



Freeridecamp Einsteiger

Fahrtechnikkurs im Gelände für Einsteiger

Das Skifahren im unverspurten Gelände ist Dein Traum? Bisher hast Du es aber noch nicht oder nur selten gewagt, da Dir noch das richtige Know-How fehlt. Wenn Du die passende Fahrtechnik von einem Experten lernen willst, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Erfülle Dir Deinen Traum vom Freeriden. Die Voraussetzung ist das sichere Skifahren auf schwarzen Pisten im Parallelschwung. Alles Weitere, wie z. B. Materialkunde erfährst Du an diesem Wochenende. Mit gezielten Tricks und Tipps durch unsere staatlich geprüften Berg- und Skiführer wird das Tiefschneefahren zum Erlebnis. Das Ziel des Kurses ist freies und sicheres Skifahren im Gelände. Gleichzeitig ist der Kurs die richtige Vorbereitung für unsere Skitourenkurs Kleinwalsertal Level 1 und Level 2.

Anforderungen

Technik 

Parallelschwung auf der schwarzen Piste, keine Skitourenenerfahrung notwendig

Tourenbeschreibung

Tag 1: Techniktraining auf der Piste - erste, leichte Tiefschneeabfahrten je nach Können und Verhältnissen - Unterkunft im [Alpenhotel Widderstein](#) oder ähnliche Unterkunft

Zunächst prüfen wir das Niveau unserer Skitechnik auf der Piste. Der Fahrstil eines jeden einzelnen ist sehr unterschiedlich. Auch die kleinen Fehler, die sich im Laufe der Jahre eingeschlichen haben, sind sehr individuell. Darauf wird der Guide genau achten und Dir Tipps zur Verbesserung und zu Deiner eigenen Sicherheit geben.

Tag 2: Leichte bis mittlere Tiefschneeabfahrten je nach Können und Verhältnissen

Bei leichten oder mittelschweren Abfahrten im Tiefschnee bzw. abseits der Skipiste verfesten wir das Gelernte. Die Abfahrten werden abhängig von der Schneebeschaffenheit und dem Fahrkönnen ausgesucht.

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

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 25L MIT SKIBEFESTIGUNG |  SKITOURENSCHUHE |
|  FREERIDESKI |  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN |
|  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE * |  ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT |
|  BIWAKSACK |  SKIHELM |
|  FUNKTIONSSOCKEN |  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |  WINTERTOURENHOSE |
|  WÄRMENDE JACKE |  HARDSHELLJACKE |
|  MÜTZE / STIRNBAND |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |
|  SONNENSCHUTZ |  THERMOSFLASCHE |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |  BETTWÄSCHE |
|  PERSONAL AUSWEIS / BARGELD |  POWERBANK (OPTIONAL) |
|  TASCHENLAMPE | |

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

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

WEITERE GRUPPEN

möglich, pro Guide max. 6 Personen

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

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

MÖGLICHER AUFPREIS

85,- EUR p.P. in Kleingruppe bei 3 Teilnehmern

DAUER

2 Tage von Samstag - Sonntag

TREFFPUNKT

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

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 16:00 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 340.00 pro Person ab 4 Personen

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Unterbringung

Wir wohnen in einem Berggasthof im Doppel- oder Mehrbettzimmer (möglicherweise mit Etagedusche).

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.

Mit Bus & Bahn

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

Mit dem Auto

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 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.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

Tipps zum Packen des Rucksacks:

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 25 l. Lawinenschaufel und Sonde müssen Platz finden.

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-Basischutz.

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.

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)

