



Klettersteige im Ötztal

Erlebnisreiche Klettersteige in Tirol

Mit leichtem Gepäck erobern wir die bestens gesicherten Klettersteige im Ötztal, Tiroler Oberland. Die modernen Steige in dieser Region bieten alles, was sich das Klettersteigerherz wünscht. In faszinierender Landschaft stellen wir uns der sportlichen Herausforderung und genießen das Erlebnis in der Vertikalen. Wir entscheiden uns vor Ort für die passenden und schönsten Klettersteige, abhängig von der Wetterlage und der Gruppenzusammensetzung. Besonderes Augenmerk legt der Guide auch auf Trittschulung und Verbesserung der Klettersteig-Technik. Die Ausgangspunkte der jeweiligen Klettersteige erreichen wir mit den eigenen Fahrzeugen in Fahrgemeinschaften.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 600 Höhenmetern mit Gehzeiten 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

Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst dich gesichert mit dem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Stuibenfall-Klettersteig - Unterkunft in Umhausen -

Wir starten unsere Tour zunächst mit einer Wanderung vom Hotel zum Stuibenfall-Klettersteig mit der Schwierigkeit C. Dieser bietet einen schönen Einstieg und führt in direkter Nähe des beeindruckenden Stuibenfalles hinauf. Die zahlreichen Klammern erleichtern uns den Aufstieg. Kurz vor dem Ausstieg queren wir eine Seilbrücke direkt an der Abbruchkante des Wasserlaufs. Nach dem ereignisreichen Tag checken wir in unserer Unterkunft ein und besprechen die nächsten Tage.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Klettersteig Lehner Wasserfall - Reinhard-Schiestl-Klettersteig

Am Vormittag steht der Jubiläums-Klettersteig Lehner Wasserfall (Schwierigkeit D/E) auf dem Programm. Dieser zählt zu den schönsten Klettersteigen Tirols. Die eindrucksvolle Steiganlage im Nahbereich des Lehner Wasserfalls ist so angelegt, dass wir fast immer einen hautnahen Blick auf die hinabstürzenden Fluten haben. Eine schwere Variante wurde im Jahr 2014 im oberen Teil direkt neben dem Wasserfall gebaut. Am Nachmittag geht es an den Reinhard-Schiestl-Klettersteig. Dieser 300 m lange Steig führt durch die aus Urgestein bestehende Burgsteinwand und gehört zu den Klassikern unter den Klettersteigen in Tirol. Zahlreiche extrem ausgesetzte Passagen fordern all unsere Kräfte. Wir werden mit atemberaubenden Tiefblicken belohnt. Am Ausstieg gönnen wir uns auf einer Wiese eine wohlverdiente Pause und genießen den Blick auf den Geigenkamm.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Geierwand Klettersteig

Heute steht ein Klettersteig zum Genießen auf dem Programm. Der Geierwand-Steig der Schwierigkeit B/C führt durch eine imposante Felswand. Zahlreiche Tritthilfen helfen uns über ausgesetzte Passagen. Die Ausblicke auf das Inntal machen aus der Tour ein sensationelles Erlebnis. Alternativ stehen zusätzlich der Klettersteig "Crazy Eddy" in Haiming oder der Piburg Übungsklettersteig zur Auswahl.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 4: Steinwand Klettersteig

Zum Abschluss unserer Tour führt uns der Steinwand Klettersteig durch die schattige Nordwand des Burgstalls. Der Steig teilt sich nach einem kurzen Zustieg in zwei unterschiedlich anspruchsvolle Varianten. Wir können beide Varianten kombinieren, dadurch ergibt sich ein interessanter Rundgang. So können wir auch unsere Klettertechnik weiter verbessern. Zwei Leitern in der leichten Variante und die exponierte

Verschneidung der schwierigen Variante machen den Reiz dieses Steiges aus (Schwierigkeit B/C mit Varianten D/E). Alternativ können wir auch den Leite Klettersteig (300 Hm Auf- und Abstieg, Gehzeit 4 Std.) in Betracht ziehen. Dieser führt zunächst über zum Teil sehr glatte Platten, die ordentlich Armkraft abverlangen. Durch die Nähe zur Fernpassstraße bietet sich dieser Steig am Ende unserer Tourenwoche an. Wer möchte kann nach Ende der Tour direkt die Heimreise antreten.

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 350m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Ausrüstung

- | | |
|--|--|
|  Tagesrucksack mit Regenhülle (25L) |  Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C |
|  Klettersteighandschuhe (optional) |  Klettersteigset* |
|  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 |
|  kleiner Kulturbeutel |  Ausweis/Bargeld |
|  Ohropax (optional) |  Blasenpflaster & Tape |

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt (Anmeldung erforderlich!). Gerne kannst du deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
3 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 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
Transfers in Fahrgemeinschaften
evtl. Bergbahnfahrt
evtl. Parkgebühren
Reiseversicherung
Individuelle Trinkgelder

DAUER

4 Tage von Donnerstag - Sonntag

TREFFPUNKT

12:00 Uhr Parkplatz Explorer Hotel Umhausen

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

PARKEN

kostenpflichtiger Parkplatz am Hotel (1,00 € pro Nacht)

Preise und Termine



895,00 € pro Person



S53-26-2

13.08.2026 - 16.08.2026

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung

Diese Tour ist eine Standorttour, d. h. wir nächtigen im Hotel oder einem Gasthof. In der Regel beziehen wir Doppelzimmer. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer können auf Anfrage bei Verfügbarkeit vergeben werden. Hierfür fällt ein Aufpreis von 40,00 € pro Person pro Nacht an.

Verpflegung

In der Unterkunft 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

[Explorer Hotel Ötztal](#)

Tel.: +43 5255 206 010

www.explorer-hotels.com/oetztal

Alternativ hilft dir [Imst Tourismus](#) gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.

Tel: +43 5412 6910

Email: info@imst.at

www.imst.at

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!

In den letzten Jahren hat die Nachfrage nach Klettersteigen stark 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 keinen Klettersteig gemacht hast, empfehlen wir dir als Vorbereitung unseren Tages-Klettersteigkurs oder den zweitägigen Klettersteig Grundkurs im Kleinwalsertal.

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 Klettersteiggehen nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* 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.

* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem.

Kartenmaterial

AV-Karte Nr. 3/4, Lechtaler Alpen, Heiterwand 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. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW

Anreise über Seefeld in Tirol über die Inntalautobahn A12 bis Ausfahrt Imst oder über den Fernpass bis Imst und über die B171 Richtung Ötztal Bahnhof. Im Kreisverkehr die erste Ausfahrt auf die B186 nehmen bis Umhausen.

Parken:

Am Hotel stehen für die Dauer der Tour Parkplätze für PKWs für 1,00 € pro Nacht zur Verfügung.

Bahn und Bus

Mit dem Zug kommst du aus vielen Richtungen bis Ötztal Bahnhof. Von hier aus geht es mit dem Bus weiter nach Umhausen.

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 600 Höhenmetern mit Gehzeiten 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 1000 Höhenmetern mit Gehzeiten von 6 bis 8 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 mehr als 1000 Höhenmetern mit Gehzeiten bis zu über 8 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



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit dem Klettersteigset bewältigst du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Trittsstiften, Klammern und Brücken. Für diese Tour benötigst du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst dich gesichert mit dem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe. Aufgrund deiner sehr guten Kraft und Ausdauer bewältigst du auch senkrechte und überhängende Passagen sicher. Klettererfahrung und Kletterschuhe sind von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

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

