BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

E5 Alpenüberquerung 2. Etappe U35

Von Meran an den Gardasee für alle unter 35 Jahren

Zahlreiche junge Wanderer haben die Berge als besonderen Urlaubsort entdeckt. Für die Generation U35 haben wir als Fortsetzung der Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran nun auch die zweite Etappe von Meran an den Gardasee im Programm. Wir starten mit einer gemütlichen Eingehtour durch die sonnigen Obstplantagen von Meran, bevor wir vorbei an Wasserfällen und über felsiges Gelände die Gletscherregion der Brenta-Dolomiten mit ihrer magischen Atmosphäre erreichen. In den Bergen nördlich des Gardasees spüren wir bereits mediterranes Flair, bevor wir in Arco dann zum Abschluss unserer Tour den Akrobaten der Vertikalen beim Sportklettern zuschauen können.

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

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.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Waalwege nach Algund - Goldrain - Zufallhütte

Im Zentrum von Meran starten wir mit einer Wanderung auf dem Tappeiner und Algunder Waalweg quer durch die sonnigen Apfel- und Weinplantagen. Hier können wir uns einlaufen und schon mal ein bisschen kennenlernen, bevor wir mit dem Taxi nach Goldrain und ins Martelltal fahren. Nach einem relativ kurzen Aufstieg erreichen wir unser erstes Quartier, die Zufallhütte auf 2.264 m.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 100m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

Tag 2: Sallentjoch - Dorigonihütte

Auf einem wunderschönen Panoramaweg, der uns in einen Märchenwald bringt, starten wir den heutigen Tag. Nach ca. zwei Stunden steigen wir einsam durch Blockgelände zum Sallentjoch (2.965 m) auf, wo uns ein eindrucksvoller Ausblick ins Rabbi-Tal erwartet. Wir genießen die Mittagspause mit Picknick und Panoramablick, bevor es anfangs über felsiges Gelände und später über saftige Wiesenböden runter zur gemütlichen und sehr gastfreundlichen Dorigonihütte geht.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 3: Rabbital - Val di sole - Madonna di Campiglio - Tuckett Hütte

Auf dem Sentiero di Cascate steigen wir frühmorgens bergab durch das wunderschöne Rabbital. Umgeben von zahlreichen Wasserfällen führt uns der Abstieg hinunter in dieses traditionsreiche Tal. Nach einer urigen Einkehr bringt uns das Taxi nach Madonna di Campiglio. Je nach Wetter und Laune haben wir ab hier 2 Optionen: Bei Variante 1 wir fahren mit der Grosteseilbahn nach oben und überwinden die ersten Höhenmeter mit der Bahn. Oben erreichen wir den Gebirgsstock "Dolomiti di Brenta" und wandern unterhalb der Nordflanken der massiven Felstürme auf dem Panoramaweg entlang, bevor wir die atemberaubend gelegene Tucketthütte auf 2.268 m erreichen. Die zweite Option führt uns durch das wunderschöne Vallesinella Tal hinauf zur Tucketthütte (ca. 700 hm mehr Aufstieg & 300 hm weniger Abstieg).

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 4: Rifugio di Brentei - Bocca di Brenta - Rifugio Tosa Pedrotti

Wir starten an der Tucketthütte auf alpinem Steig. Dabei genießen wir das beeindruckende Panorama in den Brentadolomiten bis zur Brenteihütte. Nach einer kurzen Pause geht es über einen Panoramaweg und im weiteren Verlauf über einen versicherten Steig spektakulär hoch bis zur Bocca di Brenta. Nach einem kurzen Abstieg erreichen wir die Pedrotti Hütte, wo wir den Nachmittag auf der Terrasse genießen können und die

Nacht bleiben. Je nach Wetter und Laune können wir noch eine schöne kurze Nachmittagstour machen. Abhängig von der Variante erhöhen sich Gehzeit und Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 350m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 5: Val Mossodi - Garni Lago Nembia

Durch das wunderschöne Val Massodi steigen wir nach dem Frühstück über die Selvata-Hütte nach Molveno bis auf 865 m ab. Dabei werden wir von felsigen Wänden, verwunschenen Wäldern und fantastischen Ausblicken begleitet. Am Lago di Molveno wandern wir am Ufer des Sees in südwestlicher Richtung zum kleinen Nachbarsee Lago di Nembia, wo uns ein gemütliches Hotel mit Seeblick und Bademöglichkeiten erwartet.

Höhenunterschied: bergauf 250m | bergab 1800m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 6: Lago di Nembia - Sarca Schlucht - Lago die Toblino - Arco - Hotel Olivo

Auf der Via San Vili starten wir nach dem Frühstück nach Ranzo. Wir wandern erst gemütlich durch eine wunderschöne Landschaft, bevor wir durch die Sarca Schlucht zum Lago di Toblino absteigen. Nach einem kurzen Transfer erreichen wir das bekannte Klettermekka Arco. Hier beziehen wir mitten in der Altstadt Quartier und lassen die Tour gemütlich ausklingen oder wir nutzen die Gelegenheit für einen Abstecher nach Riva am Lago di Garda (15 min Busfahrt - Zusatzkosten).

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 7: Meran - Heimreise

Nach einer zweistündigen Fahrt erreichen wir unseren Ausgangspunkt Meran. Nun nehmen wir Abschied und treten vormittags noch die individuelle Heimreise an.

