



# Skitourencamp für Frauen im Kleinwalsertal

Einsteigerkurs mit Fahrtechnik-Training

---

Skitouren-Beginnerinnen bietet dieses verlängerte Wochenende die ideale Grundlage, um den Einstieg in diese faszinierende Wintersportart zu finden und das Wesentliche von Grund auf zu erlernen. Während leichter Tagestouren werden sowohl Gehtechnik als auch Spitzkehren erlernt. Ein gemütliches Gasthaus ist in diesen Tagen unsere Basis. Wir starten mit Fahrtechniktraining auf der Piste. Die Handhabung der Sicherheitsausrüstung und das Verhalten im Gelände sowie Lawinen-, Karten- und Materialkunde stehen an den Folgetagen auf dem Programm. Ein Schwerpunkt ist auch die Aufstiegstechnik mit Spitzkehren im Gelände. **Um das verlängerte Wochenende zu genießen, musst du den Parallelschwung auf der schwarzen Piste beherrschen.** Auch für Snowboarderinnen mit Splitboard (Harscheisen sind Pflicht) ist das Programm geeignet. Tourenski und Tourenschuhe kannst du dir in den örtlichen Sportgeschäften ausleihen. Die Sicherheitsausrüstung wird von uns kostenfrei für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt.

Dieser Grundkurs ist die ideale Vorbereitung für den [Skitourenkurs für Fortgeschrittene](#) oder auch für eine unserer Skitourenreisen z. B. nach [Tromsø](#).

---

# Anforderungen

## Kondition

Aufstiege bis zu 600 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 2 bis 4 Stunden pro Tag. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.

## Technik

Für Einsteiger und Genießer: Skitouren- oder Freerideerfahrung ist nicht erforderlich. Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste. Die Touren bieten Aufstiege und Abfahrten mit einer maximalen Steilheit von 30°. Aufstiegstechniken wie Bogentreten oder Spitzkehren werden geübt.

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Materialcheck - Fahrtechniktraining auf der Piste - Unterkunft im [Alpenhotel Widderstein](#) o.ä.

Nach dem gemeinsamen Material-Check am Treffpunkt geht es anschließend auf die Piste. Hier prüfen wir unsere Fahrtechnik und lassen uns Tipps zum Fahren im Gelände geben. Wir haben den ganzen Tag zur Verfügung, um unsere Technik zu verbessern und daran zu feilen. Am Ende des ersten Tages beziehen wir unsere Unterkunft im idyllischen Bergdorf Baad. Das Abendessen ist nicht im Preis inbegriffen. Ihr seid dadurch völlig ungebunden und könnt nach Lust und Laune ganz individuell oder gemeinsam ein Restaurant suchen.

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 2:** Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

In den kommenden Tagen machen wir, abhängig von den Bedingungen, Skitouren im Gelände mit bis zu etwa 600 Höhenmetern. Dabei lernen wir den Umgang mit dem LVS-Gerät, Schaufel und Sonde und erfahren Grundlegendes zum Thema Lawinenkunde und Verhalten im freien Skiraum. Den Ausgangspunkt der Skitourenziele erreichen wir mit dem eigenen Auto oder wir nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 3:** Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

Auch heute machen wir, abhängig von den Bedingungen, Skitouren im Gelände mit bis etwa 700 Höhenmetern. Wir vertiefen unser Wissen und üben den Umgang mit dem LVS-Gerät, der Schaufel und Sonde. Lawinenkunde und Verhalten im freien Skiraum werden während der Tour thematisiert. Auch heute erreichen wir den Ausgangspunkt der Skitourenziele mit dem eigenen Auto oder wir nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 4:** Tagestouren abhängig von den Bedingungen und dem Können

Den letzten Tag des Kurses nutzen wir, um das Erlernte anzuwenden. Während des Tourentages können wir Fragen stellen, an unserer Fahrtechnik im Gelände feilen und je nach Bedarf nochmal den Umgang mit dem LVS-Gerät und der Sicherheitsausrüstung üben.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

---

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

---

## Ausrüstung

- |  |  |
|--|--|
|  Rucksack 25L mit Skibefestigung        |  Skitourenschuhe            |
|  Splitboard inkl. Felle und Harscheisen |  Tourenski mit Fellen       |
|  Harscheisen                            |  Stöcke mit grossen Tellern |
|  LVS-Gerät, Schaufel, Sonde*            |  Skihelm                    |
|  Funktionssocken                        |  Funktionelle Unterwäsche   |
|  Funktionsshirt langärmelig             |  Wärmende Jacke             |
|  Hardshelljacke                         |  Mütze/Stirnband            |
|  leicht gefütterte Handschuhe           |  Sonnenschutz               |
|  Thermosflasche                        |  Energieriegel/Nüsse       |
|  Ausweis/Bargeld                      |  Ohropax (optional)       |
|  Blasenpflaster & Tape                |  Skitourenhose            |

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

### Fehlende Ausrüstung?

Bei den örtlichen Sportgeschäften [Sport Pauli](#) (Hirschegg), [Sport Hilbrand](#) (Mittelberg), [Sport & Mode Kessler](#) (Riezlern) oder auch beim [Out of Bounds](#) (Oberstdorf, nur Splitboards) findest du eine große Auswahl an Verleihmaterial rund um das Thema Bergsport. Bei diesen bekommst du unter anderem Skitourenausrüstung inklusive Beratung. Gerne kannst du bereits im Vorfeld die gewünschte Ausrüstung vorreservieren.

### Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

Während der Tour sind wir im [Alpenhotel Widderstein](#) untergebracht.

