BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

5-Hütten Panoramaweg auf der Göscheneralp

Alpine Hüttentour in den Urner Alpen

Eingebettet in die eindrucksvolle Berg- und Gletscherwelt des Kantons Uri liegt die Göscheneralp – eine ursprüngliche Alpenlandschaft, die mit schroffen Granitfelsen, glasklaren Bergseen und gewaltigen Gipfeln begeistert. Ganz in der Nähe des bekannten Ferien- und Skiortes Andermatt erleben wir hier die Schweizer Alpen von ihrer ruhigen und besonders ursprünglichen Seite.

Auf alpinen anspruchsvollen Höhenwegen wandern wir auf dem 5-Hütten Panoramaweg durch diese einzigartige Landschaft. Immer wieder öffnen sich grandiose Ausblicke auf die umliegenden Gipfel und das Göscheneralptal.

Dabei ist nicht nur die Landschaft ein Erlebnis: Die kleinen, gemütlichen Hütten sind Teil des besonderen Charmes dieser Tour. Nach einem erlebnisreichen Tag erwarten uns herzliche Gastfreundschaft und feine Schweizer Hüttenküche – einfache, authentische Genussmomente mitten in der Bergwelt.

Ein weiterer Pluspunkt: Die Tour kommt ohne tägliche Transfers aus. Wir wandern direkt von Hütte zu Hütte und lassen das Auto während der gesamten Tour stehen. Das macht den 5-Hütten-Panoramaweg zu einer besonders nachhaltigen Art, die Alpen zu entdecken – und schenkt uns gleichzeitig mehr Zeit, die Landschaft ganz unmittelbar zu erleben.

Abseits des Trubels führt uns unser Weg durch eine stille und beeindruckende Hochgebirgslandschaft. Wer die Schweizer Alpen nicht nur sehen, sondern wirklich erleben möchte, findet hier eine wunderbare Kombination aus grandioser Berg- und Gletscherwelt, ursprünglichen Granitlandschaften, idyllischen Bergseen, gemütlichen Hütten und kulinarischen Genüssen.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Technik

Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. 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 noch anspruchsvoller sein.

Zusatzinfo
Abweichung an einzelnen Tagen möglich (siehe Tourenbeschreibung)

Tourenbeschreibung

Tag 1: Göschenen - Salbithütte

Wir treffen uns in Göschenen, direkt auf der anderen Passseite des bekannten Skiortes Andermatt. Zunächst führt uns unser Weg durch dicht bewaldete Hänge auf den Regliberg. Hier können wir eine kleine Einkehr machen bevor wir durch den wunderschönen Tannenwald weiter aufsteigen. Nach ein paar Serpentinen mehr öffnet sich eine mit Lärchen durchsetzte farbenprächtige und abwechslungsreiche Landschaft. Da wir noch etwas Zeit haben, können wir einen kleinen Abstecher zu den idyllischen Grubenseeli machen. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zur Hütte und wir bekommen schon jetzt einen guten Eindruck was für eine umwerfende Landschaft uns die nächsten Tage erwartet.

Höhenunterschied: bergauf 1000m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 2: Bandlücke - Rorseen - Salbithütte

Nach einem leckeren Frühstück starten wir zur Bandlücke oder wie die Schweizer sagen, zum "Bandlückli", 2353 m. Von hier aus folgen wir dem Weg in Richtung Meiggelenstock. Dabei steigen wir zunächst über ein großes Geröllfeld bis an dessen Fuss und weiter bis nach Grund ab. Sollten wir genügend Kraft und Lust haben, können wir auch noch den Gipfel, 2415 m, besteigen (zusätzl. 150 Hm, ca. 1h). Von hier aus führt uns unser Weg etwas steiler hinauf zu den wunderschön gelegenen Rorseen. Dabei lädt der Gross See direkt zu einem kühlen Bad ein und wir genießen unsere leckere Brotzeit. Weiter vorbei am kleinen Lang See überschreiten wir einen Teil der größten zusammenhängenden Granitplatte der Alpen. Zurück an der Bandlücke schließt sich unser Kreis und wir wandern das letzte Stück auf gleichem Weg zurück zur Hütte. Dort werden wir wieder reichlich mit gutem Essen verwöhnt und besprechen den nächsten Tag.

