



Skiplus Arlberg

Die kleine Transalp auf Ski

Profitiere vom Insiderwissen unserer geprüften Berg- und Skiführer beim Variantenfahren durch zwei faszinierende Regionen - vom Kleinwalsertal zum Arlberg und zurück. In diesen 3 Tagen stehen ganz klar die Abfahrts- und Tiefenmeter im Vordergrund - also wenig aufsteigen, dafür umso mehr abfahren. Diese Disziplin, bekannt auch unter der Bezeichnung Ski Plus, ist für den anspruchsvollen Tiefschneefahrer, der gerne viele Abfahrts Höhenmeter abseits der Piste sammeln möchte, dafür aber auch kleinere Aufstiege in Kauf nimmt, ein absolutes Highlight. Fern ab vom Trubel der Pisten finden wir außergewöhnliche Abfahrten oft über unberührte Hänge. Nach oben kommen wir soweit wie möglich mit Seilbahnen und Liften, dazwischen liegen wenige Aufstiege von 10 Minuten bis max. 2 Stunden. Abfahrten bis zu 2000 Höhenmetern hinterlassen ihre Spuren nicht nur im Schnee!

Anforderungen:

Kondition:



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Hm

Technik:



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten skifahren.

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Ifen - Schönebach - Taxitransfer nach Warth - Lech - Pettneu - Arlberg Boutique Hotel

Nachdem wir unsere Ausrüstung kontrolliert haben, fahren wir mit der Ifenbahn auf knapp 2.000 m. Nach einem kurzen Aufstieg auf das Hahnenköpfe kann das Vergnügen losgehen. Unsere erste Abfahrt nach Schönebach ist bereits ein erster Höhepunkt an diesem Wochenende. Von dort geht es mit dem Skidoo und dem Taxi weiter nach Warth. Hier können wir die Ski wieder anschnallen und weiter nach Lech und Pettneu fahren.

Höhenunterschied: bergauf 100m | bergab 2000m

Tag 2:

Freeride- oder Skitour je nach Können & Verhältnissen - Arlberg Boutique Hotel

Von St. Anton aus gibt es zahlreiche Möglichkeiten zum Freeriden oder für Skitouren. Je nach Können und den vorherrschenden Verhältnissen werden wir das Beste aus diesem Tag machen. Dank der Ortskenntnisse unserer Guides ist ein erlebnisreicher Skitag garantiert.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 2000m

Tag 3:

Valluga - Zürs - Lech - Hochalppass - Baad

Am letzten Tag unserer alpinen Rundreise durch das Arlberggebiet fahren wir zunächst mit der Vallulgebahn hinauf. Die Abfahrt hinunter nach Zürs gehört zu den schönsten in dieser Gegend. Von hier aus geht es nach Lech und weiter Richtung Hochtannbergpaß. Nun kommt unser letzter Aufstieg der Tour bis zum Hochalppass. Unsere Abfahrt nach Baad ist noch einmal ein Highlight und macht diese Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 3000m

Ausrüstung

- | | |
|---|--|
| * Rucksack mit Regenhülle 30 - 40 L | * Tourenskischeuhe |
| * 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 | * kleines Handtuch, Hüttenschuhe |
| * Stöcke mit großem Teller | * Tourenski/Felle |
| * Harscheisen | * LVS-Gerät, Schaufel, Sonde * |
| * Biwaksack | |

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die

Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN:

Berg- oder Skiführer
2 x Ü / HP Hotel (DZ oder
Mehrbettzimmer)
LVS-Gerät, Schaufel, Sonde
(leihweise)
Transfers
Lifttickets

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 Personen
max. 6 Personen
Parkplatz
kostenpflichtige
Parkmöglichkeit auf den
Tourenparkplätzen 500 m vor
der Ifenbahn

PREISINFO:

Anzahlung 100,- p.P. bei
Buchung
Restzahlung 14 Tage vor
Tourenstart

ZUSATZKOSTEN:

Reiseversicherung (opt.)
Getränke
Zwischenmahlzeiten, Jause
Möglicher Aufpreis
160.- EUR p.P. in Kleingruppe
mit 3 Teilnehmern

DAUER:

3 Tage von Sonntag bis
Dienstag

TREFFPUNKT:

08.00 Uhr Bergschule,
Walsersstraße 262, 87568
Hirschegg

RÜCKKEHR:

Rückkehr am letzten Tag ca. 16
Uhr

Weiter Termine: auf Anfrage

Preise und Termine:

 **EUR 835.00 pro Person**

 W03-22-2 06.02.2022 - 08.02.2022

 W03-22-5 20.03.2022 - 22.03.2022

 W03-22-4 06.03.2022 - 08.03.2022

 W03-22-6 03.04.2022 - 05.04.2022

Allgemeine Informationen

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. Es gibt Waschräume und Duscmöglichkeit.

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:

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 rechts Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/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

Kleinwalsertal Aktuell, www.kleinwalsertal-aktuell.com

Gerne senden wir dir bei Bedarf eine Zimmerliste mit einer kleinen Auswahl an Pensionen und Hotels zu.







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 Auslandsrankenversicherung.

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. Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



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



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



Du hast Skitourenenerfahrung 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 6 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)