Wenn du vor oder nach deiner Tour eine andere Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest du [hier](#) fündig werden.

Alternativ: [Kleinwalsertal Tourismus](#) (Tel.: +43 5517 5114-0)

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer  
3 x Ü/F im Gasthof (DZ oder MBZ)  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)  
Theorieeinheit  
Lawinenfibel

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen  
max. 7

### WEITERE GRUPPEN

möglich, pro Guide max. 7 Personen

### ZAHLUNGSINFO

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

### ZUSATZKOSTEN

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

### MÖGLICHER AUFPREIS

95,00 € p. P. in Kleingruppe bei 4 Teilnehmern

### DAUER

4 Tage von Donnerstag - Sonntag

### TREFFPUNKT

09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsersstraße 262, 6992 Hirschegg

### RÜCKKEHR

am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

### PARKEN

Kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt. Bitte löse zunächst nur ein Kurzeitticket, da wir abhängig von den Bedingungen mit dem PKW in Fahrgemeinschaften oder dem Bus weiterfahren. Am Ende des ersten Tages gibt es an der Unterkunft kostenfreie Parkmöglichkeiten. Alle Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar.

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

---

## Preise und Termine



**675,00 € pro Person**

---

# Kartenmaterial

Alpenvereinskarte BY-2, Kleinwalsertal, Hoher Ifen, Widderstein 1:25.000

## Unterbringung

Im Gasthof mit Hüttencharakter sind wir im Doppel- oder Mehrbettzimmer (möglicherweise mit Etagedusche) untergebracht.

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

## Allgemein

### Verpflegung

In der Unterkunft werden wir mit einem reichhaltigen Frühstück verpflegt.

### Anreise

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.

### 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. Bitte beachte, dass es gerade an den Wochenenden und in den Ferienzeiten zu viel Verkehr und auch Parkplatzengpässen kommen kann und plane daher genügend Zeit ein, um zum Treffpunkt zu kommen.

### Parken:

Kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt. Bitte löse zunächst nur ein Kurzzeitticket, da wir abhängig von den Bedingungen mit dem PKW in Fahrgemeinschaften weiterfahren. Am Ende des ersten Tages gibt es an der Unterkunft kostenfreie Parkmöglichkeiten. Alle Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar.

### Bahn und Bus:

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

### Flugzeug:

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen Flughäfen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 nach Hirschegg - Haltestelle Walserhaus.

### Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Alpenhotel Widderstein

Tel.: 0043 5517 30301

info@alpenhotel-widderstein.eu

Kleinwalsertal Tourismus

Tel.: 0043 5517 5114-0

www.kleinwalsertal.com

### Sicherheitsausrüstung

Solltest du keine eigene Sicherheitsausrüstung haben, wird diese von uns gestellt. Hierfür bitten wir um eine kurze Info, damit der Guide die Ausrüstung entsprechend bereitstellen kann.

### 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.

## Guter Rat ist nicht teuer!

\* Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal **7 Personen pro Guide** unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen, aber feinen Unterschied aus, den du spüren wirst.

\* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer,

zusätzlich Hotelübernachtung u.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. Prüfe deine Ausrüstung frühzeitig und erneuere sie gegebenenfalls.

\* **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.

---

## 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



Aufstiege bis zu 600 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 2 bis 4 Stunden pro Tag. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.



Aufstiege bis zu 1000 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.



Aufstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag. Deine Kondition erlaubt eine Belastung über mehrere Tage. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.



Aufstiege oftmals über 1400 Höhenmetern mit einer Gehzeit von über 6 Stunden pro Tag. Deine Kondition erlaubt eine Belastung über mehrere Tage. Je nach Tour bewegst du dich im Hochgebirge. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.

## Technik



Für Einsteiger und Genießer: Skitouren- oder Freerideerfahrung ist nicht erforderlich. Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste. Die Touren bieten Aufstiege und Abfahrten mit einer maximalen Steilheit von 30°. Aufstiegsstechniken wie Bogentreten oder Spitzkehren werden geübt.



Für Geübte: Du verfügst bereits über Skitouren- und Freerideerfahrung und bewegst dich sicher im freien Gelände sowie auf unterschiedlichen Schneearten. Die Touren bieten Aufstiege und Abfahrten mit einer Steilheit von überwiegend 30°. Der Aufstieg erfolgt meist in einer Kombination aus Bogentreten und Spitzkehren.



Für Sportler und Routinierte: Du hast bereits umfangreiche Erfahrung im Skitouren- und Freeridebereich und beherrschst eine gute Fahrtechnik im freien Gelände sowie auf unterschiedlichen Schneearten. In der Abfahrt können steilere Engpässe vorkommen. Für den Aufstieg sind sichere Spitzkehren erforderlich. Der Umgang mit Harscheisen bereitet dir keine Schwierigkeiten.



Für Ambitionierte: Du verfügst über umfangreiche Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge und bist ein hervorragender Skifahrer in anspruchsvollem Gelände sowie auf allen Schneearten. Auf- und Abstiege mit einer Steilheit von ca. 40° bewältigst du sicher. Bei vereinzelt Abfahrten ist ein sturzfrees Fahren Voraussetzung. Der Einsatz von Steigeisen und Pickel kann teilweise notwendig sein. Bei einem Ausrutschen im Auf- oder Abstieg können längere Rutschwege auftreten. In der Abfahrt können steile, kurze Engpässe vorkommen.

---

# 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. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Versetze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

## Skitouren & Freeriden

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:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



## Schneeschuh-Wandern

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)

