



# Berggespür Vorarlberg

Vielfältige Bewegung & Inspiration in der Bergwelt!

---

Berggespür Vorarlberg, das ist der inspirierende Einstieg in die vielfältigen Bewegungsformen am Berg. Mit staatlich geprüften Bergführern geht es beim Wandern abseits bekannter Pfade zum Sonnenuntergang, es geht auf den Klettersteig, zum Sportklettern, Schwimmen im Bergsee, E-Biken und auf eine Hochtour. Neues ausprobieren, sich selbst fordern und die eigenen Grenzen neu verorten – das alles bietet dieses Programm. Die Bergführer vermitteln dabei nicht nur Bergkompetenz, sondern bringen die Vorarlberger Bergwelt als Lebensraum näher. Im Bewegen entdeckst Du die Vorarlberger Regionen von Nord nach Süd und geben Einblicke in die Grundtechniken der Sportarten, den alpinen Lebensraum in Vorarlberg und allerlei Wissenswertes zum Bewegen am Berg. Spannende Geschichten über Geologie, Pflanzen, Tiere und Menschen in der Umgebung gibt es nebenbei. Die Teammitglieder erleben dabei intensiv sich selbst und die Berge – sie bekommen Berggespür. Zu Berggespür Vorarlberg gehören neben der körperlichen Bewegung aber auch Komfort und Entspannung: Gepäcktransport, erholsame Übernachtungen – wo vorhanden in Hotels – feine Abendmenüs, untertags besondere Einkehrorte und Pausen in der Natur, die die Ruhe und den Raum bieten, damit auch Geist und Seele in Bewegung kommen.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzten 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. Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.

## Tourenbeschreibung

### Tag 1: Sonnenuntergang Höferspitze

Gemeinsamer Startpunkt ist Dornbirn. Von dort fahren wir alle gemeinsam mit dem Taxi zum Ausgangspunkt der ersten Etappe (Schröcken). Nach Verladen des Gepäcks in die Materialseilbahn wandern wir gemütlich zum Hotel Körbersee. Bei Kaffee & Kuchen gibt es das Briefing für die Woche von Seiten des Bergführers. Anschließend Abmarsch zur Höferspitze. Nach ca. 2 Stunden wird der Gipfel erreicht, wo wir die Abendjause bei Sonnenuntergang genießen. Anschließend Abstieg im Dunkeln mit Stirnlampe zurück in das Hotel Körbersee. Gemütlicher Ausklang.

Höhenunterschied: bergauf 650m | bergab 650m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

### Tag 2: Klettersteig Karhorn

Nach dem Frühstück geht es mit dem Bus zur Talstation Warth, wo wir mit dem Sessellift hoch zur Steffisalpe fahren. Von dort wandern wir ca. 1 Stunde zum Einstieg des Klettersteigs. Nach einer technischen Einführung klettern wir ca. 2 Stunden über den Ostgrat bis zum Gipfel. Weiter geht es über den Westgrat zum Ausstieg auf der anderen Seite des Karhorns. Von hier wandern wir über vergessene Pfade hinab nach Lech, wo wir unsere Unterkunft beziehen.

Höhenunterschied: bergauf 540m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 3: Sportklettern Spullerplatten

Mit dem Wanderbus fahren wir über Zug entlang des Lechs zum Spullersee. Nach kurzer Wanderung erreichen wir den Klettergarten Spullerplatten. Die leicht geneigten Kalkfelsen eignen sich perfekt, um das Klettern auszuprobieren. Unsere Bergführer erklären neben Sicherungsmethoden auch die richtige Klettertechnik. Nach der Mittagspause geht es zurück Richtung Spullersee, wo wir weiter an der Plattnitzerjochspitze vorbei über das sogenannte "Glong" auf vergessenen Pfaden steil hinab in das Klostertal absteigen. In Wald am Arlberg angekommen fahren wir mit dem Bus zu unserer Unterkunft in Dalaas. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung.

