



Klettersteig Grundkurs

...die richtige Technik von Anfang an!

Der Basiskurs für alle Klettersteiggeher und Bergsteiger. In diesem Wochenendkurs vermitteln Dir unsere staatl. geprüften Bergführer alpine Grundkenntnisse für sicheres Verhalten am Berg. Inhalte sind Auswahl der richtigen Ausrüstung und der Umgang damit, Geh- und Tritttechnik im Fels, Verhalten am Berg, Sicherheit hinsichtlich alpiner Gefahren. Das Training beginnt Samstagvormittag in unserem Naturfelsklettergarten. Mittags geht es bei entsprechender Witterung hoch hinaus auf die Kanzelwand zu einem Schnupperklettersteig - dort werden die ersten Kenntnisse erprobt und gefestigt. Nach einer Übernachtung im Tal werden am Sonntag während einer Klettersteigtagestour die Fertigkeiten weiter ausgebaut und gemeinsam mit dem Bergführer die Technik verfeinert.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik

Klettersteige der Kategorie A, B und vereinzelte Passagen mit C. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Basistraining im Klettergarten – Walser Klettersteig – [Marburger Haus](#) oder [Alpenhotel Widderstein](#)

Basistraining im Klettergarten. Hier werden wir den richtigen Umgang mit dem Material erlernen sowie die Grundlagen der Sicherungstechnik, Kletter- und Tritttechniken sowie passives Abseilen kennenlernen. Anschließend Auffahrt mit der Kanzelwandbahn. Das Erlernte können wir hier am Walserklettersteig gleich umsetzen. Anschließend fahren wir mit der Kanzelwandbahn wieder ins Tal und übernachten in einem Berggasthof mit Hüttencharakter.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 200m

Dauer: ca. 06:00 Std.

Tag 2: Tages-Klettersteigtour im Allgäu oder Kleinwalsertal (nach Gruppenkönnen)

Heute machen wir eine Tagestour an einem der umliegenden Klettersteige. Dieser wird je nach Gruppenkönnen ausgewählt. Zur Auswahl stehen unter anderen ein Teil des Hindelanger Klettersteigs in Oberstdorf, der Edelrid-Klettersteig am Oberjoch oder auch weitere Klettersteige am Tegelberg. Die angegebenen Höhenmeter sind Circa-Angaben und abhängig vom gewählten Steig.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Dauer: 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.

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

 TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)	 WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
 KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL)	 KLETTERSTEIGSET*
 STEINSCHLAGHELM*	 SITZGURT*
 FUNKTIONSSOCKEN	 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
 FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ	 FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
 LEICHTE HÜTTENHOSE	 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
 FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG	 WÄRMENDE JACKE
 REGENSCHUTZ	 MÜTZE / STIRNBAND
 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE	 SONNENSCHUTZ
 TRINKFLASCHE	 ENERGIERIEGEL / NÜSSE
 REGENSCHIRM (OPTIONAL)	 HÜTTENSCHUHE
 KLEINER KULTURBEUTEL	 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
 PERSONALAUSWEIS / BARGELD	 OHROPAX (OPTIONAL)
 BLASENPFLASTER & TAPE	

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Eine Vorreservierung ist nicht notwendig. Klettersteighandschuhe sind von Vorteil.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
1 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)
Seilbahnfahrten
Technische Ausrüstung (leihweise)
Theorieeinheit
Klettersteigfibel

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 6

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 50,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
1 x Abendessen
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER

2 Tage von Samstag - Sonntag

TREFFPUNKT

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

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

PARKEN

Kurzzeit-Parkticket am Treffpunkt an der Bergschule Kleinwalsertal. Am Abend steht ein kostenfreier Parkplatz an der Unterkunft zur Verfügung.

Preise und Termine

 **EUR 315.00 pro Person**

 S51-24-20	18.05.2024 - 19.05.2024	 S51-24-10	03.08.2024 - 04.08.2024
 S51-24-21	25.05.2024 - 26.05.2024	 S51-24-11	10.08.2024 - 11.08.2024
 S51-24-1	01.06.2024 - 02.06.2024	 S51-24-12	17.08.2024 - 18.08.2024
 S51-24-2	08.06.2024 - 09.06.2024	 S51-24-13	24.08.2024 - 25.08.2024
 S51-24-3	15.06.2024 - 16.06.2024	 S51-24-14	31.08.2024 - 01.09.2024

 S51-24-4	22.06.2024 - 23.06.2024	 S51-24-15	07.09.2024 - 08.09.2024
 S51-24-5	29.06.2024 - 30.06.2024	 S51-24-16	14.09.2024 - 15.09.2024
 S51-24-6	06.07.2024 - 07.07.2024	 S51-24-17	21.09.2024 - 22.09.2024
 S51-24-7	13.07.2024 - 14.07.2024	 S51-24-18	28.09.2024 - 29.09.2024
 S51-24-8	20.07.2024 - 21.07.2024	 S51-24-19	05.10.2024 - 06.10.2024
 S51-24-9	27.07.2024 - 28.07.2024		

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompass Wanderkarte Blatt Nr. 3 Allgäuer Alpen Kleinwalsertal 1:50000 DAV Karte: BY 2 Bayerische Alpen
Kleinwalsertal 1: 2500

Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In dem Berggasthof mit Hüttencharakter sind wir im Mehrbettzimmer mit Etagendusche untergebracht.

Verpflegung:

In der Unterkunft werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Für die Aktivitäten reicht es aus wenn du genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) oder eine Brotzeit für zwischendurch mitnimmst.

Wichtiger Hinweis:

Während des Kurses kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Programms kommen. Der geplante Ablauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden

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 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg. Die Bergschule ist gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

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

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

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

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 Auslandsrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 600 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 4 und 6 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege mehr als 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe

Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe. Senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



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.



Klettern



Hochtouren

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



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 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)



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 HIRSCHGEG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B