BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

E5 Alpenüberquerung - Oberstdorf nach Meran über Mindelheimer Hütte

Genussvoll wandern auf der schönsten Variante des Klassikers!

Generationen von Bergfreunden ist der **E5 von Oberstdorf nach Meran** ein Begriff. Unzählige Nagelschuhe, Bergstiefel und Trekking-Boots haben den Weg auf Etappen kennen gelernt und Steine rund geschliffen. Vom nördlichen Alpenrand, den Allgäuer und Lechtaler Alpen, führt uns unser Weg weit hinauf in die Wildheit der Ötztaler Gletscherwelt über die Grenze des Similaunpasses nach Italien ins malerische Schnalstal, der Heimat von Reinhold Messner. Unsere Tourenvariante auf den weniger frequentierten Strecken als die Hauptroute auf dem E5 vereint die Schönheit der Bergwelt mit der Gemütlichkeit in ausgesuchten Unterkünften mit einem ganz besonderen Flair auf den Spuren des E5.

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

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.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Mittelberg - Gemsteltal - Geißhornscharte - Mindelheimer Hütte

Von der Bergschule Kleinwalsertal in Hirschegg gegenüber dem Walserhaus geht es zunächst mit dem Bus nach Mittelberg und weiter durch das schöne Gemsteltal. Hier bekommen wir einen ersten Rucksacktransport mit der Materialbahn der Obergemstelhütte. Vorbei an der Gemstelhütte, weiter Richtung Geißhornscharte. Mit etwas Glück können wir hier Steinböcke beobachten. Übernachtung auf der Mindelheimer Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 1050m | bergab 200m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 2: Schrofenpass - Lechleiten - Holzgau - Boden - Hanauer Hütte

Nach dem Frühstück steigen wir in das Rappenalptal ab. Über den Schrofenpass weiter nach Lechleiten zum Holzgauer Haus. Nach unserer Mittagspause nehmen wir von dort aus ein Taxi und fahren durch das Lechtal Richtung Hahntenjoch nach Boden. Anschließend geht es zu Fuß weiter durch das Bschlabsertal zur Hanauer Hütte. Nach ca. 45 Minuten Gehzeit kommen wir an eine Materialseilbahn, die uns einen Rucksacktransport bis zur Hanauer Hütte ermöglicht. Mit leichtem Gepäck steigen wir zur Hütte auf und genießen dort unseren zweiten Hüttenabend.

Höhenunterschied: bergauf 750m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Dremelscharte - Steinseehütte - Alfutz - Zams - Zammer Alm

Früh morgens steigen wir durch die Östliche Dremelscharte auf. Nach dem Abstieg erreichen wir den Steinsee auf 2.222 m, wo wir eine Pause einlegen und auch ein Bad nehmen können. Von dort ist es nur noch ein kurzer Weg bis zur Steinseehütte, wo wir rasten, bevor wir weiter zur Alfutzalm auf 1.261 m absteigen. Von der Alfutzalm nehmen wir ein Taxi bis zur Talstation der Rifenalbahn in Zams. Mit dem Sessellift gelangen wir hinauf zur schön gelegenen Zammer Alm.

Höhenunterschied: bergauf 580m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

Tag 4: Venetberg - Wenns - Mittelberg - Braunschweiger Hütte

Nach dem Frühstück beginnen wir unseren Aufstieg in Richtung Venet-Gipfel. Der Weg führt uns über saftige Bergwiesen weiter bis zur Gogles Alm, wo wir nach einer kurzen Pause unsere Wanderung fortsetzen. Auf einem malerischen Pfad steigen wir hinab zum beeindruckenden Naturdenkmal Piller Moor. Nach einem Taxi-Transfer ins Pitztal wandern wir auf einem einfachen Weg weiter bis zur Gletscherstube, wo wir unser Mittagessen genießen. Eine Materialseilbahn ermöglicht den Transport unserer Rucksäcke. Von dort geht es vorbei an tosenden Wasserfällen und steilen Pfaden, bis sich der Blick auf den Mittelbergferner mit der

imposanten Wildspitze im Hintergrund öffnet. Schließlich erreichen wir die Braunschweiger Hütte auf 2.759 m Höhe.

Höhenunterschied: bergauf 1410m | bergab 660m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 5: Pitztaler Jöchl - Panorama-Höhenweg - Vent, Berghotel Gstrein o.ä.

Nach einem leckeren Frühstück starten wir in Richtung Pitztaler Jöchel 2.995 m, und steigen ca. 1 Stunde zum Rettenbachferner ab. Nach einer kurzen Pause fahren wir mit dem Bus zum Tiefenbachferner. Vom Parkplatz geht es weiter über den Venter Panoramaweg bis nach Vent. Unterwegs gönnen wir uns eine Pause am Weißkarsee und somit bestens gestärkt für den restlichen Tag.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 1250m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Vent - Similaun-Hütte - Schnalstal - Meran, City Hotel Merano o.ä.

