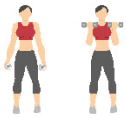


90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

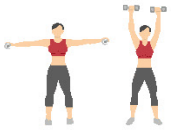


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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