



# Transalp mit Schneeschuhen

Wintertrekking über die Alpen

---

Würdest Du gern einmal im Winter auf den berühmten Höhenwegen der Alpen unterwegs sein? In grandioser Landschaft berühmter Gebirgsgruppen hinterlassen wir Spuren, die der nächste Schneefall wieder verwischt. Meist abseits vom Skizirkus stellen wir uns dieser besonderen Herausforderung. Begleite Du uns von der Alpennordseite bis ins südliche Vinschgau. Genieß den Kontrast von blauem Himmel und weißem Schnee unter Deinen Füßen bei Tagesetappen zwischen sechs und acht Stunden und Anstiegen bis 800 Höhenmetern! Ein unverwechselbares Erlebnis und tolles Abenteuer!

---

# Anforderungen

## Kondition

Kondition für Aufstiege bis 1000 hm und Gehzeiten bis 8 Std.

## Technik

Anspruchsvoll - für Könner, Schneeschuhwandererfahrung notwendig, Trittsicherheit

# Tourenbeschreibung

## Tag 1: Bärgunttal - Hochalppass - Hochkrumbach - [Körbersee](#)

Nach der Einweisung in die LVS-Geräte geht es zunächst durch das Bärgunttal über den Hochalppass und weiter nach Hochkrumbach zu unserer ersten Unterkunft.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 450m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

## Tag 2: Ober Lech - Lech - Sonnenkopf - Muttjöchel - Kristberg - Tschagguns [TUI BLUE](#)

Über Ober Lech führt uns unsere heutige Wanderung nach Lech. Nach einem Transfer geht es mit der Seilbahn auf den Sonnenkopf. Von dort wandern wir über das Muttjöchel zum Weiler Kristberg. Den Abstieg erleichtern wir uns mit der Gondel und erreichen unser heutiges Etappenziel in Schruns mit dem Bus.

Höhenunterschied: bergauf 550m | bergab 630m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

## Tag 3: Gargellen - Schlappiner Joch - Schlappin / [Berghaus Erika](#)

Mit dem Bus am Morgen geht es nach Gargellen. Hier steigen wir zum Schlappiner Joch auf. Der Abstieg nach Schlappin führt uns ins Berghaus Erika, unser heutiges Ziel.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 550m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

## Tag 4: Klosters - Lavin - Ardez / [Hotel Alvetern](#)

Erst geht es nach Klosters. Von hier mit dem Zug durch den Vereinatunnel. In Lavin angekommen, wandern wir nach Ardez. Die Tour können wir je nach Wetter und Verhältnissen in Höhenmetern und Gehzeit anpassen.

Höhenunterschied: bergab 550m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

## Tag 5: Val Plazer - Cruschetta Pass - Taufers / [Hotel Greif](#)

Mit einer Kutsche geht es zunächst bis nach S-Charl. Von hier aus steigen wir durch Aval Plazer zum Cruschetta-Pass auf 2.296 m. Über Val d' Avigna geht es hinunter nach Taufers/Mals. Hier beenden wir unsere Tourenwoche, lassen alle Eindrücke noch einmal Revue passieren und dürfen auch stolz auf unsere Leistung sein.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 1050m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

## Tag 6: Heimreise

Rückfahrt, Ankunft ca. 13.00 Uhr

---

## 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 MIT REGENHÜLLE 30L - 40L  |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  SCHNEESCHUHE* (GR. 36 BIS 46)      |  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN*      |
|  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *       |  ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT    |
|  BIWAKSACK                          |  FUNKTIONSSOCKEN                  |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE           |  LEICHTE HÜTTENHOSE               |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG          |  WINTERTOURENHOSE                 |
|  WÄRMENDE JACKE                     |  HARDSHELLJACKE                   |
|  MÜTZE / STIRNBAND                |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE          |
|  SONNENSCHUTZ                     |  THERMOSFLASCHE                 |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE            |  GAMASCHEN (OPTIONAL)           |
|  HÜTTENSCHUHE                     |  KLEINER KULTURBEUTEL           |
|  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD      |
|  STIRNLAMPE                       |  OHROPAX (OPTIONAL)             |
|  BLASENPFLASTER & TAPE            |  |

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenlos zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
3 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)  
1 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)  
1 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
Seilbahnfahrten  
Transfers  
Schneeschuhe & Stöcke (leihweise - Gr. 36 bis 46)  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 6

### ZAHLUNGSINFO

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

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### MÖGLICHER AUFPREIS

160,- EUR p.P. in Kleingruppe bei 5 Teilnehmern

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

### TREFFPUNKT

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

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

### PARKEN

Kurzzeitparkplatz beim Treffpunkt Bergschule am Walserhaus, Langzeit Parkplatz, Wanderparkplatz  
Baad, Parkapp Parkster

---

## Preise und Termine



**EUR 1695.00 pro Person**

---

## Allgemeine Informationen

### Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nur bedingt berücksichtigt werden können. Bei dieser Tour wohnen wir in Gasthöfen oder Hotels mit Dusche (vereinzelt Etagenduschen) in Doppel- oder Mehrbettzimmern. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. In den Gasthäusern sind Einzelzimmer nur bei Verfügbarkeit und gegen einen Aufpreis möglich. In Schlappin könnte je nach Zimmer-Verfügbarkeit, auch ein Hüttenschlafsack erforderlich sein. Vor Tourstart bitte im Büro erfragen.

### **Anreise:**

Mit der Bahn:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

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**

Hirschegg, Walserhaus, Gebührenpflichtig.

### **Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:**

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517-5114-0, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

---

## 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 Auslandsrankenversicherung.

---

## Anforderungen

## Kondition



Kondition für Aufstiege bis 400 Höhenmeter und Gehzeiten bis zu 5 Stunden



Trittsicherheit, Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 Höhenmeter und Gehzeiten bis 6 Stunden



Kondition für Aufstiege bis 1000 Höhenmeter und Gehzeiten bis 8 Stunden

## Technik



Du hast noch keine Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist aber trittsicher (sicheres Gehen auch in unebenem Gelände).



Du hast bereits erste Erfahrung im Schneeschuhwandern (von Vorteil), bist sportlich und hast eine gute Kondition. Sicheres Gehen in unebenem und auch steilerem Gelände bereitet Dir keine Schwierigkeit.



Du bist ein erfahrener Schneeschuhwanderer und bist auch in anspruchsvollem, steilem Gelände sicher mit Schneeschuhen unterwegs.

---

# 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)

