BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



Unterwegs im Naturpark Adamello

Alpines Bergwandern mit Gletschertour!

Das Adamellogebirge besteht aus den Berggruppen Pressanella, Adamello sowie dem Baitone, liegt südlich des Passo del Tonale und westlich der Brenta und bildet den Nationalpark Brenta - Adamello. Es ist die einzige Region der Alpen, in der die Braunbären all die Jahrhunderte unbeschadet überlebt haben. Doch keine Sorge, durch die Unzugänglichkeit und die geringe Besiedelung ist es kaum möglich diesen Bären zu begegnen. Unsere Adamellorunde bietet einen sehr abwechslungsreichen Einblick in das Hochgebirge. Wer einmal die Gletscherwelt ohne allzu großen Aufwand erleben möchte, für den ist dies eine gute Gelegenheit. Von den Steinwüsten aus Tonalit, über herrliche Blumenwiesen, vorbei an malerischen Seen bis zum Gletscher des Pian di Neve mit grandiosen Aussichten, durchwandern wir das komplette Spektrum, das die Alpen zu bieten haben. Die Hütten sind noch ursprünglich und entsprechen den bergsteigerischen Bedürfnissen, denn Massentourismus findet man hier nicht. Immer wieder finden sich auch Reste aus den Kampfhandlungen des ersten Weltkrieges, die unweigerlich zum Nachdenken anregen. Diese Tour ist kein Spaziergang, denn es ist ein ernstes Hochgebirge mit durchaus anspruchsvollen Passagen. Mit Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist die Tour ein alpiner Genuss.

Anforderungen

Kondition 

Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmeter (und mehr) , Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert

Technik 

Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfelder und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein. Du hast noch keine Hochtourenerfahrung, warst aber schon auf alpinen Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad unterwegs. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen unterwegs und am langen Seil wegen Spaltensturzgefahr unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Seilbahn Passo Presena - Cima Presano - Mandrone - Rifugio Citta di Trento

Mit der Bahn fahren wir hinauf zum Passo Presena (2.997 m). Hier besteigen wir gleich unseren ersten Gipfel, die Cima Presana (3.069 m). Nach diesem kurzen Ausflug auf über 3.000 Meter geht es zurück zur Bergstation und auf dem Weg Nr. 209 zum Rifugio Citta di Trento al Mandrone (2.449 m).

Höhenunterschied: bergauf 70m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Pian di Neve - Rifugio Lobbia alta ai cadutti dell`Adamello - Lobbia Alta - Rifugio Lobbia alta ai cadutti dell`Adamello

Vom Rifugio wandern wir zunächst auf dem Weg Nr. 236 und weiter über einen flachen Gletscher zur Rifugio Lobbia alta ai cadutti dell`Adamello (3.020 m). Wenn die Bedingungen passen, können wir von der Hütte aus die Lobbia Alta (3.196 m) besteigen (zusätzlich 2 Stunden und 200 hm bergauf und bergab).

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Adamello - Passo di Salamo - Rifugio Paolo Prudenzini

Für die Besteigung des Adamellogipfels müssen sowohl die Bedingungen, als auch die körperlichen Voraussetzungen passen. Der Gipfel, den wir über den Gletscher Vedretta del Mandron erreichen, ist mit 3.539 m der beherrschende Gebirgsstocks Norditaliens. Über den Passo di Salamo steigen wir zum Rifugio Paolo Prudenzini (2.225 m) ab. Wenn wir den Gipfel nicht besteigen können, dann sind wir nach etwa 7 Std. im Rifugio.

Höhenunterschied: bergauf 520m | bergab 1320m

Gehzeit: ca. 09:00 Std.

