



Skitourencamp für Frauen im Kleinwalsertal

Einsteigerkurs mit Fahrtechniktraining

Skitouren-BeginnerInnen bietet dieses verlängerte die ideale Grundlage um den Einstieg in diese faszinierende Wintersportart zu finden und das Wesentliche von Grund auf zu erlernen. Während leichter Tagestouren werden sowohl Gehtechnik als auch Spitzkehren erlernt. Die gemütliche Schwabenhütte ist in diesen Tagen unsere Basis. Wir starten mit Fahrtechniktraining auf der Piste. Die Handhabung der Sicherheitsausrüstung und das Verhalten im Gelände sowie Lawinen-, Karten- und Materialkunde stehen dann an den Folgetagen auf dem Programm. Ein Schwerpunkt ist auch die Aufstiegstechnik mit Spitzkehren im Gelände. **Um das verlängerte Wochenende zu genießen musst Du den Parallelschwung auf der schwarzen Piste beherrschen.** Auch für Snowboarderinnen mit Splitboard (Harscheisen sind Pflicht) ist das Programm geeignet. Tourenski und Tourenschuhe kannst Du Dir in den örtlichen Sportgeschäften ausleihen. Die Sicherheitsausrüstung wird von uns kostenlos für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Dieser Grundkurs ist die ideale Vorbereitung für den Skitourenkurs für Fortgeschrittene auf der Schwarzwasserhütte.

Anforderungen:

Kondition:



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Hm

Technik:



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

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Materialcheck - Fahrtechniktraining auf der Piste - Unterkunft im Berggasthof Schwabenhütte

Nach dem gemeinsamen Material Check, geht's zunächst auf die Piste. Hier prüfen wir unsere Fahrtechnik und lassen uns Tipps fürs Fahren im Gelände geben. Wir haben den ganzen Tag zur Verfügung um unsere Technik zu verbessern und daran zu feilen. Übernachten werden wir auf der Schwabenhütte (bitte Bettwäsche oder Hüttenschlafsack mitbringen).

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 2:

Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

In den kommenden Tagen machen wir abhängig von den Bedingungen Skitouren im Gelände. Dabei lernen wir den Umgang mit dem LVS-Gerät, der Schaufel und Sonde und erfahren Grundlegendes zum Thema Lawinenkunde und Verhalten im freien Skiraum.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3:

Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

Auch heute werden wir eine Skitour machen und an unserer Aufstiefstechnik und Fahrtechnik feilen. Die Anwendung des Sicherheitsequipments steht ebenfalls wieder auf dem Programm.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4:

Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können


Der letzte Tag steht nochmal für eine Skitour und für offene Fragen rund ums Thema Skitourengehen zur Verfügung.


Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m


Gehzeit: ca. 06:00 Std.

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 |

 Splitboard inkl. Felle und Harscheisen

 Harscheisen

 LVS-Gerät, Schaufel, Sonde *

 Bettwäsche

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:

Berg- oder Skiführer
3 x Ü / HP Hütte im Tal
(Mehrbettzimmer)
LVS-Gerät/Schaufel/Sonde
(leihweise)
1 x Tagesskipass
Theorieeinheit & Theorieheft
Lawinenfibel

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

5 Personen
max. 7 Personen
weitere Gruppen möglich
pro Guide max. 7 Personen

PREISINFO:

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

ZUSATZKOSTEN:

Reiseversicherung (opt.)
Getränke &
Zwischenmahlzeiten
Möglicher Aufpreis
90.- EUR p.P. in Kleingruppe
mit 4 Teilnehmern

DAUER:

4 Tage von Donnerstag bis
Sonntag

TREFFPUNKT:

09:00 Uhr Bergschule
Kleinwalsertal, Walsenstr. 262,
87568 Hirschegg

RÜCKKEHR:

Rückkehr am letzten Tag ca. 15
Uhr

Parkplätze

Parkmöglichkeit bei der
Unterkunft

Preise und Termine:

 EUR 590.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarte BY-2, Kleinwalsertal, Hoher Ifen, Widderstein 1:25.000

Unterbringung:

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In dem Berggasthof mit Hüttencharakter sind wir im Mehrbettzimmer mit Etagedusche untergebracht. Du musst einen Hüttenschlafsack oder eigene Bettwäsche mitbringen.

Verpflegung:

In der Unterkunft werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben).

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- 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.

Parken an der Unterkunft möglich.

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-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 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. 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 Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

