BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Trekkingreise rund um den Manaslu

Die Seele des Himalayas entdecken - fernab der Massen, nah am Ursprung

Die Umrundung des Manaslu - mit 8.163 m der achthöchste Berg der Welt - führt uns in die ruhigeren und weniger begangenen Regionen des Himalayas.
Eine Mischung aus ursprünglicher Natur mit tiefen Tälern, Rhododendronwäldern und wilden Flüssen, kulturellen Einblicken in das Leben der Einheimischen und beeindruckenden Hochgebirgslandschaften mit Ausblicken auf majestätische Gipfel erwarten uns. Ein Highlight und gleichzeitig der höchste Punkt unserer Tour wird der Larkya La Pass mit 5.160 m sein.
Wenn du ein beeindruckendes Erlebnis abseits der bekannten Trekkingrouten in Nepal suchst, ist diese Tour genau die richtige.

Unser Guide Anil kennt sich in seiner Heimat bestens aus, er stellt sein Team selbst zusammen, bezahlt fair und arbeitet mit seinen Mitarbeitenden auf Augenhöhe. Dank seiner Gebietskenntnis, seinem Fachwissen und Sprachkenntnissen begleitet er dich auf eine deutschsprachig geführte Trekkingreise voller authentischer Einblicke.
Seine guten lokalen Kontakte sorgen dafür, dass vor Ort alles organisiert ist und du einen Dufflebag für die Träger erhältst. Sollte unterwegs etwas Unvorhergesehenes passieren, kann Anil dank seines großen Netzwerks flexibel und schnell reagieren.

Wir empfehlen dir für deinen **Heimflug nach der Reise mindestens 2 Puffertage in Kathmandu** einzuplanen.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Technik

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Flug nach Kathmandu

Individueller Flug mit Zwischenstopp und Weiterflug über Nacht nach Kathmandu

Tag 2: Ankunft Kathmandu - International Guesthouse Kathmandu

Je nach Ankunftszeit gibt es einen Sammeltransfer zum Hotel. Es kann zu kurzen Wartezeiten kommen. Am Abend treffen wir uns zu einem gemeinsamen Abendessen, um die kommende Tour zu besprechen und uns auf die Reise einzustimmen. Verpflegung: Abendessen

Tag 3: Ausflug Kathmandu Tal

Auf einer geführten Tour mit privatem Fahrzeug erkunden wir das Kathmandu-Tal, Nepals kulturelle Hochburg. Mit seinen UNESCO-Weltkulturerbestätten, der prächtigen Newari-Architektur, historischen Monumenten und jahrhundertealten Tempelanlagen zählt es zu den kulturellen Highlights des Landes. Verpflegung: Frühstück

Tag 4: Fahrt nach Machha Khola

Ein privates Fahrzeug bringt uns durch eine malerische Hügellandschaft und ländliche Dörfer entlang des Budhigandaki-Flusses nach Machha Khola, ein kleines Dorf auf ca. 850 m Höhe, von wo aus unser Abenteuer am nächsten Morgen beginnt. Verpflegung: Frühstück, Abendessen

Tag 5: Wanderung Jagat (1.350 m)

Heute starten wir unsere Trekkingtour in Machha Khola (850 m). Zu Fuß geht es in leichtem auf und ab vorbei an Wasserfällen, heißen Quellen, felsigen Pfaden und Feldern nach Jagat (1.350 m). Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 1600m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Wanderung Deng (1.860 m)

Jagat liegt am Einstieg der Manaslu Conservation Area. Nach einer kurzen Kontrolle führt uns unser Weg weiter über zahlreiche Hängebrücken und durch enge Täler. Wir erleben das typische Dorfleben der Menschen vor Ort hautnah und passieren die Dörfer Sirdibas und Philim, bis wir Deng erreichen. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 1700m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 7: Wanderung Namrung (2.660 m)

Heute erlangen wir erste Ausblicke auf die schneebedeckten Gipfel wie den Himal Chuli oder Ganesh Himal. Zudem bekommen wir die tibetische Kultur auf unserem Weg immer mehr zu spüren. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 1500m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 8: Wanderung Lho (3.180 m)

