



# Standortwoche Kleinwalsertal

... 4 Tourentage in einer Woche - Highlights ohne Gepäck

---

Beginnend mit dem Durchbruch der Breitachklamm fächern sich nach Südwesten gerichtet ein halbes Dutzend almgrüner Seitentäler auf, umschlossen von 36 Gipfeln - das ist das kleine Walsertal. In unseren Bergen führen wir Dich in dieser Woche durch herrliche Alpengebiete, Heidelandschaften, Quellfluren bis hin zum Walser Gipfelkamm. Auf weniger begangenen Wegen lernst Du das Kleinwalsertal von einer neuen Seite kennen. Die Touren während dieser Standortwoche folgen alle einem besonderen Motto und sind die Tourentipps unserer Bergführer - sie kennen die besonderen und ruhigen Plätze und Wege. Tagsüber führen wir Dich durch die Bergwelt, nachts schläfst Du im selbst gewählten Domizil. Ob Campingplatz, Ferienwohnung oder Hotel - Du entscheidest selbst. Gerne geben wir Empfehlungen für die Wahl der Unterkunft.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

# Tourenbeschreibung

## Tag 1: Wasserfalltour

Unsere erste Tour führt uns ins Wildental. Entlang des Wasserfalls steigen wir auf einem schmalen Pfad auf und können schon bald eine herrliche Aussicht genießen. Von der hinteren Wildenalpe geht es auf derselben Höhe hinüber zur Vorderen Wildenalpe. Ab hier beginnt unser Abstieg hinunter zur Fluchtalpe, eine wunderschöne Einkehrmöglichkeit, die zur Pause einlädt. Nach diesem wunderschönen Tag wandern wir anschließend talauswärts Richtung Böldmen.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

## Tag 2: Einsame Alpen - Hochgebirgsblumenwelt

Von Baad aus besteigen wir heute den hinteren Talabschluss - es geht ins Derratal. Hoch hinauf steigen wir bis aufs Derrajoch und weiter bis zur Güntlespitze (2.092m), von wo aus sich uns ein Blick bis in den Bregenzer Wald und weiter eröffnet. Der Abstieg führt uns zur Mittleren Spitalalpe, die ursprünglich eine Sennalp gewesen ist. Hier haben wir die Möglichkeit zur Einkehr und anschließend steigen wir nach Baad ab.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

## Tag 3: Tag zur freien Verfügung und Erholung

Den heutigen Tag gestaltest Du selber, gerne geben wir Tipps für eine eigene Tour oder weitere Unternehmungsmöglichkeiten.

## Tag 4: Über den Schmugglerpfad

Die Schmugglerpfade aus früheren Zeiten werden heute unser Thema sein. Wir wandern durchs Gemsteltal hinauf zur oberen Gemstelhütte bis zum Gemstelpass. Kleine Pfade führen uns über das Gemstelkoblatt. An der Sterzer Hütte vorbei führt der Weg anschließend wieder hinunter ins Gemsteltal.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

## Tag 5: Felsenberge - Welt des Steinwilds

Von Riezlern aus fahren wir mit der Kanzelwandbahn bis auf 1.957m hinauf. Wir starten Richtung Kuhgehrensattel und steigen zur Hammerspitze auf (2.170m). (Achtung: auf deutschen Wanderkarten heißt die Hammerspitze Schüssler!). Nun geht es hinunter über die Wannenalpe zur Kuhgehrenalpe, wo sich uns wieder eine wunderschöne Einkehrmöglichkeit bietet. Über die Brandalpe geht es hinunter ins Nebenwasser. Satt an Eindrücken aus der Walser Bergwelt verabschieden wir uns nach diesem Tag und freuen uns auf das

nächste Mal!

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

---

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](#)

---

## Ausrüstung

- |  |  |
|--|--|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  TELESKOPSTÖCKE                     |  FUNKTIONSSOCKEN                  |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE           |  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ       |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG       |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG      |
|  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG        |  WÄRMENDE JACKE                 |
|  REGENSCHUTZ                      |  MÜTZE / STIRNBAND              |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE            |  SONNENSCHUTZ                   |
|  TRINKFLASCHE                     |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE          |
|  REGENSCHIRM (OPTIONAL)           |  KLEINER KULTURBEUTEL           |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD        |  BLASENPFLASTER & TAPE          |

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen  
max. 11

### 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

Unterkunft (während der Tourentage)  
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
Seilbahnfahrten  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

4 Tourentage zwischen Montag - Freitag

### TREFFPUNKT

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

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 375.00 pro Person**



S24-24-1

17.06.2024 - 21.06.2024



S24-24-5

12.08.2024 - 16.08.2024



S24-24-2

01.07.2024 - 05.07.2024



S24-24-6

26.08.2024 - 30.08.2024



S24-24-3

15.07.2024 - 19.07.2024



S24-24-7

09.09.2024 - 13.09.2024



S24-24-4

29.07.2024 - 02.08.2024

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarte BY-2, Kleinwalsertal, Hoher Ifen, Widderstein 1:25.000

### Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. 40.- EUR pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

**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.

**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.

**Ein kostenfreier Parkplatz wird Dir am ersten Tourentag vor Start nach Anmeldung im Büro zugewiesen.**

**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](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-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 Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

### Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

---

# 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

