



Sonnenberg - Erlebnis Schneeschuhwandern

Zum Sonnenberg - Gottesacker für Anspruchsvolle

Auch für alle, die das Gottesacker bereits kennen, ist diese Schneeschuhwanderung ein echtes Erlebnis. Die Tour führt uns auf ganz neuen Wegen über das Gottesackerplateau bis hinauf zum Sonnenberg. Wir wandern durch eine einsame Winterlandschaft und genießen dabei das atemberaubende Panorama. Bei einer ausgiebigen Rast kann jeder seine selber mitgebrachte Jause genießen, während wir das Panorama bestaunen. Der letzte Aufstieg führt uns zurück zur Bergstation, danach geht es bequem mit dem Lift zurück zur Auenhütte. Sollte die Wanderung aufgrund der Bedingungen nicht möglich sein, findet eine Alternativ-Tour, z.B. zur Schwarzwasserhütte statt.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 700 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 6 Stunden.

Technik



Für Geübte: Du hast idealerweise bereits erste Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist sportlich und bewegst dich sicher in unebenem sowie steilerem Gelände. Teilweise sind sehr steile Abschnitte im Auf- und Abstieg zu bewältigen.

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 04:00 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 |
|  Schneeschuhe* (Gr. 36 bis 50) |  Stöcke mit grossen Tellern* |
|  LVS-Gerät, Schaufel, Sonde* |  Wintersportbekleidung |
|  Mütze/Stirnband |  leicht gefütterte Handschuhe |
|  Sonnenschutz |  Tagesverpflegung |
|  Gamaschen (optional) |  Ausweis/Bargeld |

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.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

Wenn du vor oder nach deiner Tour eine 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

Schneeschuhide
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)
Schneeschuhe & Stöcke (leihweise - Gr. 36 bis 50)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 11

ZAHLUNGSINFO

Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

ZUSATZKOSTEN

Verpflegung und Getränke während der Tour
Bergbahnfahrt
Parkgebühren

MÖGLICHER AUFPREIS

25,00 € p. P. in Kleingruppe bei 3 Teilnehmern

DAUER

1 Tag, Mittwoch

TREFFPUNKT

09:35 Uhr Ifenbahn Talstation - vor der Snowcompany

RÜCKKEHR

ca. 15:00 Uhr

PARKEN

Der Parkplatz an der Ifenbahn ist kostenpflichtig und hat nur begrenzte Kapazität. Bitte beachte auch, dass im Winter, abhängig von den Straßenverhältnissen, Schneeketten vorgeschrieben sein können.

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Preise und Termine



80,00 € pro Person

Kartenmaterial

Kompasskarte Nr. 03, 1:25000, Oberstdorf/Kleinwalsertal

Allgemein

Verpflegung

Wir empfehlen dir eine kleine Brotzeit und genügend zu trinken mitzunehmen.

Anreise

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Da gerade an den Wochenenden und in den Ferienzeiten viel Verkehr ist und die Parkplätze nur begrenzt sind, empfehlen wir ab Riezlern Post mit der Buslinie 5 zum Ifen zu fahren. Bitte plane genügend Zeit ein, um zum Treffpunkt zu kommen.

PKW:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Riezlern Breitachbrücke. Dort geht es rechts ab in die Schwarzwassertalstraße und ca. 4 Kilometer weiter aufwärts zur Talstation Ifen. Bitte beachte auch, dass im Winter, abhängig von den Straßenverhältnissen, Schneeketten vorgeschrieben sein können und viel Verkehr sein kann. Bitte plane daher genügend Zeit ein, um zum Treffpunkt zu kommen.

Parken:

Der Parkplatz an der Ifenbahn ist kostenpflichtig und hat nur begrenzte Kapazität. Am Wochenende kann es bereits morgens zu Engpässen kommen.

Bahn und Bus:

Es bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 ins Kleinwalsertal. Hierbei steigst du bereits bei der Haltestelle Riezlern Post um in die Linie 5 zum Ifen.

Flugzeug:

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen Flughäfen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss in das Kleinwalsertal.

Sicherheitsausrüstung

Solltest du keine eigene Sicherheitsausrüstung haben, wird diese von uns gestellt.

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!

* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, Bergbahnen, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die sowohl Rücktritt als 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.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 5 Stunden.



Auf- und Abstiege bis zu 700 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 6 Stunden.



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 8 Stunden.

Technik



Für Einsteiger und Genießer: Du hast noch keine Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist aber trittsicher und bewegst dich sicher im Schnee sowie in unebenem Gelände.



Für Geübte: Du hast idealerweise bereits erste Erfahrung im Schneeschuhwandern, bist sportlich und bewegst dich sicher in unebenem sowie steilerem Gelände. Teilweise sind sehr steile Abschnitte im Auf- und Abstieg zu bewältigen.



Für Sportler und Routinierte: Du bist ein erfahrener Schneeschuhwanderer und bewegst dich sicher in anspruchsvollem, steilem Gelände. Die Touren führen durch teilweise technisch anspruchsvolles Terrain. Sicheres Gehen auf Schneeschuhen, insbesondere im Abstieg, ist erforderlich. Erfahrung im Schneeschuhwandern wird 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. 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)