Gehzeit: ca. 00:00 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
- Funktionelle Unterwäsche
- Funktionelle Berghose lang
- Funktionsshirt langärmlig
- Wärmende Jacke
- Mütze/Stirnband
- Sonnenschutz
- Energieriegel/Nüsse
- Gamaschen (optional)
- kleiner Kulturbeutel
- Badebekleidung
- Ausweis/Bargeld
- Taschenlampe
- Blasenpflaster & Tape
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Funktionssocken
- Funktionelle Berghose kurz
- leichte Hüttenhose
- Funktionsshirt kurzärmlig
- Regenjacke & Regenhose
- leicht gefütterte Handschuhe
- Trinkflasche
- Regenschirm (optional)
- Hüttenschuhe
- kleines Handtuch und Waschlappen
- Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)
- Powerbank (optional)
- Ohropax (optional)

Gepäckservice
Wenn du für einen Anschlussurlaub oder den letzten Abend am Gardasee einen Gepäcktransport wünschst, kannst du diesen Service zum Beispiel hier gegen Gebühr buchen.

Weitere Wander-Inspiration gefällig?
Dies ist nur eine von vielen spannenden Möglichkeiten, die Alpen zu erleben. Entdecke hier all unsere Angebote zur Alpenüberquerung

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
1 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)
1 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)
Seilbahnfahrt
Transfers lt. Programm
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 11

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
1 x Abendessen
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

TIPP
Mit Tourenstart am Montag wandern wir abseits der Hautpwanderzeiten - weg vom großen Rummel - und können die Landschaft und Natur so noch intensiver erleben.

DAUER
7 Tage von Montag - Samstag

TREFFPUNKT
13:00 Uhr Hotel Europa, Freiheitsstr. 178, Meran

RÜCKKEHR
am letzten Tag ca. 10:00 Uhr

PARKEN
Meran-Arena: kostenpflichtiger Parkplatz Pferderennbahn. Wir empfehlen aus Sicherheitsgründen das kostenpflichtige Parcheggio Terme oder St.Josef Parking Merano.

Preise und Termine

1.295,00 € pro Person

S105-27-1	28.06.2027 - 04.07.2027	S105-27-2	23.08.2027 - 29.08.2027

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung
In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.
Im Gasthof oder Hotel sind wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche/WC untergebracht, vereinzelt gibt es Etagenduschen/WC. Hier werden Einzelreisende gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer stehen uns nicht zur Verfügung.

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 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 Tourentagen informiert dich dein Guide.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Hotel Europa
info@europa.bz
Tel.: +39 0473 232376
Alternativ hilft dir Meran Tourismus gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.
Tel.: +39 0473 272 000
info@meran.eu
www.merano-suedtirol.it

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.

Gepäckservice
Wenn du für einen Anschlussurlaub oder den letzten Abend am Gardasee einen Gepäcktransport wünschst, kannst du diesen Service hier gegen Gebühr buchen.

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

Einreise und Visum

Für die Einreise nach Italien 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. 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. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Gewöhnung an die Höhe ist bei dieser Tour empfehlenswert, da wir bereits am zweiten Tag knapp 3.000 m Meereshöhe erreichen.

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. Wenn du merkst, dass eine Alpenüberquerung nichts für dich ist, hast du die Möglichkeit, die Tour – sofern bereits gebucht – in der Woche nach dem Kurs **kostenfrei zu stornieren.**

* 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 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 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

Tabacco-Karten 1:25000, Nummer 53 Dolomiti di Brenta, Nummer 52 Adamello - Val di Sole oder mit gängigen Karten-Apps wie 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. Wenn du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft in Meran beziehst, kannst du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW
Ab München (A8), Rosenheim (A93), Kufstein (A12), Innsbruck (A13), Brenner (A22).
Autobahnausfahrt Bozen-Süd, dort in die Schnellstraße MeBo nach Meran einfahren und bei Meran Süd - Sinich oder Meran ausfahren oder vom Reschenpass kommend bei Forst / Algund bzw. Meran - Nord oder Meran ausfahren.
Parken:
Pferderennplatz
Gampenstr. 74
IT-39012 Meran
Pro Woche fallen ca. 50,00 € Parkgebühren an. Die Tickets müssen vorher von jedem anreisenden Auto reserviert werden unter info@meranarena.it. und beim Camping/Tennis Meran (Live Merano Camping,

Piavestraße, 46, 39012 Meran, Südtirol, Italien) vor dem Parken abgeholt und bezahlt werden (2 Minuten Entfernung - am Wochenende werden die Tickets in der Bar darunter hinterlegt). Erst danach ist die Einfahrt auf den Parkplatz möglich. Alternativ kann das Parkticket auch in einem Hotel hinterlegt werden. Mit dem Bus 211 Meranarena-Rennweg oder zu Fuß (circa 15 Minuten) in Richtung Zentrum. Wir empfehlen keine wertvollen Gegenstände, Fahrräder, etc. im Auto zu lassen oder alternativ das Parkhaus an der Therme für ca. 93,00 € pro Woche zu nutzen.

Bahn und Bus
Haltepunkt für sämtliche IC- und EC-Züge ist der Bahnhof Bozen, dort in den Zug nach Meran umsteigen.

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.

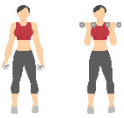
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

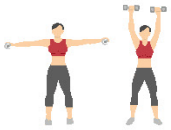
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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