Tag 4: Passo del Miller - Rifugio Gnutti - Rifugio Baitone

Über die Via dell´Adamello steigen wir rund 600 Höhenmeter zum Passo del Miller (2.818 m) auf. Von hier aus wandern wir zunächst zum Rifugio Gnutti und weiter zum Rifugio Baitone auf 2.281 m, wo wir heute übernachten.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 5: Passo Premassone - Lago Pantano di Avio - Bocca Pantano - Rifugio Garibaldi

Auch heute folgen wir zunächst der Via dell´Adamello bis zum Rifugio F. Tonolino (2.467 m) und weiter zum Passo Premassone (2.834 m). Unser nächster Zwischenstopp ist der Lago Pantano di Avio. Unser Weg führt uns über die Staumauer und weiter hinauf zur Bocca Pantano (2.650 m). Über den Lago Venerocolo erreichen wir das Rifugio Garibaldi (2.550 m).

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 6: Lago Benedetto - Lago d´Avio - Malga Caldea - Passo Tonale

Wir bleiben auch heute dem Via dell´Adamello treu und wandern zum Lago Benedetto und weiter bis zum Lago d´Avio. Über eine Fahrstraße geht es bis zur Malga Caldea. Von hier aus bringt uns ein Taxi zum Ausgangspunkt zurück.

Höhenunterschied: bergab 1000m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

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

- RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L
- GRÖDELN ODER SPIKES*
- BIWAKSACK
- FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
- FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
- FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
- WÄRMENDE JACKE
- MÜTZE / STIRNBAND
- SONNENSCHUTZ
- ENERGIERIEGEL / NÜSSE
- HÜTTENSCHUHE
- KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- TASCHENLAMPE
- BLASENPFLASTER & TAPE
- WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
- TELESKOPSTÖCKE
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
- LEICHTE HÜTTENHOSE
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- REGENSCHIRM (OPTIONAL)
- KLEINER KULTURBEUTEL
- HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
- POWERBANK (OPTIONAL)
- OHROPAX (OPTIONAL)

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.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Bergführer
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)
Seilbahnfahrt
Rücktransfer
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL
4 Personen
max. 6

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

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

ZUSATZKOSTEN
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN
Parkplatz an der Presena Seilbahn, kostenfrei

DAUER
6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT
12:00 Uhr Parkplatz der Presena Seilbahn, gute Parkmöglichkeit

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

Preise und Termine

EUR 1295.00 pro Person

S94-24-1	07.07.2024 - 12.07.2024	S94-24-3	28.07.2024 - 02.08.2024
S94-24-2	14.07.2024 - 19.07.2024		

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Tabacco Nr. 052 Adamello Presanella; 1:25 000;

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. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.

Anreise mit dem PKW:
Brenner – Bozen – Ausfahrt Mezzocorona - SS43 Welsch/Metz - Cles - SS42 - Passo Tonale

Um ausgeruht und fit am Treffpunkt anzukommen, empfehlen wir bereits am Vortag anzureisen.

Parken an der Seilbahn Presena 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. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tagen informiert Dich Dein Guide.

Zusatzkosten:
Nach persönlichem Bedarf ca. 40.- EUR pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

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 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 Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es aber auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

Technik



Du hast noch keine Hochtourenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil wegen Spaltensturzgefahr unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein. Eine vorherige Akklimatisation ist empfehlenswert.



Du hast bereits Hochtourenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen bis zu 40 Grad unterwegs. Eine vorherige Akklimatisation wird vorausgesetzt.



Du hast bereits gute Hochtourenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen über 40 Grad unterwegs. Eine vorherige Akklimatisation wird vorausgesetzt.

Guter Rat ist nicht teuer!

Eine vorherige Akklimatisation ist bei dieser Tour sinnvoll.

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden.

Antworten auf häufig gestellte Fragen!

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

*Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben).

* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen.

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.

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)



Klettern Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

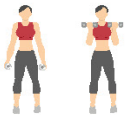


90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

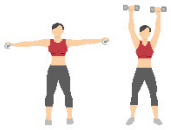


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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 HIRSCHEGG

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

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

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