Nach dem Frühstück wandern wir zur Martin-Busch-Hütte, dort angekommen machen wir eine kurze Pause. Weiter geht es zur Similaun Hütte, wo wir uns das erste Mittagessen in Italien auf 3.018 m Höhe schmecken lassen. Anschließender Abstieg in das Schnalstal. Dort erwartet uns schon ein Taxitransfer, der uns nach Meran bringt. Den Abend lassen wir gemütlich in der Wärme der mediterranen Alpenstadt ausklingen.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 1350m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

Tag 7: Rückreise nach Hirschegg

Rücktransfer ins Kleinwalsertal - Ankunft im Kleinwalsertal ca. 14:00 Uhr

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

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

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)
2 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
3 x Rucksacktransport (wenn möglich)
Faltbarer Leichtrucksack (für Hüttenanstiege mit Rucksacktransport)
Seilbahnfahrt
Transfers lt. Programm
Rücktransfer
Gepäckservice nach Meran (max. 10 kg)

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 11

MAXIMAL 2 GRUPPEN
pro Guide max. 11 Personen

SONDERLEISTUNGEN
Gepäckservice eines Handgepäcks (max. 10 kg) nach Meran für Abschlussabend oder Anschlussurlaub - steht bei Ankunft in Meran zur Verfügung

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 Rucksacktransport Martin-Busch-Hütte 8,00 €
Talfahrt Rettenbach (falls Abstieg nicht möglich - ca. 10,00 €)
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung
Parkgebühren 5,00 € pro Tag

DAUER
7 Tage von Sonntag - Samstag

TREFFPUNKT
10:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

PARKEN
Gerne kannst du dein Auto mit Anmeldung auf unseren Parkplätzen für 5,00 € pro Tag abstellen.

Preise und Termine

1.215,00 € gültig für Alpenvereinsmitglied

1.240,00 € pro Person

S04-27-1	06.06.2027 - 12.06.2027	S04-27-9	01.08.2027 - 07.08.2027

S04-27-2	13.06.2027 - 19.06.2027	S04-27-10	08.08.2027 - 14.08.2027
S04-27-3	20.06.2027 - 26.06.2027	S04-27-11	15.08.2027 - 21.08.2027
S04-27-4	27.06.2027 - 03.07.2027	S04-27-12	22.08.2027 - 28.08.2027
S04-27-5	04.07.2027 - 10.07.2027	S04-27-13	29.08.2027 - 04.09.2027
S04-27-6	11.07.2027 - 17.07.2027	S04-27-14	05.09.2027 - 11.09.2027
S04-27-7	18.07.2027 - 24.07.2027	S04-27-15	12.09.2027 - 18.09.2027
S04-27-8	25.07.2027 - 31.07.2027		

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

Wenn du vor oder nach deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest du hier fündig werden.
Alternativ hilft dir **Kleinwalsertal Tourismus** gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.
Tel: 0043 5517 51140
info@kleinwalsertal.com
www.kleinwalsertal.com

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.

Keine Rückerstattung bei nicht in Anspruch genommenem Rücktransfer:
Da es sich um eine Pauschalreise handelt, können wir einen nicht in Anspruch genommenen Rücktransfer nicht erstatten. Für deinen individuellen Rücktransfer an einem anderen Tag, kannst du dich an folgende Anbieter wenden:
Für Rückfahrten Donnerstag bis Sonntag:
Schmid GmbH – Busreisen, Nauders 551 · A-6543 Nauders; Tel: +43 664 1217050, info@bus-tirol.at, www.schmid-nauders.com
Für Rückfahrten an anderen Tagen:

Bus Prenner KG d. Prenner Elmar & Co., Kaschonstr. 3 · I-39027 St. Valentin (BZ); Tel: +39 335 543 8690, bus@prenner.it, www.prenner.it

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 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. Wenn du merkst, dass eine Alpenüberquerung nichts für dich ist, hast du die Möglichkeit, die Tour – sofern bereits gebucht – **in der Woche nach der Vorbereitungstour kostenlos 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. Du kannst bei einer Alpenüberquerung oftmals auch im Tal einkaufen.

Kartenmaterial

Kompass Karten: Lechtaler Alpen/Hornbachkette Nr. 24; Ötztaler Alpen/Ötztal-Pitztal Nr. 43, 1:50.000 oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal 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
Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal auf der B 12 - Straßenverlauf bis Hirschegg gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt folgen.
Parken:
Gerne kannst du dein Auto mit Anmeldung auf unseren Parkplätzen für 5,00 € pro Tag abstellen. Solltest du einen Parkplatz gebucht haben, empfehlen wir zunächst ein kostenfreies Kurzzeitparkticket auf den umliegenden Parkplätzen zu lösen und mit dem Gepäck zum Treffpunkt zu kommen. Nachdem die Gruppe vollständig ist, fahrt ihr gemeinsam mit dem Guide zum Parkplatz.

Bahn und Bus
Es bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 nach Hirschegg - Haltestelle Walserhaus.

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.

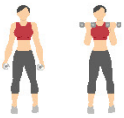
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

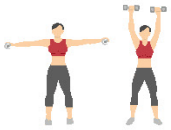
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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