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 950m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Salbitbrücke - Voralphütte

Heute steht die berühmte Hängebrücke und der Übergang zur Voralphütte auf dem Programm. Dazu steigen wir zunächst über einen abwechslungsreichen Bergpfad und etwas Blockgelände in ca. 1,5 Stunden hinauf, bis wir schließlich die Hängebrücke erreichen. Die 90 Meter lange Brücke überquert die "Stotzig-Chälä" und ist damit der direkte Verbindungsweg der beiden SAC-Hütten. Nach der Brücke folgt eine große Felsstufe welche mit einer Leiter eingerichtet ist, sodass wir auch diese gut meistern können. Schon kurz darauf erreichen wir das Salbitschijen-Biwak, das für viele Kletterer des berühmten Salbit-Westgrats als Stützpunkt dient. Hier können auch wir eine kurze Pause machen bevor wir unterhalb der Türme des Westgrates unseren Weg vorbei am Horenfelliboden, Chüeplanggen und Flüestafelweitere über Leitern und Eisentritte fortsetzen.

Dieser Abschnitt der Tour hat bereits leichten Klettersteig-Charakter und macht bei Schwindelfreiheit so richtig Spaß! Die Landschaft mit ihren charakteristischen Granit-Formationen ist dabei atemberaubend und lässt jede Anstrengung gleich etwas weniger werden. Von der sonnigen Terrasse aus haben wir den besten Blick auf die Gletscher des Sustenhorns und können mit einem leckeren Getränk den Tag ausklingen lassen.

Höhenunterschied: bergauf 620m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 4: Horenfellistock - Bergseehütte

Mit einem leckeren Frühstück starten wir gestärkt in den Tag und überqueren gleich zu Beginn die Voralpreuss. Damit sind wir auf der anderen Talseite und folgen dem Aufstieg zunächst über schöne Bergweiden. Am Schiessend Bach fängt der Weg wieder an, etwas blockiger und felsiger zu werden und wir erreichen die Scharte des Horenfellistock, 2581 m. Die Aussicht hier oben lädt zu einer kleinen Pause ein und wir genießen unsere Brotzeit. Unser weiterer Weg führt über weitere Geröll- und Blockfelder sowie eine mit Ketten versicherte Stelle zur Bergseehütte. Auf dem Weg dorthin hätten wir noch die Möglichkeit den Gipfel des Bergseeschijen, 2820 m, zu besteigen (alpiner Weg T4-T5, zusätzl. 200 Hm Auf- und Abstieg, ca. 3h). Alternativ können wir ein kühles Bad am wunderschönen Bergsee direkt neben der Hütte nehmen und die Füße hochlegen oder wir probieren uns im Krokodil-Klettersteig (C) aus. Alle Möglichkeiten werden dabei ganz an die Verhältnisse sowie die Gruppe angepasst.

Höhenunterschied: bergauf 715m | bergab 470m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Tag 5: Chelenalphütte - Dammahütte

Heute liegt ein etwas längerer Tag vor uns, weshalb wir bereits früh in den Tag starten. Der Höhenweg zur Chelenalphütte verläuft relativ flach, dennoch wandern wir auch hier über wegloses und verblocktes Gelände und passieren die ein oder andere mit Ketten versicherte Stelle. Wir überqueren mehrere Wildbäche und kurz vor der Hütte eine kleine Hängebrücke. Auf der Chelenalphütte angekommen, gönnen wir uns eine wohlverdiente Einkehr und stärken uns für den weiteren Weg. Von der Hütte steigen wir zunächst bis in den Talboden zur Chelenreuss ab und folgen ihrem Verlauf in Richtung Göscheneralpsee. Beim "Hinter Röti" erreichen wir den tiefsten Punkt des Tages und beginnen den Aufstieg zu unserem heutigen Quartier, der wunderschönen Dammahütte, 2439 m. Über Felsbänder wandern wir um den Moosstock herum bis es kurz vor der Hütte nochmal eine kleine leichte Klettersteigpassage gibt. Auf der Hütte angekommen, werden wir von Andrin und seinem Team bestens versorgt und genießen den letzten gemeinsamen Abend. Die Hütte bietet gerade mal Platz für 18 Leute und wir genießen das familiäre Ambiete mit der unfassbar schönen Aussicht auf den Göschneneralpsee.

Höhenunterschied: bergauf 945m | bergab 910m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

Tag 6: Göscheneralpsee - Göschenen - Heimreise

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück treten wir den Abstieg nach Göschenen an. Vorbei an der Staumauer des Göscheneralpsees wandern wir entlang der Göschenerreuss bis zum Zeltplatz Mattli. Hier können wir einen Abstecher zum Berggasthaus Göscheneralp machen und gemütlich einkehren. Bei einem erfrischenden Getränk und leckerem Essen können wir die letzten Tage noch einmal Revue passieren lassen bevor wir weiter nach Göschnen wandern. Im Vergleich zu den letzten Tagen führt uns der weitere Weg nicht mehr durch wilde Granitlanschaften, sondern über weite Wiesenfelder und Wälder. Sollten unsere Beine schon müde sein, können wir auch mit dem Bus das Tal hinaus fahren (nicht im Tourenpreis inkludiert). Am Ausgangspunkt angekommen liegt eine wunderschöne Tourenwoche mit lauter Highlights hinter uns und wir treten mit einem Gefühl von Zufriedenheit und voller Stolz die individuelle Heimreise an.

