BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Skitourenkurs Kleinwalsertal Level 1

Kompakter Basiskurs für Anfänger in Pistennähe!

Unser Skitourenkurs Kompakt richtet sich an alle, die einfach mal ein bisschen Skitouren-Luft schnuppern möchten. Du kannst auf schwarzen Pisten gut Skifahren, möchtest aber gerne die Bergauf-Variante im Gelände kennenlernen. Abhängig von den Verhältnissen steigen wir abseits der Skipisten, aber in der Nähe eines Skigebietes auf und probieren diese Spielart des Wintersport ganz entspannt aus. Wenn die Bedingungen gut sind, fahren wir auch im Gelände wieder ab. Ansonsten haben wir jederzeit die Möglichkeit ohne große Herausforderung auf einer Piste wieder ins Tal zu gelangen. 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.

Anforderungen

Kondition

Kondition für Aufstiege bis zu 600 Höhenmeter

Technik

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

Tourenbeschreibung

Tag 1: Skitour im Skigebiet Ifen

Unsere erste Schnupper-Tour führt uns in Pistennähe des Skigebietes Ifen bis zur Mittelstation. Wenn wir fit sind, dann steigen wir weiter auf bis zur Bergstation. Hier entscheiden wir, ob wir im freien Gelände abfahren oder ob wir über die Piste ins Tal abfahren.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 2: Skitour im Skigebiet nach Wahl

Mit den Erfahrungen vom Vortag im Gepäck starten wir auf unsere zweite Tour. Abhängig von den Bedingungen steigen wir bis auf einen Gipfel in Pistennähe auf. Die Abfahrt wählen wir dann wieder entsprechend unserer Voraussetzungen und den Verhältnissen.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour
Wenn Du vor oder nach Deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest Du hier fündig werden.

Sei dabei! Auf Instagram und Facebook. Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

Ausrüstung

- RUCKSACK 25L MIT SKIBEFESTIGUNG
- TOURENSKI MIT FELLEN
- STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN
- ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
- WÄRMENDE JACKE
- MÜTZE / STIRNBAND
- SONNENSCHUTZ
- ENERGIERIEGEL / NÜSSE
- BLASENPFLASTER & TAPE
- SKITOURENSCHUHE
- HARSCHEISEN
- LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *
- SKIHELM
- FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
- WINTERTOURENHOSE
- HARDSHELLJACKE
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- THERMOSFLASCHE
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD

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
Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL
4 Personen
max. 7

PARKEN
Die Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar. Kostenpflichtiger Kurzzeit-Parkplatz am Treffpunkt. Abhängig von den Bedingungen fahren wir mit dem Bus oder in Fahrgemeinschaften zum Ausgangspunkt.

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

ZUSATZKOSTEN
Unterkunft (während der Tourentage)
Verpflegung und Getränke (während der Tour)
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Skipass
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER
2 Tage von Mittwoch - Donnerstag

TREFFPUNKT
09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

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

Preise und Termine

EUR 250.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Alpenvereinskarte BY-2, Kleinwalsertal, Hoher Ifen, Widderstein 1:25.000

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.

Parken

Kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt. Bitte löse zunächst nur ein Kurzzeitticket, da wir abhängig von den Bedingungen mit dem Bus oder dem PKW in Fahrgemeinschaften weiterfahren. Die Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar. Wir empfehlen mit dem öffentlichen Bus zu fahren.

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

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

❄	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 beherrschst 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 Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.
❄ ❄ ❄ ❄	Du hast Skitourenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrschst auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

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!

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.

Skitouren & 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

TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen

1 Minute Skipping

1 Minute Ausfallschritte

1 Minute Strecksprünge

10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

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)

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