Höhenunterschied: bergauf 320m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

### Tag 4: Schwimmen im Gretschersee

Mit dem Bus erreichen wir nach dem Frühstück die Talstation der Sonnenkopf-Bahn, welche wir für den Aufstieg nutzen. Oben angekommen wandern wir Richtung Montafon in das einsame Wasserstubental. Der Weg ist dabei oft kaum ersichtlich, ist er doch ein Pfad aus vergangenen Zeiten. Nach ca. 1,5 Stunden

erreichen wir Mittags den glasklaren Gletschensee unterhalb der Silbertaler Lobspitze, welcher zum Baden einlädt. Eine ausgiebige Mittagspause stärkt den Körper für den Abstieg in das Silbertal über den Kristberg und seinem Wild Ried. Mit dem Wanderbus geht es nach Schruns wo schon für den nächsten Tag die eBikes ausgeliehen werden. Übernachtung in Schruns.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

#### **Tag 5: E-Bike auf Bielerhöhe**

Wir starten in den Tag mit einer Radtour durch das Montafon. Am Ende des Tales geht es bei Partenen hoch in das Ganifer - ein wildes und einsames Seitental, welches von der beeindruckenden Staumauer des Koppstausees abgeschlossen wird. Ein kurzer steiler Anstieg (mit dem eBike trotzdem angenehm) bringt uns zur Grenze nach Tirol (Galtür). Über die Passtrasse erreichen wir schließlich zum Mittagessen die Bielerhöhe auf 2000m. Der Materialbus hat während unserer Radtour das benötigte Gepäck für den krönenden Abschluss dorthin transportiert. Gemeinsam packen wir unsere Rucksäcke für die Gletschertour und wandern anschließend 2 Stunden zur Wiesbadner Hütte. Dort gibt es Abends ein ausführliches Briefing für die Besteigung des Piz Buin. Es geht früh ins Bett, da Tagwache am nächsten Morgen um 4:30 Uhr in der Früh ist.

Höhenunterschied: bergauf 1650m | bergab 270m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

#### **Tag 6: Piz Buin**

Gefrühstückt wird um 5 Uhr morgens. 45min später beginnen wir den Aufstieg im Dunkeln Richtung Ochsentaler Gletscher. Während die Sonne aufgeht erreichen wir nach 1,5 Stunden die Gletscherzunge, wo die Steigeisen aufgezogen werden und die Bergführer uns in das Gletschergehen einführen. Am Seil überqueren wir in 1 Stunde den Gletscher bis zur Piz Buin Lücke. Dort deponieren wir einen Teil unserer Ausrüstung, um mit leichtem Gepäck den letzten Abschnitt teilweise mit kurzen Kletterpassagen zu bewältigen. Der höchste Punkt der Tour und auch Vorarlbergs ist schließlich der Gipfel des Piz Buins: 3.312m. Der Abstieg erfolgt auf selbem Wege. Mittags sind wir wieder auf der Wiesbadener Hütte. Dort bleibt ausreichend Zeit zum Entspannen, bevor es zu Fuß zurück auf die Bielerhöhe geht, wo wir die letzte Nacht verbringen. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung. Abends feiern wir unsere Tour "Bergespür Vorarlberg".

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

#### **Tag 7: Rückfahrt zum Ausgangspunkt**

Gegen 9 Uhr treten wir den Rückweg zu unserem Ausgangspunkt in Dornbirn an.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
5 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)  
1 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
Transfers  
Technische Ausrüstung (leihweise)  
Gepäcktransport (kleines Gepäckstück max. 10kg)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 8

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Reiseversicherung  
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
Parkgebühren

### DAUER

7 Tage von Sonntag - Samstag

### TREFFPUNKT

14 Uhr Poststraße 11, Dornbirn, Vorarlberg Tourismus GmbH

---

## Preise und Termine



**EUR 1695.00 pro Person**

---

## Allgemeine Informationen

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

Kompass Wanderkarte Vorarlberg 1 : 50 000

### Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etageduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

### Verpflegung:

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

**Zusatzkosten:**

Nach persönlichem Bedarf ca. €30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

**Anreise:****Mit dem Auto:**

Von Deutschland über die A7 nach Memmingen, dann die A96 bis Dornbirn, auf der A14 Ausfahrt 14-Dornbirn-Nord nehmen. Dann auf der Vbg Str./B190 bis zur Poststraße 11.

**Mit der Bahn:**

Von Deutschland kommend nach Ulm, Memmingen, Bahnhof Dornbirn.

**Parkmöglichkeiten am Treffpunkt. Gebührenpflichtig****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-Basisschutz.

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 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



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.

## Technik



Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil, wegen Spaltensturzgefahr, unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen bis zu 40 Grad unterwegs.



Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen über 40 Grad unterwegs.

# Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

## Antworten auf häufig gestellten Fragen!

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte auch Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigten und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. **im Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

\* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen.

# 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

