



# Winterbergsteigen in den Allgäuer Alpen

Zahlreiche, reizvolle Ziele für den ambitionierten Winterbergsteiger

---

Winterbergsteigen ist die komplexeste Art des Bergsteigens und umfasst viele Spielarten des Alpinismus. Wir finden hier im Gegensatz zu den schon erschlossenen Sommerouten noch viel Spielraum und Platz für Neues. Neben den passenden Bedingungen sind das persönliche Können sowie das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist wichtige Voraussetzungen für das Gelingen und den Erfolg beim Winterbergsteigen. Wir werden auf ein und derselben Route nie identische Bedingungen vorfinden. Schnee und Eis sind sehr wandelbar und stellen uns jedes Mal vor neue Herausforderungen. Genau hierin liegt der Reiz dieser anspruchsvollen Disziplin im Bergsport. Wer eine neue Challenge sucht und dabei eine gute Kondition, Erfahrung im Klettern und Eisklettern sowie ein gutes Bewegungs- und Körpergefühl mitbringt, kann sich beim Winterbergsteigen auf ein außergewöhnliches Erlebnis freuen. Am Rubihorn finden wir im Winter oftmals perfekte Verhältnisse. Aber auch andere Berge im Allgäu bieten äußerst reizvolle Möglichkeiten.

---

# Anforderungen

## Kondition

Auf- und Abstieg bis zu 1000 Höhenmeter und mehr

## Technik

Du kletterst sicher im IV. und V. Grad, auch im Vorstieg.

# Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Tour abhängig von Bedingungen und Vorkenntnissen

Abhängig von der Tour steigen wir zu Fuß oder mit Ski auf zu unserem Ausgangspunkt. Ausgerüstet mit dem richtigen Equipment geht es über Nordwände, Eisfälle und Grate auf den Gipfel. Die Höhenmeter und Gehzeit sind von der Tour abhängig.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 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](#)

---

# Ausrüstung

- |                                                                                                                              |                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)       |  STEIGEISENFESTER BERGSCHUH   |
|  STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen) |  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE * |
|  STEINSCHLAGHELM*                         |  SITZGURT*                    |
|  SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*             |  WINTERSPORTBEKLEIDUNG        |
|  MÜTZE / STIRNBAND                        |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE        |
|  SONNENSCHUTZ                             |  TAGESVERPFLEGUNG             |
|  GAMASCHEN (OPTIONAL)                     |  STIRNLAMPE                   |
|  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. Zusätzliche

Ausrüstung ist abhängig von der Tour und wird vor Tourenstart mitgeteilt.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

1 Personen  
max. 2

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

### ZUSATZKOSTEN

Anfahrtskosten des Guides (abhängig von der Tour)

### TERMINE

auf Anfrage

### DAUER

je nach Tour

### TREFFPUNKT

abhängig von der Tour

---

## Preise und Termine



**EUR 500.00 pro Person**

---

## Allgemeine Informationen

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

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



### 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.

---

# 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



## 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:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



### 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)

