



Skitourenkurs Kleinwalsertal Level 2

Einsteigerkurs Skitourengehen mit Fahrtechnik-Training

Dieses verlängerte Wochenende bietet allen Skitourenbeginnern die ideale Basis, 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. Ein gemütliches Gasthaus 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 Snowboarder 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 700 Höhenmeter

Technik ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste und hast bereits erste Erfahrung abseits der Piste gesammelt. Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Materialcheck - Fahrtechniktraining auf der Piste - Unterkunft im [Alpenhotel Widderstein](#) / [Starzelhaus](#) o. ä.

Nach dem gemeinsamen Material Check am Treffpunkt, geht's gleich anschließend auf die Piste. Hier prüfen wir unsere Fahrtechnik und lassen uns Tipps für's Fahren im Gelände geben. Wir haben den ganzen Tag zur Verfügung, um unsere Technik zu verbessern und daran zu feilen. Am Ende des ersten Tages beziehen wir unsere Unterkunft im idyllischen Bergdorf Baad. Das Abendessen ist nicht im Preis inbegriffen. Ihr seid dadurch völlig ungebunden und könnt nach Lust und Laune ganz individuell oder gemeinsam ein Restaurant suchen. Solltest Du vorzeitig anreisen und eine Zusatznacht buchen wollen, dann erfrage bitte die Unterkunft im Büro per Mail oder telefonisch.

Dauer: 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 mit bis etwa 700 Höhenmetern. Dabei lernen wir den Umgang mit dem LVS-Gerät, der Schaufel und Sonde und erfahren Grundlegendes zum Thema Lawinenkunde und Verhalten im freien Skiraum. Den Ausgangspunkt der Skitourenziele erreichen wir mit dem eigenen Auto oder wir nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

Auch heute machen wir, abhängig von den Bedingungen, Skitouren im Gelände mit bis etwa 700 Höhenmetern. Wir vertiefen unser Wissen und üben den Umgang mit dem LVS-Gerät, der Schaufel und Sonde. Lawinenkunde und Verhalten im freien Skiraum werden während der Tour thematisiert. Auch heute erreichen wir den Ausgangspunkt der Skitourenziele mit dem eigenen Auto oder wir nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

Den letzten Tag des Kurses nutzen wir, um das Erlernte anzuwenden. Während des Tourentages können wir Fragen stellen, an unserer Fahrtechnik im Gelände feilen und vielleicht nochmal den Umgang mit dem LVS-Gerät und der Sicherheitsausrüstung üben.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 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.

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

Fehlende Ausrüstung? Auf zu Sport Kessler!

Bei unserem Kooperationspartner **Sport & Mode Kessler** findest Du Top Marken- und Modebekleidung, Sport-Hardware rund um die Themen Wandern, Biken, Klettern und Skifahren sowie den größten Ski- und Bikeverleih im Kleinwalsertal. Bei Sport & Mode Kessler bist Du bestens beraten und bekommst alles aus einer Hand.

Du findest das Sportgeschäft direkt neben der Kanzelwandbahn oder kannst Dich bereits im Netz inspirieren lassen unter www.sport-kessler.com. Mit der Vorab-Buchung online sicherst Du Dir Vorteile und Online-Rabatte.

Direkt zur Buchung Deiner Freeride- oder Tourenskier:

<https://www.sport-kessler.com/de/verleih/winter/freeride-tourensk>

Sport & Mode Kessler, Walsertalstraße 73, direkt neben der Kanzelwandbahn

www.sport-kessler.com

info@sport-kessler.com

Tel. 05517 3685-40

Öffnungszeiten in der Hauptsaison:

Sommer: Mo - Sa: 09.00 - 12.30 & 14.00 - 18.00 Uhr, So & Feiertag bis 17 Uhr

Winter: Mo - So: 08.30 - 18.00 Uhr

Dort kannst Du auch zahlreiche Tagesprogramme gleich vor Ort buchen! Alles aus einer Hand, alles in professioneller Hand.

Ausrüstung

 RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG	 SKITOURENSCHUHE
 SPLITBOARD INKL. FELLE UND HARSCHWEISEN	 TOURENSKI MIT FELLE
 HARSCHWEISEN	 STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN
 LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *	 SKIHELM
 FUNKTIONSSOCKEN	 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG	 WINTERTOURENHOSE
 WÄRMENDE JACKE	 HARDSHELLJACKE
 MÜTZE / STIRNBAND	 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
 SONNENSCHUTZ	 THERMOSFLASCHE
 ENERGIERIEGEL / NÜSSE	 PERSONALAUSWEIS / BARGELD
 TASCHENLAMPE	 OHROPAX (OPTIONAL)
 BLASENPFLASTER & TAPE	

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
3 x Ü/F im Gasthof (DZ oder MBZ)
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)
Theorieeinheit
Lawinenfibel

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 7

WEITERE GRUPPEN MÖGLICH

pro Guide max. 7 Personen

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

3 x Abendessen
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Skipass
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

MÖGLICHER AUFPREIS

105,- EUR p.P. in Kleingruppe bei 4 Teilnehmern

DAUER

4 Tage von Donnerstag - Sonntag

TREFFPUNKT

09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsersstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

Kursende am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

PARKEN

Die Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar. Kostenpflichtiger Kurzzeit-Parkplatz am Treffpunkt. In Fahrgemeinschaften geht es zum Ausgangspunkt. Kostenfreie Parkmöglichkeiten bei der Unterkunft am Ende des ersten Tages.

Preise und Termine



EUR 645.00 pro Person ab 5 Personen

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, möglicherweise mit Etagendusche, untergebracht.

Solltest Du vorzeitig anreisen und eine Zusatznacht buchen wollen, dann erfrage bitte die Unterkunft im Büro per Mail oder telefonisch.

Verpflegung:

In der Unterkunft werden wir mit einem reichhaltigen Frühstück verköstigt.

Anreise

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 PKW in Fahrgemeinschaften weiterfahren. Am Ende des ersten Tages gibt es dann an der Unterkunft kostenfreie Parkmöglichkeiten. Alle Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar.

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

Eine Liste mit einer Auswahl an Pensionen und Hotels findest Du hier: <https://bergschule.at/wir/aktuelles/liste-mit-unterkuenfte-fuer-kurzfristige-aufenthalten#c>

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. 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, hast eine gute Fahrtechnik und beherrscht 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. Ver-setze 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



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:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



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)

