



# Tageskurs Lawinensuche für Wintersportler

Sicherheitsausrüstung richtig handhaben!

---

Alle die mit dem Gedanken spielen den freien Skiraum und die unberührte Winterlandschaft zu erobern, müssen die Risiken kennen. Neben der Beurteilung der Lawinenlage ist vor allem die richtige Handhabung der Sicherheitsausrüstung wichtig. Einen ersten Einblick dazu gibt dieser Tageskurs. Der Umgang mit Lawinensuchgerät, Schaufel und Sonde will gelernt und vor allem regelmäßig geübt sein. Bei allen geführten Touren sind Grundkenntnisse von Vorteil, teilweise auch unerlässlich. Deshalb empfehlen wir diesen Kurs allen Anfänger um erste Eindrücke zu erhalten und auch allen, die bereits im Gelände unterwegs waren zu Auffrischung. Für die praktische Übung gehen wir in Talnähe ins Gelände. Es ist keine Skitourenausrüstung notwendig, aber geeignete Kleidung und Schuhe für mehrere Stunden im Schnee.

---

# Anforderungen

## Kondition



Kondition für geringe Aufstiege

---

## Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour

Wenn Sie vor oder nach Ihrer Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchen, dann könnten Sie [hier](#) fündig werden.

## Fehlende Ausrüstung? Auf zu Sport Kessler!

Bei unserem Kooperationspartner **Sport & Mode Kessler** findest Du Top Marken- und Modebekleidung, Sport-Hardware rund um die Themen Wandern, Biken, Klettern und Skifahren sowie den größten Ski- und Bikeverleih im Kleinwalsertal. Bei Sport & Mode Kessler bist Du bestens beraten und bekommst alles aus einer Hand.

Du findest das Sportgeschäft direkt neben der Kanzelwandbahn oder kannst Dich bereits im Netz inspirieren lassen unter [www.sport-kessler.com](http://www.sport-kessler.com). Mit der Vorab-Buchung online sicherst Du Dir Vorteile und Frühbucherrabatte.

## Sport & Mode Kessler, Walsersstraße 73, direkt neben der Kanzelwandbahn

[www.sport-kessler.com](http://www.sport-kessler.com)

[info@sport-kessler.com](mailto:info@sport-kessler.com)

Tel. 05517 3685-40

Öffnungszeiten in der Hauptsaison:

Sommer: Mo - Sa: 09.00 - 12.30 & 14.00 - 18.00 Uhr, So & Feiertag bis 17 Uhr

Winter: Mo - So: 08.30 - 18.00 Uhr

**Dort kannst Du auch zahlreiche Tagesprogramme gleich vor Ort buchen! Alles aus einer Hand, alles in professioneller Hand.**

---

## Ausrüstung

- |                                                                                                                        |                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *       |  WINTERSPORTBEKLEIDUNG            |
|  MÜTZE / STIRNBAND                  |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE            |
|  SONNENSCHUTZ                       |  TAGESVERPFLEGUNG                 |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD          |  BLASENPFLASTER & TAPE            |

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der

Tour zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Berg- oder Skiführer  
LVS-Gerät/Schaufel/Sonde

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

3 Personen  
max. 8

### PARKEN

Kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt. Bitte löse zunächst nur ein Kurzeitticket, da wir abhängig von den Bedingungen mit dem Bus oder mit dem PKW in Fahrgemeinschaften weiterfahren. Alle Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar. Wir empfehlen mit dem öffentlichen Bus zu fahren.

### ZAHLUNGSINFO

Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

### ZUSATZKOSTEN

Verpflegung & Getränke während des Tourentages  
evtl. Parkgebühren

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### DAUER

1 Tag Montag und Freitag, bei Nachfrage täglich

### TREFFPUNKT

9:30 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsenstr. 262, Hirschegg

### RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 14 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 125.00 pro Person ab 3 Teilnehmern**



**EUR 125.00 pro Kind (bis 16 Jahre)**



**EUR 420.00 privat bei ein bis zwei Personen**



**EUR 40.00 privat (jede weitere Person)**



TW05-23-12 10.02.2023 - 10.02.2023



TW05-23-21 13.03.2023 - 13.03.2023



TW05-23-13 13.02.2023 - 13.02.2023



TW05-23-22 17.03.2023 - 17.03.2023



TW05-23-14 17.02.2023 - 17.02.2023



TW05-23-23 20.03.2023 - 20.03.2023



TW05-23-15 20.02.2023 - 20.02.2023



TW05-23-24 24.03.2023 - 24.03.2023

 TW05-23-16	24.02.2023 - 24.02.2023	 TW05-23-25	27.03.2023 - 27.03.2023
 TW05-23-17	27.02.2023 - 27.02.2023	 TW05-23-26	31.03.2023 - 31.03.2023
 TW05-23-18	03.03.2023 - 03.03.2023	 TW05-23-27	03.04.2023 - 03.04.2023
 TW05-23-19	06.03.2023 - 06.03.2023	 TW05-23-28	07.04.2023 - 07.04.2023
 TW05-23-20	10.03.2023 - 10.03.2023		

---

## Allgemeine Informationen

### Anreise:

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen. Du kannst Dein Auto an der Unterkunft stehen lassen und den öffentlichen Bus im Kleinwalsertal nutzen.

### Mit Bus & Bahn:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz. Linie 1 bis zur Haltestelle Hirschegg Walserhaus. An der Heubergarena ist das Büro der Bergschule Kleinwalsertal.

### Mit dem Auto:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/Walserhaus. Dort biegen Sie rechts ab und können auf den öffentlichen Parkplätzen des Walserhauses gebührenpflichtig parken.

### Tipps zum Packen des Rucksacks:

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 20 l. 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)

Eine Zimmerliste mit einer Auswahl an Pensionen und Hotels findest Du hier:

<https://bergschule.at/wir/aktuelles/liste-mit-unterkuenfte-fuer-kurzfristige-aufenthalten#c>

### 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



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Hm



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Hm



Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Hm



Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Hm

## Kondition



Kondition für Aufstiege bis 400 hm und Gehzeiten bis zu 5 Std.



Trittsicherheit, Kondition für Aufstiege zwischen 500 und 700 hm und Gehzeiten bis 6 Std.



Kondition für Aufstiege bis 1000 hm und Gehzeiten bis 8 Std.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir bei diesem Kurs in Kleingruppen mit maximal 8 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

# DEIN PERSÖNLICHER 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.

## 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)



## SKITOUREN UND 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



### BEINKRAFT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)