Höhenunterschied: bergauf 85m | bergab 1420m

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.

Ausrüstung

- Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L
- Teleskop- oder Faltstöcke
- Funktionssocken
- Funktionelle Berghose kurz
- leichte Hüttenhose
- Funktionsshirt kurzärmlig
- Regenjacke & Regenhose
- leicht gefütterte Handschuhe
- Trinkflasche
- Regenschirm (optional)
- kleiner Kulturbeutel
- Badebekleidung
- Ausweis/Bargeld
- Powerbank (optional)
- Blasenpflaster & Tape
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Klettersteigset*
- Funktionelle Unterwäsche
- Funktionelle Berghose lang
- Funktionsshirt langärmlig
- Wärmende Jacke
- Mütze/Stirnband
- Sonnenschutz
- Energieriegel/Nüsse
- Hüttenschuhe
- kleines Handtuch und Waschlappen
- Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)
- Stirnlampe
- Ohropax (optional)

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 8

ZAHLUNGSINFO
Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN
Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 €/CHF p. P./p. T. nach pers. Bedarf
Parkgebühren
evtl. Transferkosten
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER
6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT
10:00 Uhr Coop Supermarkt Göschenen

RÜCKKEHR
am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

PARKEN
kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt

Preise und Termine

995,00 € gültig für Alpenvereinsmitglied

1.070,00 € pro Person

S100-27-1	11.07.2027 - 16.07.2027	S100-27-2	08.08.2027 - 13.08.2027

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung
In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume.

Verpflegung

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Unterwegs haben wir an ein paar Tagen 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 Tourentagen informiert dich dein Guide.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Tourismus Göschenen Göscheneralp
Bahnhofsplatz
CH-6487 Göschenen
Tel.: +41 41 888 7100
Mail: info@tourismus-goeschenen.ch

weitere Infos

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.

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Einreise und Visum
Für die Einreise in die Schweiz benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht. Weitere Infos findest du beim Auswärtigen Amt.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. 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 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 gestellte 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 nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung 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 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, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour 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 dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.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 Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. 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)** verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs gibt es oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder du kannst dir 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 dein Guide.

* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

Kartenmaterial

swisstopo Landeskarte 1:25.000 – Blatt 1231 Urseren und swisstopo Landeskarte 1:25.000 – Blatt 1211 Meiental oder mit gängigen Karten-Apps wie swisstopo-App, Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder.

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist sowohl mit dem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW
Die zentrale Lage macht die Anreise aus allen Richtungen kurz und angenehm. Von Zürich und Lugano erreicht man die Ferienregion Andermatt bereits nach eineinhalb bis zwei Stunden Reisezeit. Mit dem Auto auf der Autobahn A2 bis Göschenen.
Parken:
Direkt am Treffpunkt sind kostenpflichtige Parkplätze. Über die ParkingPay-App kann eine Parkbewilligung für 6 Tage für 30,00 CHF gekauft werden (Stand 2026).
Auf dem Europaparkplatz kann ebenfalls für merher Tage geparkt werden. Bis zu 3 Tagen kann ein Ticket am Automat gelöst werden bzw. kann für eine längere Dauer ebenfalls über die ParkingPay-App eine Parkbewilligung für 1 Monat gelöst werden, Preis 40,00 CHF (Stand 2026).

Bahn und Bus
Göschenen ist direkt an das Schweizer Bahnnetz angebunden und mit dem Zug aus Richtung Zürich / Luzern, Basel sowie aus dem Tessin gut erreichbar.

Mitfahrzentrale
Eine gemeinsame Anreise ist nicht nur ein Beitrag zum Umweltschutz, sondern auch äußerst unterhaltsam. Nutze unseren Service unter folgendem Link: Mitfahrzentrale

---

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: https://bergschule.at/services/reiseversicherung. 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 zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung 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 sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.

Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. 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 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.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 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)

Klettern Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

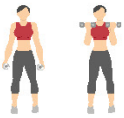
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

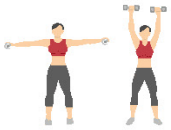
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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 GmbH
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
www.bergschule.at

Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B