



Outdoor - Wochenende

An 2 Tagen Klettersteig und Canyoning erleben...

An diesem Wochenende sorgen topaktuelle Sportarten für jede Menge Spaß und Action. Am Samstagmorgen treffen wir uns im Klettergarten zum Techniktraining für den Klettersteig sowie für das Canyoning. Danach geht es direkt mit der Seilbahn auf die Kanzelwand und wir schnuppern Höhenluft, je nach Verfassung am Walser Klettersteig oder im 2-Länder-Sportklettersteig. Das erfordert Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, ist aber sowohl für sportliche Einsteiger als auch für Profis ein Erlebnis. Am Sonntag wartet schon der Canyon auf uns, eine Felsenschlucht durch die Kraft des Wassers gegraben. Hier kann nun die erlernte Abseiltechnik angewendet werden. Wir durchwandern die Schlucht zu Fuß, immer wieder unterbrochen durch Sprünge in Gumpen, Rutschen und selbständiges Abseilen entlang spektakulärer Wasserfälle. Als gemütlicher Abschluss bietet sich ein Besuch der Cantina Vertical bei unserem Bergführer Kollegen Mathias an.

Anforderungen

Kondition



Aufstiege bis 200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 2 bis 3 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Schwimmstrecken bis 50 m. Du bist maximal 3 Stunden im Wasser und Zustiege zum Bach von maximal 1 Stunde sind kein Problem für Dich.

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. Du musst etwa 50 m schwimmen können.

Du bist schwindelfrei und trittsicher, hast aber noch keine Erfahrung im Begehen von Canyons.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Klettergarten - Techniktraining - Abseiltechnik Canyoning - Walserklettersteig - [Alpenhotel Widderstein](#)

Nach der Begrüßung fahren wir mit den eigenen Fahrzeugen oder in Fahrgemeinschaften zum Klettergarten. Nach einer Einführung ins Material beginnen wir direkt mit dem Techniktraining. Am Fels probieren wir uns im Klettern und Abseilen, was auch für unsere Canyoningtour am Sonntag wichtig ist. Danach fahren wir in Riezlern mit der Kanzelwandbahn nach oben und gehen den Walser Klettersteig.

Dauer: ca. 06:00 Std.

Tag 2: Canyoningtour mit selbstständigem Abseilen

Adventure Canyoning Tour durch den Schwarzwasserbach Je nach Wasserverhältnissen geht's zum entsprechenden Bach. Diese interessanten und abwechslungsreichen Canyons bieten je nachdem Abseilstellen bis zu 25 Meter, Sprungstellen bis zu 12 Meter (können umgangen bzw. abgeseilt werden) oder auch Rutschen - Dauer ca. 3 bis 4 Std. Die Canyons stellen ein einzigartiges Naturschauspiel dar, eine Felsenschlucht durch die Kraft des Wassers gegraben. Diese durchwandern wir zu Fuß, kletternd über Felsen und Baumstämme, rutschend und am Seil immer dem Lauf des Wassers folgend. Zum Abschluss dieses ereignisreichen Wochenendes kehren wir gemütlich ein und lassen die vergangenen zwei Tage Revue passieren. Eigene Heimreise

Dauer: ca. 05:00 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

Ausrüstung

 TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)	 CANYONINGSCHUHE
 WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C	 KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL)
 KLETTERSTEIGSET*	 STEINSCHLAGHELM*
 SITZGURT*	 FUNKTIONSSOCKEN
 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE	 FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
 FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG	 LEICHTE HÜTTENHOSE
 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG	 FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
 WÄRMENDE JACKE	 REGENSCHUTZ
 MÜTZE / STIRNBAND	 SONNENSCHUTZ
 TRINKFLASCHE	 ENERGIERIEGEL / NÜSSE
 HÜTTENSCHUHE	 KLEINER KULTURBEUTEL
 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN	 BADEBEKLEIDUNG
 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.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Canyoningguide
1 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)
Technische Ausrüstung (leihweise)
Seilbahnfahrt

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 7

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

Leihgebühr für Canyoningsschuhe (9,- EUR pro Paar)
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
1 x Abendessen
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER

2 Tage von Samstag - Sonntag

TREFFPUNKT

10:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 16:00 Uhr

PARKEN

Kurzzeit-Parkticket am Treffpunkt an der Bergschule Kleinwalsertal. Am Abend steht ein kostenfreier Parkplatz an der Unterkunft zur Verfügung.

Preise und Termine

 **EUR 295.00 pro Person**

	S50-24-1	25.05.2024 - 26.05.2024		S50-24-11	03.08.2024 - 04.08.2024
	S50-24-2	01.06.2024 - 02.06.2024		S50-24-12	10.08.2024 - 11.08.2024
	S50-24-3	08.06.2024 - 09.06.2024		S50-24-13	17.08.2024 - 18.08.2024
	S50-24-4	15.06.2024 - 16.06.2024		S50-24-14	24.08.2024 - 25.08.2024
	S50-24-5	22.06.2024 - 23.06.2024		S50-24-15	31.08.2024 - 01.09.2024

	S50-24-6	29.06.2024 - 30.06.2024		S50-24-16	07.09.2024 - 08.09.2024
	S50-24-7	06.07.2024 - 07.07.2024		S50-24-17	14.09.2024 - 15.09.2024
	S50-24-8	13.07.2024 - 14.07.2024		S50-24-18	21.09.2024 - 22.09.2024
	S50-24-9	20.07.2024 - 21.07.2024		S50-24-19	28.09.2024 - 29.09.2024
	S50-24-10	27.07.2024 - 28.07.2024			

Allgemeine Informationen

Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In dem Berggasthof sind wir im Mehrbettzimmer mit Etagedusche untergebracht.

Verpflegung:

In der Unterkunft werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Für die Aktivitäten reicht es aus wenn du genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) oder Brotzeit für zwischendurch mitnimmst.

Anreise:

PKW:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf – Kreisverkehr 1. Ausfahrt – Richtung Kleinwalsertal B 12 – Straßenverlauf folgend bis Hirschegg. Die Bergschule ist gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

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

Wichtiger Hinweis:

Während des Wochenendes kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Verlaufs kommen. Der geplante Verlauf 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.

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.

Kondition



Schwimmstrecken bis 50 m. Du bist maximal 3 Stunden im Wasser und Zustiege zum Bach von maximal 1 Stunde sind kein Problem für Dich.



Schwimmstrecken bis 100 m. Du bist maximal 4 Stunden im Wasser und Zustiege zum Bach von maximal 2 Stunden sind kein Problem für Dich.



Technik



Du bist schwindelfrei und trittsicher, hast aber noch keine Erfahrung im Begehen von Canyons.



Es bereitet Dir keine Probleme aus 6 m Höhe ins Wasser zu springen. Höhen mit bis zu 30 m kannst Du durch Abseilen bewältigen.



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)

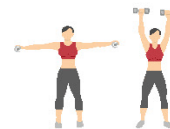


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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 HIRSCHGEG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMBUCHNUMMER: FN 484534A

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

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