



## **Skitourenwoche in den Sunnmøre Alpen bei Alesund**

Schneesicher und weitläufig - ein Paradies für  
Skitourengeher!

---

Immer noch ein Geheimtipp sind die Skitouren in den Sunnmøre Alpen. Tatsächlich sind die Berge rund um Alesund ein Wunder der Eiszeit. Die Gletscher haben Felsen geschaffen, die sich über tiefe Fjorde erheben. Die Region gehört zu den schneereichsten Gebieten in Norwegen und punktet mit durchaus alpinem Charakter. Die Bergkette nahe Alesund umgibt den Hjørundfjorden und erhebt sich bis zu 1.700 Meter direkt aus dem Fjord, ein ideales Terrain für abwechslungsreiche Skitouren. Untergebracht sind wir in kleinen, aber voll ausgestatteten Ferienhäusern in Orsta oder Volda und verpflegen uns dort selbst. Wenn wir Lust haben, gehen wir im nahe gelegenen Städtchen zum Essen. Bei schlechtem Wetter gibt es zahlreiche Möglichkeiten in der Umgebung zum Sightseeing oder auch anderen sportlichen Aktivitäten. Die beschriebenen Skitouren sind als Möglichkeiten zu verstehen. Je nach Bedingungen, Können und Lawinenlage wird der Guide das Programm entsprechend anpassen.

---

# Anforderungen

## Kondition

Aufstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag. Deine Kondition reicht auch für darauf folgende Tage. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.

## Technik

Für Sportler & Routinierte: Du hast bereits umfangreiche Erfahrung im Skitouren- und Freeridebereich und beherrschst eine gute Fahrtechnik im freien Gelände in verschiedenen Schneearten. In der Abfahrt können steilere Engpässe vorkommen. Für den Aufstieg sind sichere Spitzkehren erforderlich. Der Umgang mit Harscheisen stellt für dich kein Problem dar.

# Tourenbeschreibung

## Tag 1: Individuelle Anreise nach Alesund - Weiterfahrt nach Orsta oder Volda - Sonnenuntergangstour

Je nach Abflughafen können wir gemeinsam die Anreise nach Alesund organisieren. Ansonsten treffen wir uns am Flughafen in Alesund. Im Mietwagen geht es zur Fähre nach Solavagen, wo wir nach Festoya übersetzen. Die Fahrt führt weiter an der Küste entlang mit schönen Ausblicken auf die Berge und den Fjord nach Orsta oder Volda, wo wir unsere Unterkunft beziehen. Je nach Ankunft gibt es die Möglichkeit am späten Nachmittag noch eine kleine Eingetour auf den Grothornet (748 m) zu unternehmen. Mit ein bisschen Glück können wir den Sonnenuntergang mit Blick auf den Fjord bei Orsta genießen.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

## Tag 2: Kvistaddalen - Langhornet

Wir fahren Richtung Saebo bis nach Kvistad und weiter ins gleichnamige Tal hinein bis zum ersten Parkplatz. Je nach Schneelage können wir auch weiter hinauf fahren. Hier starten wir unsere Tour zunächst relativ flach den Forstweg entlang bis wir dann einen Bach queren und hinauf Richtung Langhornet auf 1.229 m aufsteigen. Sollte uns der Gipfel zu weit sein, können wir alternativ auch vom ersten Plateau wieder abfahren. Die Tour ist lediglich ein Vorschlag und auch die Tagesziele für die kommenden Tage können je nach Bedingungen und Voraussetzungen in der Gruppe variieren.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

## Tag 3: Arsetdalen - Levandehornet

Heute ist die Skitour auf das Levandehornet (917 m) geplant. Über Vartdal fahren wir in das Arsetdalen, wo wir unser Auto parken. Das erste Stück geht es, wie hier in der Gegend üblich, über einen Forstweg hinauf. Der Weg führt uns über das wunderschöne Skorgedalen Tal vorbei am Heidavatnet See zum Gipfel. Die Mühen des Aufstiegs werden mit einem traumhaften Blick über die Fjordlandschaft belohnt. Die Abfahrt führt uns entweder über die Aufstiegsroute zurück oder bei guten Verhältnissen direkt vom Gipfel etwas steiler hinunter in das Skorgedalen Tal. Abends kochen wir wieder gemeinsam und genießen die Ruhe.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

