



## Skitourenkurs Kleinwalsertal Level 3

Für Fortgeschrittene - bereit fürs nächste Level!

---

Für alle die bereits Skitourenenerfahrung haben, idealerweise sogar unseren Skitourenkurs für Einsteiger im Kleinwalsertal absolviert haben, ist dieses Programm für Fortgeschrittene bestens geeignet. Hier kannst Du Deine Kenntnisse vertiefen oder wieder auffrischen. Bei leichten bis mittelschweren Skitouren übst Du die Handhabung der Sicherheitsausrüstung und erlernst unter fachkundiger Anleitung den Lawinenlagebericht zu verstehen und erste Grundlagen zur selbstständigen Beurteilung der Lawinenlage. Dieser Kurs ist auch für Splitboarder mit guter Kondition geeignet.

---

### Anforderungen:

#### Kondition:



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Hm

#### Technik:



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

---

# Tourenbeschreibung

## Tag 1:

Baad - Litzenscharte - Schwarzwasserhütte

Nach dem Materialcheck an der Bergschule fahren wir mit dem Bus oder dem eigenen PKW nach Baad. Von hier aus steigen wir zur Litzenscharte (1.870 m) auf. Bei diesem Aufstieg können wir an unserer Aufstiegsstechnik feilen und diese gezielt verbessern. Nach einer Pause geht es über eine wunderschöne Abfahrt Richtung Schwarzwassertal. Nach einem kurzen Aufstieg erreichen wir die Schwarzwasserhütte (1.620 m), unsere Basis für die kommenden Tage.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 400m

Dauer: ca. 06:00 Std.

## Tag 2:

Steinmandl - Hehlekopf - Schwarzwasserhütte

Von der Schwarzwasserhütte steigen wir nach dem Frühstück mit leichtem Gepäck zum Steinmandl (1.982 m) auf. Wenn sich die Gelegenheit bietet graben wir ein Schneeprofil und begutachten gemeinsam den Aufbau der Schneedecke oder üben den Umgang mit dem LVS-Gerät noch einmal. Vom Gipfel genießen wir den traumhaften Ausblick bevor wir uns für die erste Abfahrt an diesem Tag bereit machen. Ein zweiter Anstieg führt uns dann hinauf auf den Hehlekopf (2.058 m). Von hier aus geht es über sanfte Hänge zurück zur Schwarzwasserhütte.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Dauer: ca. 06:00 Std.

## Tag 3:

Ochsenhoferscharte - Grünhorn - Baad

Unser heutiger Gipfelanstieg führt uns zunächst auf die Ochsenhoferscharte (1.850 m). Von hier aus ist es auf das Grünhorn (2.039 m) nicht mehr weit. Der Ausblick vom Gipfel lässt uns die Anstrengung ganz schnell vergessen. Die Abfahrt nach Baad ist dann der krönende Abschluss bevor wir mit dem Bus oder dem eigenen PKW zurück nach Hirschegg zur Bergschule fahren.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 800m

Dauer: ca. 06:00 Std.

---

## Ausrüstung

- |  |  |
|--|--|
| * Rucksack mit Regenhülle 30 - 40 L            | * 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                                 | * kleines Handtuch, Hüttenschuhe         |
| * gefütterter Schlafsack (max. 800 g, 10 Grad) | * Stöcke mit großem Teller               |

\* Tourenski/Felle

\* Harscheisen

\* LVS-Gerät, Schaufel, Sonde \*

\* Biwaksack

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  
2 X Ü / HP Hütte (Lager oder Mehrbettzimmer)  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)  
Transfers - falls benötigt

### MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 Personen  
max. 6 Personen

### PREISINFO:

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

### ZUSATZKOSTEN:

Reiseversicherung (opt.)  
Getränke & Zwischenmahlzeiten  
Möglicher Aufpreis  
115.- EUR p.P. in Kleingruppe mit 3 Teilnehmern

### DAUER:

3 Tage von Montag bis Mittwoch

### TREFFPUNKT:

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

### RÜCKKEHR:

Rückkehr am letzten Tag ca. 16 Uhr

## Preise und Termine:

\* EUR 480.00 pro Person ab 4 Personen

\* W12-22-4 24.01.2022 - 26.01.2022

\* W12-22-5 31.01.2022 - 02.02.2022

\* W12-22-6 07.02.2022 - 09.02.2022

\* W12-22-7 14.02.2022 - 16.02.2022

\* W12-22-8 21.02.2022 - 23.02.2022

\* W12-22-9 07.03.2022 - 09.03.2022

\* W12-22-10 14.03.2022 - 16.03.2022

\* W12-22-11 21.03.2022 - 23.03.2022

\* W12-22-12 28.03.2022 - 30.03.2022

\* W12-22-13 04.04.2022 - 06.04.2022

\* W12-22-14 11.04.2022 - 13.04.2022

## 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 der Schwarzwasserhütte sind wir im Mehrbettzimmer oder im Lager untergebracht. Es gibt Waschräume und eine Duschmöglichkeit. Du musst einen Hüttenschlafsack 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.

**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](http://www.kleinwalsertal.com)  
Kleinwalsertal Aktuell, [www.kleinwalsertal-aktuell.com](http://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. Skitouren Erfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitouren Erfahrung, 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 Skitouren Erfahrung 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)

