



# Tages-Skitour Fiebig PRIVAT

## Fiebig Tages-Skitour PRIVAT

---

Wir zeigen Dir abseits der Haupt-Skitourenrouten schöne Aufstiege und genussreiche Abfahrten. Im Kleinwalsertal steht Dir ein vielseitiges Tourenangebot zur Verfügung, ob für den Einsteiger oder den versierten Skitourengeher. Am Gipfel angelangt genießen wir unvergessliche Ausblicke auf die Walser Bergwelt und fahren anschließend im staubenden Pulverschnee oder knisternden Firn ab ins Tal. Auch für Snowboarder mit Splitboards geeignet. In einer Privattour können im Einverständnis aller Teilnehmer sowohl Skitourengeher als auch Splitboarder gemeinsam unterwegs sein.

---

# 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 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.

# Ausrüstung

- |                                                                                                                   |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Rucksack 25L mit Skibefestigung |  Skitourenschuhe                |
|  Tourenski mit Fellen            |  Harscheisen                    |
|  Stöcke mit grossen Tellern      |  LVS-Gerät, Schaufel, Sonde*    |
|  Skihelm                        |  Wintersportbekleidung         |
|  Mütze/Stirnband               |  leicht gefütterte Handschuhe |
|  Sonnenschutz                  |  Tagesverpflegung             |
|  Ausweis/Bargeld               |  Blasenpflaster & Tape        |

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenlos zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Details im Überblick

### LEISTUNG

staatl. geprüfter Berg- oder Skiführer  
LVS-Gerät, Schaufel, Sonde (leihweise)

### TREFFPUNKT

8:30 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstr. 262, Hirscheegg ODER nach Vereinbarung

### MÖGLICHE ZUSATZKOSTEN

Lifftickets, Transfers

### PREISINFO

Komplettbetrag vor Tourenbeginn

### RÜCKKEHR

gegen 15:00 Uhr

### DAUER

etwa 5 bis 6 Stunden

## Allgemein

### Anreise:

**Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen.**

### Mit der Bahn:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz. Linie 1 ins Kleinwalsertal

### Mit dem Auto:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal B 12.

### Wichtiger Hinweis zum Parken:

**Am besten Sie lassen Ihr Auto an Ihrer Unterkunft stehen und bewegen sich im Kleinwalsertal mit den öffentlichen Bussen.**

### Voraussichtliche Rückkehr am Tourentag ca. 15 Uhr

### Tipps zum Packen des Rucksacks:

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 20 l. Es muss eine Schaufel und eine Sonde Platz haben. Bei dieser Tour gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Wir empfehlen Dir Verpflegung und (warme) Getränke für den Tag einzupacken.

### Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043-5517-5114-0, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

Kleinwalsertal Aktuell, [www.kleinwalsertal-aktuell.com](http://www.kleinwalsertal-aktuell.com)

Gerne senden wir dir bei Bedarf eine Zimmerliste mit einer kleinen Auswahl an Pensionen und Hotels zu.

### 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.

---

## 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 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.



# 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



### 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)