## Tag 4: Novedalen - Sylvkallen

Ein weiterer Gipfel mit toller Aussicht auf den Hjørundfjord und die umliegenden Gipfel steht auf dem Programm. Mit dem Auto geht es Richtung Standal. Vom Parkplatz aus führt uns diese Skitour zwischen offener Baumlandschaft hinauf ins Novedalen. Von hier in Spitzkehren am Kamm entlang zum Gipfel des Sylvkallen, 1.310 m. Die Abfahrt folgt der Aufstiegsspur über weite Hänge hinunter ins Tal.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

#### **Tag 5:** Orsta - Nivane - Vardehornet

Nach einer kurzen Autofahrt starten wir etwas oberhalb von Orsta auf unsere heutige Tour mit zwei Gipfeln. Unsere Ziele sind der Nivane, 936 m, und das etwas höhere Vardehornet, 1.009 m. Nachdem wir zunächst über einen Forstweg aufgestiegen sind, mit Blick auf den Fjord und Orsta, erreichen wir in Spitzkehren den Nivane. Nach einer kurzen Pause geht es weiter hinüber zum Vardehornet. Der Blick über die Fjorde und die zahlreichen Gipfel lassen uns unsere wohlverdiente Gipfelrast genießen, bevor wir uns für die traumhafte Abfahrt bereit machen. Unten angekommen fahren wir mit dem Auto wieder zurück in unsere Unterkunft.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

#### **Tag 6:** Storevatnet See - Veirahaldet - Blätinden

Wir fahren mit dem Auto zum "Orsta Skisenter". Hier nehmen wir den Lift hinauf zum Storevatnet See und, wenn wir es heute etwas gemächlicher angehen möchten, noch weiter hoch mit dem Nottane Lift. Von hier aus steigen wir zum Veirahaldet mit 1.206 m auf. Nach einer Pause genießen wir unsere erste Abfahrt. Wenn wir noch nicht genug haben, nutzen wir die Möglichkeit, um auf den Blätinden (1.217 m) aufzusteigen. Die Abfahrt bringt uns zurück ins Skigebiet. Hier lassen wir in einer gemütlichen Hütte den Skitourtag ausklingen, bevor wir zurück in unser Ferienhaus fahren.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

#### **Tag 7:** Skitour oder Alternativprogramm

Bei guten Bedingungen können wir noch eine Skitour machen, bevor wir anschließend Richtung Alesund fahren und dort unsere letzte Nacht verbringen. Alternativ nutzen wir den Tag für eine Sightseeing-Runde in Alesund oder wir buchen die Fähre über den Geiranger Fjord (nicht im Tourenpreis enthalten) und fahren anschließend nach Alesund.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

#### **Tag 8:** Individuelle Heimreise

Mit einem Gepäck voller schöner Skitourenerlebnisse verabschieden wir uns nach dem Frühstück und treten unsere Heimreise an. Je nach Abflugzeit geht es auch schon früher zum Flughafen.

---

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

---

## Ausrüstung

- |   |   |
|---|---|
|  RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG |  STEIGEISEN                    |
|  SKITOURENSCHUHE                       |  TOURENSKI MIT FELLEN          |
|  HARSCHSEISEN                          |  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN    |
|  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE*           |  ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT |
|  BIWAKSACK                             |  SKIHELM                       |
|  FUNKTIONSSOCKEN                       |  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE      |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG             |  WINTERTOURENHOSE              |
|  WÄRMENDE JACKE                        |  HARDSHELLJACKE                |
|  MÜTZE / STIRNBAND                     |  LEICHT GEFÜTTERTE HANDSCHUHE  |
|  SONNENSCHUTZ                          |  THERMOSFLASCHE                |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE                 |  PERSONALAUSWEIS / EC-KARTE    |
|  POWERBANK (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 auch deine eigene Ausrüstung mitbringen. In der Unterkunft sind Handtücher, Bettwäsche und Fön vorhanden.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer  
6 x Ü in FeWo/Haus (DZ oder MBZ)  
1 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)  
Mietwagen  
Maut- und Parkgebühren  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 6

