



Ski & Free am Reschensee

Abwechslungsreiche Ski- und Freeridetouren mit komfortablem Stützpunkt in St. Valentin

Die Region am Reschenpass, wie beispielsweise das idyllische Rojental oder das Skigebiet Schöneben-Haideralm, lockt mit Hängen in allen Ausrichtungen. Somit ist von Pulverschnee bis Firn alles möglich. Wir werden an diesem verlängerten Ski- und Freeride-Wochenende die reizvollsten Varianten der zahlreichen Möglichkeiten kennenlernen. Die aussichtsreichen Aufstiege und atemberaubenden Abfahrten in beeindruckender Landschaft werden Dir ganz sicher lange in Erinnerung bleiben. Die regionale Küche und die Gastfreundschaft des Vinschgaus werden ein Übriges tun, dass Du diese Tage nicht so schnell vergessen wirst.

Anforderungen:

Kondition:



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Hm

Technik:



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Anreise - Besprechung der Tourenmöglichkeiten - Hotel Stocker oder vergleichbares Hotel

Nachdem wir unsere Zimmer bezogen haben, treffen wir uns zur Vorbesprechung in der Lounge. Welche Touren wir in den nächsten Tagen machen, hängt von der Schnee-, Wetter- und Lawinenlage ab. Wir machen das Beste aus den Bedingungen.

Tag 2:

Freeridetour Schöneben-Haideralm

Heute ist ein Freeridetag geplant. Das kleine aber feine Skigebiet mit wunderbaren Möglichkeiten liegt direkt vor unserer Haustür. Das Ski-Resort Schöneben-Haideralm am Reschenpass bietet tolle Freeridevarianten. Mit Aufstiegen bis zu 600 Höhenmetern erschließen sich uns neue, atemberaubende Abfahrten.

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3:

Skitour im Rojental

Bei der Vielfalt an Tourenmöglichkeiten im Rojental, fällt uns die Wahl wahrscheinlich schwer. Welche der zahlreichen Skitouren im Rojental wir machen werden, ob wir den äußeren Nockenkopf mit 2.769 m oder den inneren Nockenkopf mit 2.772 m, den Piz Lat (2.808 m) oder den Griankopf (2.896 m) ansteigen, ist letztendlich eine Frage der besten Bedingungen.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 4:



















Skitour bei Nauders


Das Skitourengebiet in Nauders ist heute unser Ziel. Nach einer kurzen Fahrt mit dem Sessellift erschließt sich uns die weitläufige Region. Mit kurzen Anstiegen erreichen wir unberührte Hänge. Am Nachmittag werden wir wieder zurück sein und können noch die Heimreiser antreten.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.


Ausrüstung

- | | |
|--|---|
|  Tourenskischuhe |  2 Paar Skisocken |
|  Tourenhose oder dünne Skihose |  wetterfeste warme Oberbekleidung |
|  Softshell- oder Fleecejacke |  atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung |
|  Wechselwäsche |  2 Paar Handschuhe |
|  Mütze |  Sonnenschutz |
|  Sonnenbrille |  Trinkflasche bzw. Thermosflasche |
|  Energieriegel nach persönlichem Bedarf |  Kulturbeutel |
|  Personalausweis |  Stöcke mit großem Teller |
|  Harscheisen |  Freerideski mit Tourenbindung und Felle |

 LVS-Gerät, Schaufel, Sonde *

 Lawinenrucksack

 Biwaksack

 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.

Details im Überblick

LEISTUNGEN staatl. gepr. Berg- oder Skiführer 3 x Ü / HP im ***Hotel LVS-Gerät, Schaufel, Sonde (Bedarf bei Buchung angeben!)	ZUSATZKOSTEN Lifttickets Getränke & Zwischenmahlzeiten Reiseversicherung (opt.)	TREFFPUNKT 18 Uhr Hotel Stocker, St. Valentin am Reschensee, Vinschgau
MINDESTTEILNEHMERZAHL 4 Personen max. 6 Personen pro Guide	PREISINFO Anzahlung 50.- EUR p.P. bei Buchung Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart	RÜCKKEHR Rückkehr am letzten Tag gegen 15 Uhr
DAUER 3,5 Tage Donnerstag bis Sonntag	MÖGLICHER AUFPREIS 170.- EUR p.P. in Kleingruppe mit 3 Personen	

Preise und Termine:

 **EUR 780.00 pro Person**

 W28-22-1 13.01.2022 - 16.01.2022

 W28-22-3 10.03.2022 - 13.03.2022

 W28-22-2 27.01.2022 - 30.01.2022

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompass Vinschgau Val Venosta 1: 50 000

Unterbringung:

Wir sind in einem komfortablen ***Sterne-Hotel am Reschensee in Doppelzimmern untergebracht. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. Gegen Aufpreis und bei Verfügbarkeit sind auch Einzelzimmer möglich.

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. Unser Guide wird dich bei Tourenstart und an den folgenden Tagen darüber informieren.

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 25.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Anreise mit dem PKW:

Von München über Rosenheim, Kufstein, Innsbruck, Landeck, Reschenpass: Weiterfahrt auf der Vinschgauer Staatsstraße

Von München über Garmisch, Fernpass, Landeck, Reschenpass: Weiterfahrt auf der Vinschgauer Staatsstraße

Von Ulm über Kempten, Füssen, Fernpass, Imst, Landeck, Reschenpass: Weiterfahrt auf der Vinschgauer Staatsstraße

Am Reschensee bis St.Valentin weiterfahren, dort im Zentrum, Hauptstraße 42, befindet sich das Hotel Stocker.

Unterkünfte bei vorzeitiger Anreise:

<https://www.vinschgau.net/de/reschenpass.html>

<https://www.vinschgau.net/de/reschenpass/unterkuenfte/hotels-in-graun-langtaufers.html>







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 30,- pro Person.

<https://bergschule.at/unser-service/reiseruecktrittsversicherung>

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.

SKITOUREN / FREERIDE

Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter.



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter.



Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter.



Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter.

Technik



Du beherrscht den Parallelschwung auf der schwarzen Piste. Skitourenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenerfahrung, und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengelände und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenerfahrung auch im Hochgebirge, kannst sehr gut fahren auch in anspruchsvollem Gelände und in allen Schneearten Skifahren und hast auch Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Pickel.

Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 5 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

DEIN PERSÖNLICHER 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. Versetze 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.

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:

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)



SKITOUREN UND 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



BEINKRAFT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Stretksprünge



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

