



Zweiländer Sport-Klettersteig

... anspruchsvoll und rassig.

Der Zwei-Länder-Sportklettersteig geht durch die Nordwand der Kanzelwand, auch Warmatsgundkopf genannt. Dieser sehr anspruchsvolle Klettersteig bietet von blockigem Gelände, ausgesetzten Querungen, einer glatten Rampe und steilen Wandplatten sowie einer Seilbrücke alles, was man sich von einem Sportklettersteig wünscht. Unser Bergführer gibt Dir an den jeweiligen Stellen Tipps, um diese souverän meistern zu können. Oben belohnt Dich eine atemberaubende Sicht auf die umliegenden Allgäuer und Vorarlberger Alpen.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Die Tour erfordert Armkraft und ist auf der gesamten Strecke sehr ausgesetzt.

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 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.

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Nach der Auffahrt mit der Kanzelwandbahn kommen wir über einen kurzen Abstieg zum Einstieg des Klettersteigs. Aufgewärmt geht es dann los: nach der Einstiegsrampe warten die unterschiedlichen Highlights mit ihrer Ausgesetztheit und anhaltenden Schwierigkeiten darauf, mit Kraft bewältigt zu werden. Ein Rastplatz unterwegs ermöglicht ein Durchschnaufen und Arme schütteln, bevor es die Schlüsselstellen zu bewältigen gilt. Am Gipfel angekommen geht es nach einem lohnenswerten Ausblick zur Kanzelwandbahn.

Höhenunterschied: bergauf 210m | bergab 250m

Gehzeit: 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.

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.

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

- | | |
|--|---|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  BERGSPORTBEKLEIDUNG |
|  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |  KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL) |
|  KLETTERSTEIGSET* |  STEINSCHLAGHELM* |
|  SITZGURT* |  REGENSCHUTZ |
|  MÜTZE / STIRNBAND |  SONNENSCHUTZ |
|  TAGESVERPFLEGUNG |  BLASENPFLASTER & TAPE |

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 Bergführer
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

ZUSATZKOSTEN

Bergbahnticket (wenn nicht in der Unterkunft inkludiert)

DAUER

1 Tag Donnerstag, bei Nachfrage täglich

TREFFPUNKT

08:30 Uhr Kanzelwandbahn Riezlern Talstation

RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 14:00 Uhr

Preise und Termine



EUR 120.00 pro Erwachsener



EUR 120.00 pro Kind (bis 16 Jahre)



EUR 360.00 Familienpreis (2 Erw. + 1 Kind)



EUR 360.00 Familienpreis (1 Erw. + 2 Kinder)



EUR 480.00 Familienpreis (2 Erw. + 2 Kinder)



TS10-24-1 23.05.2024 - 23.05.2024



TS10-24-14 22.08.2024 - 22.08.2024



TS10-24-2 30.05.2024 - 30.05.2024



TS10-24-25 24.08.2024 - 24.08.2024



TS10-24-3 06.06.2024 - 06.06.2024



TS10-24-15 29.08.2024 - 29.08.2024



TS10-24-4 13.06.2024 - 13.06.2024



TS10-24-16 05.09.2024 - 05.09.2024



TS10-24-5 20.06.2024 - 20.06.2024



TS10-24-17 12.09.2024 - 12.09.2024



TS10-24-6 27.06.2024 - 27.06.2024



TS10-24-18 19.09.2024 - 19.09.2024

 TS10-24-7	04.07.2024 - 04.07.2024	 TS10-24-19	26.09.2024 - 26.09.2024
 TS10-24-8	11.07.2024 - 11.07.2024	 TS10-24-20	03.10.2024 - 03.10.2024
 TS10-24-9	18.07.2024 - 18.07.2024	 TS10-24-21	10.10.2024 - 10.10.2024
 TS10-24-10	25.07.2024 - 25.07.2024	 TS10-24-22	17.10.2024 - 17.10.2024
 TS10-24-11	01.08.2024 - 01.08.2024	 TS10-24-23	24.10.2024 - 24.10.2024
 TS10-24-12	08.08.2024 - 08.08.2024	 TS10-24-24	31.10.2024 - 31.10.2024
 TS10-24-13	15.08.2024 - 15.08.2024		

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.

Mit der Bahn:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz ins Kleinwalsertal. Buslinie 1

Mit dem Auto:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal / Riezlern. Dort können Sie auf den Parkplätzen der Kanzelwandbahn kostenpflichtig parken.

Ausrüstung:

Die Klettersteigausrüstung wird dir unser Bergführer beim Treffpunkt an der Kanzelwandbahn leihweise aushändigen.

Voraussichtliche Rückkehr vom Tourentag ca. 14:00 Uhr

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

Kleinwalsertal Aktuell, www.kleinwalsertal-aktuell.com

Gerne schicken wir Ihnen eine Unterkunftsliste zu.

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 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, ist diese Tour ungeeignet. Wir empfehlen Dir als Vorbereitung unseren 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