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung  
Restzahlung bis 3 Wochen vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Hin- und Rückflug  
Verpflegung in der FeWo (Frühstück, Abendessen) ca. 100,00 € p.P.  
1 x Abendessen  
evtl. Gebühr für Fähre über den Geiranger Fjord  
Reiseversicherung

### EINREISE UND VISUM

Für die Einreise nach Norwegen benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht. Weitere Infos findest du beim Auswärtigen Amt:  
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/norwegen-node/norwegensicherheit-205878>

### DAUER

8 Tage von Sonntag - Sonntag

### TREFFPUNKT

nach Vereinbarung

### HINWEIS

Wir empfehlen, die Flüge für die An- und Abreise erst nach erfolgter Durchführungszusage zu buchen. Individuell gebuchte Flüge können im Falle einer Absage durch uns, zum Beispiel bei nicht erreichter Teilnehmerzahl, nicht erstattet werden. Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich.

Wenn du deinen Flug selbst buchst, beachte bitte, dass du dein Skigepäck ebenfalls buchst.

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

---

## Preise und Termine



**2.195,00 € pro Person**

---

## Allgemeine Informationen

### Unterbringung

Wir wohnen in einfachen Ferienhäusern in Doppel- oder Mehrbettzimmern. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. Uns steht eine voll ausgestattete Küche zur Verfügung. Für das Frühstück und Abendessen kaufen wir vor Ort ein und kochen selbst. Natürlich können wir auch in den Restaurants zum Essen gehen. Handtücher, Bettwäsche und Fön sind vorhanden.

### **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 mitnehmen 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.

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab 39,00 € pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. 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 Auslandsrankenversicherung.

---

## 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 reicht auch für darauf folgende Tage. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.



Aufstiege oftmals über 1400 Höhenmeter mit einer Gehzeit von über 6 Stunden pro Tag. Deine Kondition reicht auch für darauf folgende Tage. Je nach Tour bewegst du dich im Hochgebirge. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern oder sind den Tagesetappen zu entnehmen.

## Technik



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



Für Geübte: Du hast bereits Skitouren- und Freerideerfahrung und kannst sicher im freien Gelände sowie auf unterschiedlichen Schneearten fahren. 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 & Routinierte: Du hast bereits umfangreiche Erfahrung im Skitouren- und Freeridebereich und beherrschst eine gute Fahrtechnik im freien Gelände in verschiedenen Schneearten. In der Abfahrt können steilere Engpässe vorkommen. Für den Aufstieg sind sichere Spitzkehren erforderlich. Der Umgang mit Harscheisen stellt für dich kein Problem dar.



Für Ambitionierte: Du hast Skitourenenerfahrung, auch im Hochgebirge, und bist ein hervorragender Skifahrer, auch in anspruchsvollem Gelände sowie auf allen Schneearten. Auf- und Abstiege mit einer Steilheit von ca. 40° sind für dich kein Problem. Bei vereinzelt Abfahrten ist ein sturzfreies 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.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

\* Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal **6 Personen pro Guide** unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen, aber feinen Unterschied aus, den du spüren wirst.

\* Wir empfehlen, die **Flüge** für die An- und Abreise erst nach erfolgter Durchführungszusage zu buchen. Individuell gebuchte Flüge können im Falle einer Absage durch uns, zum Beispiel bei nicht erreichter Teilnehmerzahl, nicht erstattet werden. Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich.

\* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Wir empfehlen daher ausdrücklich den Abschluss einer **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Skitourenreise benötigst. Prüfe deine Ausrüstung frühzeitig und erneuere sie gegebenenfalls. Im Ausland sind spezifische Produkte oftmals schwer zu besorgen oder deutlich teurer.



# 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. Ver-setze 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



## 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:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



### 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)

