



Klettersteig - Tagestouren

Mindelheimer oder Zweiländer Sportklettersteig

Eindrucksvoll - egal auf welchem Niveau - für Einsteiger oder Sportkletterer. Die Selbstsicherungstechnik ist schnell erlernt und so lassen die Klettersteige mit Leitern, Seilbrücken, schmalen Graten, gut gesicherten Wänden und tollen Tiefblicken jedes Bergsteigerherz höher schlagen. Sportliche Kinder können ab 10 Jahren teilnehmen.

Anforderungen

Kondition

Aufstiege bis zu 1.000 Höhenmeter auf. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik

Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammer durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Tourenbeschreibung

Mindelheimer Klettersteig

Zwei-Länder Sportklettersteig

Ausrüstung

- | | |
|--|---|
|  Tagesrucksack (25 l) |  feste, knöchelhohe Bergschuhe |
|  bequeme Berghose |  Funktionelle Bergsportbekleidung |
|  wetterfeste warme Oberbekleidung |  Regenjacke und -hose (kein Poncho!) |
|  Klettersteighandschuhe (opt.) |  Handschuhe, leicht gefüttert |
|  Mütze |  Sonnenschutz |
|  Sonnenbrille |  Trinkflasche |
|  Sitzgurt * |  Klettersteigset * |
|  Steinschlaghelm * | |

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Bedarf bitte bei Buchung mitteilen.

Details im Überblick

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 12

ZAHLUNGSINFO

Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

ZUSATZKOSTEN

Bergbahnticket (wenn nicht in der Unterkunft inkludiert)

DAUER

täglich ab 4 Personen von Mai bis Oktober

Preise und Termine

-  **EUR 95.00 pro Erwachsener**
-  **EUR 85.00 pro Kind ab 10 Jahre**
-  **EUR 255.00 Familienpreis (2 Erw. + 1 Kind)**
-  **EUR 255.00 Familienpreis (1 Erw. + 2 Kinder)**
-  **EUR 340.00 Familienpreis (2 Erw. + 2 Kinder)**
-  **EUR 130.00 pro Person bei 3 Teilnehmern**

Allgemeine Informationen

Anreise:

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen.

Ausrüstung:

Die Klettersteigausrüstung wird dir unser Bergführer aushändigen bzw. bitten wir dich, diese am Vorabend bis 17 Uhr im Büro abzuholen.

Tipps zum Packen des Rucksacks:

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 20 l. Bei dieser Tour gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Wir empfehlen Dir Verpflegung und ausreichend Getränke für den Tag einzupacken.

Wichtiger Hinweis:

Der Preis für die Tour versteht sich zzgl. der Kosten für das Bergbahnticket, sofern das nicht in der Unterkunft inkludiert ist.

Zur Buchung von Unterkünften im Kleinwalsertal:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: +43-5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

Weitere Informationen erhältst du auf Anfrage.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 600 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 4 und 6 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege mehr als 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe

Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe. Senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Guter Rat ist nicht teuer!

In den letzten Jahren hat die Nachfrage nach Klettersteigen stark zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn Du bislang noch keinen Klettersteig gemacht hast, empfehlen wir Dir als Vorbereitung Tages-Klettersteigkurs oder unseren zweitägigen Klettersteig Grundkurs.

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.



Klettern



Hochtouren

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



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 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)



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
FIRNUMBUCHNUMMER: FN 484534A

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

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