BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

E5 Vorbereitungstour im Kleinwalsertal

Bestens vorbereitet für deine erste Alpenüberquerung

Bei dieser Tour kannst du auf den schönsten Wegen zwischen Kleinwalsertal und Lechquellgebiet deine Kondition und deine Bergtauglichkeit für längere Touren in den Bergen testen. Gerade eine **Alpenüberquerung** will gut vorbereitet sein. Bei dieser Tour geben dir unsere erfahrenen Berg- und Wanderführer für dieses Ziel das notwendige Rüstzeug mit auf den Weg. Daneben kannst du deine Trittsicherheit und Schwindelfreiheit prüfen und dein Wissen vertiefen. Bei dieser Tour steht das Wandern im Vordergrund. In den Pausen freuen wir uns auf deine Fragen und spannende Gespräche.

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 - Obere Gemstelhütte - Haldenwanger Eck - Holzgauer Haus oder ähnliche Unterkunft

Wir steigen durch das Gemsteltal vorbei an bunten Wiesen zur Oberen Gemstelhütte auf, wo wir eine Pause einlegen können. Gestärkt wandern wir weiter über das Haldenwanger Eck (südlichster Punkt Deutschlands) zum Holzgauer Haus (oder in ein ähnliches Hotel) in Lechleiten (Warth).

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 2: Bürstegg Walsersiedlung - Auenfelder Hütte

Vom Holzgauer Haus wandern wir nach Warth. Unser erster Aufstieg bringt uns auf den Wannenkopf und weiter nach Bürstegg (höchstgelegene und älteste Walsersiedlung Vorarlbergs) auf 1.720 m. Nach kurzer Pause wandern wir über den Auenfeldsattel zur unteren Auenfeldalpe, wo wir unsere Mittagspause genießen. Zu unserer nächsten Unterkunft, der Auenfelderhütte auf 1.732 m ist es von hier aus nicht mehr allzu weit.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Salobersattel - Hochalppass - Seekopf - Bärgunt - Mittelberg

Von der Auenfelder Hütte wandern wir über den Salobersattel nach Hochkrumbach (1.666 m). Es folgt der Aufstieg zum Hochalppass auf 1.938 m. Hier genießen wir noch einmal den Blick über die Lechtaler Berge und lassen unsere Runde Revue passieren, bevor wir durch das Bärgunttal nach Baad absteigen. Mit dem Bus geht es zurück nach Hirschegg. Ab ca. 15:00 Uhr individuelle Heimreise.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 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
- Ohropax (optional)
- 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)
- Taschenlampe
- Blasenpflaster & Tape

Auch wenn du es erstmal ausprobieren möchest, empfehlen wir **dringend** auf gute Bergschuhe zu achten. Leider stellen unsere Guides immer wieder fest, dass die Bergschuhe der Gäste alt, abgelaufen oder ungeeignet sind.

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
1 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
1 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)
Transfers lt. Programm
Wanderfibel

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 11

ZAHLUNGSINFO
Anzahlung 50,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

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

TOP TIPP
Bei Kombi-Buchung der Vorbereitungstour und einer Alpenüberquerung erhältst du einen einmaligen Rabatt von 35,00 €.
Einfach bei Buchung vermerken und gleich im Doppelpack buchen!

Solltest du nach dem Vorbereitungskurs feststellen, dass die Alpenüberquerung doch nichts für dich ist, kannst du sie in der Woche nach dem Kurs kostenfrei stornieren.

DAUER
3 Tage von Freitag - Sonntag

TREFFPUNKT
09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR
am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

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

Preise und Termine

425,00 € pro Person

S01-27-1	11.06.2027 - 13.06.2027	S01-27-5	30.07.2027 - 01.08.2027
S01-27-2	18.06.2027 - 20.06.2027	S01-27-6	13.08.2027 - 15.08.2027
S01-27-3	02.07.2027 - 04.07.2027	S01-27-7	27.08.2027 - 29.08.2027
S01-27-4	16.07.2027 - 18.07.2027		

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
Mail: 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.

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

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.

Kartenmaterial

Kleinwalsertal und Lechquellgebiet: Kompasskarte Nr. 3 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.

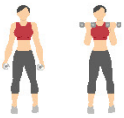
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

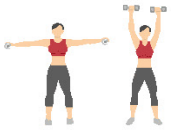
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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