



Basiskurs Bergsteigen mit Besteigung des Hochvogels

... für den ambitionierten Wanderer, der mehr will!

Du hast bereits Erfahrung als Wanderer und möchtest gerne anspruchsvollere Touren machen? Im Basiskurs Bergsteigen kannst du die Grundlagen dazu erlernen. Gehen in weglosem und verblocktem Gelände, Queren von Schneefeldern, Klettern in leichtem Fels und vieles mehr stehen bei diesem Kurs auf dem Programm. Unser Standort am Prinz-Luitpold-Haus bietet das ideale Trainingsgelände. Seit Sommer 2021 wird auf der Hütte nur noch biologisch gekocht. Sie ist die erste Alpenvereinshütte, die diesen Weg eingeschlagen hat. Der eindrucksvolle Abschluss ist die Besteigung des Hochvogels.

Anforderungen

Kondition



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.

Technik



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 Schneebedingungen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.

Zusatzinfo

Abweichung an einzelnen Tagen möglich (siehe Tourenbeschreibung)

Tourenbeschreibung

Tag 1: Aufstieg zum [Prinz-Luitpold-Haus](#)

Nach der Kontrolle der Ausrüstung fahren wir mit dem Bus bis ans Talende zum Giebelhaus. Hier beginnt unser Aufstieg zum Prinz-Luitpold-Haus. Zunächst wandern wir auf einer Forststraße in das Bäründletal. An der Materialseilbahnstation steigen wir auf gutem Wanderweg bis zum Prinz-Luitpold-Haus auf 1.846 m auf. Hier haben wir unseren Stützpunkt für die nächsten Tage erreicht. Den Rest des Tages nutzen wir für eine erste Ausbildungseinheit.

Höhenunterschied: bergauf 750m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

Tag 2: Ausbildungen in Theorie und Praxis

Den heutigen Tag nutzen wir, um alle Themen rund ums Bergsteigen zu üben und zu verbessern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Gehen in weglosem Gelände mit teilweise ausgesetzten Passagen, Queren von Schneefeldern und Bewältigen von drahtseilgesicherten Wegabschnitten mit leichter Kletterei bis zum 2. Grad. Auf der Hütte können wir das gute Essen und die Gastfreundschaft genießen und dabei unser theoretisches Wissen vertiefen. Grundlagen in Ausrüstungs-, Wetter- und Kartenkunde sowie Basiswissen über alpine Gefahren, Erste Hilfe und Orientierung im Gelände werden hierbei vermittelt.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 500m

Dauer: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Hochvogel - Hinterstein

Zeitig in der Früh starten wir unseren Gipfeltag. Zunächst steigen wir über die Balkenscharte auf, bis wir den sogenannten Kalten Winkel erreichen. Hier finden wir auch im Sommer meist noch Schneefelder, die wir sicher überqueren. Über teilweise weglose Passagen, Felsplatten und mit Drahtseilen gesicherte Wegabschnitte erreichen wir schließlich den Gipfel mit stolzen 2.592 m. Nach unserer ausgiebigen Gipfelrast steigen wir auf gleichem Weg bis zum Kalten Winkel ab. Hier nehmen wir die Abstiegsvariante über das Kreuzeck, wo uns nochmal bergsteigerische Herausforderungen erwarten. Am Prinz-Luitpold-Haus lassen wir den Tag Revue passieren, bevor wir ins Tal absteigen. Der Wanderbus bringt uns zurück zum Ausgangspunkt.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1700m

Gehzeit: ca. 09:00 Std.

Praxisinhalte

Trittschulung im Auf- und Abstieg in weglosem Gelände

Queren von steilen Hängen und Schneefeldern

"Kraxeln" in leichtem Fels

Theorieinhalte

Alpine Gefahren und Erste Hilfe

Sicherheitsgrundlagen

Tourenplanung, Orientierung und Routenfindung

Ausrüstungs-, Wetter- und Kartenkunde

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 |  Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C |
|  Teleskop- oder Faltstöcke |  Steinschlaghelm* |
|  Sitzgurt* |  Funktionssocken |
|  Funktionelle Unterwäsche |  Funktionelle Berghose kurz |
|  Funktionelle Berghose lang |  leichte Hüttenhose |
|  Funktionsshirt langärmelig |  Funktionsshirt kurzärmelig |
|  Wärmende Jacke |  Regenschutz |
|  Mütze/Stirnband |  leicht gefütterte Handschuhe |
|  Sonnenschutz |  Trinkflasche |
|  Energieriegel/Nüsse |  Regenschirm (optional) |
|  Gamaschen (optional) |  Hüttenschuhe |
|  kleiner Kulturbeutel |  kleines Handtuch und Waschlappen |
|  Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile) |  Alpenvereinsausweis |
|  Ausweis/Bargeld |  Powerbank (optional) |
|  Taschenlampe |  Ohropax (optional) |
|  Blasenpflaster & Tape | |

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Eine Vorreservierung ist nicht notwendig. Gerne kannst du auch deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
2 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Technische Ausrüstung (leihweise)
Theorieeinheit
Transfers

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

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

DAUER

3 Tage von Freitag - Sonntag

TREFFPUNKT

09:30 Uhr Parkplatz Bad Hindelang, Busbahnhof

RÜCKKEHR

am letzten Tag ca. 17:00 Uhr

PARKEN


kostenfreie Parkplätze am Treffpunkt

Preise und Termine


 **595,00 € gültig für Alpenvereinsmitglied**

 **620,00 € pro Person**

 S126-26-1 12.06.2026 - 14.06.2026

 S126-26-3 07.08.2026 - 09.08.2026

 S126-26-2 10.07.2026 - 12.07.2026

 S126-26-4 11.09.2026 - 13.09.2026

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung

Auf der Hütte sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Dort gibt es Waschräume, und auch eine Duscmöglichkeit.

Verpflegung

Auf dem Prinz-Luitpold Haus werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Für unterwegs kannst du 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.

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

Auf der B19 bis nach Sonthofen. Von hier aus den Schildern nach Hindelang folgen. Der Treffpunkt ist direkt neben der Hauptstraße.

Parken:

Kostenfreie Parkmöglichkeit am Treffpunkt.

Bahn und Bus

Es bestehen gute Bahnverbindungen nach Sonthofen mit Anschluss an das öffentliche Busnetz nach Hindelang.

Mitfahrzentrale

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

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

[Bad Hindelang Tourismus](#)

Unterer Buigenweg 2
87541 Bad Hindelang
Tel.: +49 8324 8920
www.badhindelang.de

Guter Rat ist nicht teuer!

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 Mai 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.

* 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.

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

Kartenmaterial

Alpenvereinskarte BY-4, Allgäuer Hochalpen, Hochvogel, Krottenkopf 1:25.000 oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder.

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.

 **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