Der heutige Tag verspricht etwas Entspannung. Wir haben eine kürzere Etappe vor uns, besuchen ein Kloster, bestaunen die Kultur und die kleinen Dörfer mit terrassenförmigem Anbau und haben heute zum ersten Mal freie Sicht auf den Manaslu-Gipfel. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 150m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

Tag 9: Wanderung Samagaon (3.520 m)

Unser heutiges Etappenziel ist Samagaon, welches auf einer Hochebene mit großen alpinen Weiden liegt. Unser Weg führt uns nah an die tibetische Grenze, wir kommen an Chörten und Mani-Mauern vorbei, passieren Wälder und Hängebrücken und genießen den atemberaubenden Ausblick auf den Manaslu. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 750m | bergab 250m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

Tag 10: Akklimatisationstag - Tageswanderung zum Manaslu Basislager (4.800 m)

Der heutige Tag dient der Akklimatisierung. Während der Tageswanderung zum Manaslu Basecamp (4.800 m) gewöhnen wir uns weiter an die Höhe. Die Highlights sind Ausblicke auf den türkis schimmernden Birendra See, die Gletscherwelt und alte Klöster. Am Nachmittag haben wir die Möglichkeit das Samagaon Dorf gemeinsam zu erkunden. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 1300m

Tag 11: Wanderung Samdo (3.860 m)

Wir starten unseren Tag nach dem Frühstück mit einem sanften Aufstieg und tollem Bergblick. Auf dem Weg sehen wir immer wieder die typischen Yak Herden, bis wir die Baumgrenze langsam hinter uns lassen. In Samdo angekommen besuchen wir ein uriges Kloster. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 10m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 12: Wanderung Dharmasala (4.460 m)

Die Wanderung nach Dharmasala ist relativ kurz. Wir legen großen Wert auf langsames Gehen und lassen uns Zeit, da wir die Höhe in der kargen Hochgebirgslandschaft langsam spüren. Dharmasala ist ein kleines Dorf mit nur wenigen einfachen Lodges. Nach einer Mittagspause starten wir auf eine kleine Wanderung, um uns weiter an die Höhe anzupassen und uns auf die Überquerung des Larkya La Passes vorzubereiten. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 630m | bergab 15m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 13: Wanderung Bimthang (3.720 m) über Larkya La Pass (5.160 m)

Heute steht uns eine besondere Etappe bevor, auf die wir früh morgens mit unseren Stirnlampen starten. Leicht aufsteigend geht es durch die Hochgebirgslandschaft an einer Gletschermoräne entlang bis zum höchsten Punkt unserer Trekkingtour, dem Larkya La Pass mit 5.160 m Höhe. Wir genießen eine traumhafte Aussicht auf das Annapurna Massiv und den Himlung Himal. Nach einer kurzen Pause steigen wir langsam durch Geröll ab bis in das kleine Dorf Bimthang. Belohnt werden wir mit einem grandiosen Blick auf den Manaslu Nordgipfel. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 1450m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 14: Wanderung Tilje (2.300 m)

Nach dem Frühstück starten wir unseren Tag mit dem Abstieg durch Rhododendronwälder und vorbei an plätschernden Bächen in Richtung Tilje. Der Ausblick auf den Himlung Himal begleitet uns, bis wir an der heutigen Unterkunft ankommen. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 1500m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 15: Fahrt nach Pokhara

Heute verlassen wir die Manaslu Region und kommen in die Annapurna Region. Mit einem privaten Fahrzeug fahren wir nach Pokhara in die zweitgrößte Stadt Nepals. Pokhara lädt zum Stadtbummel oder Entspannen ein. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen

Tag 16: Tag in Pokhara

Wir haben in Pokhara einen freien Tag zum Erkunden der Stadt. Zudem haben wir die Möglichkeit zur World Peace Stupa zu laufen oder einfach nur den sensationellen Blick auf Annapurna, Manaslu und Macchapuchere zu genießen. Verpflegung: Frühstück

Tag 17: Flug zurück nach Kathmandu (1.350 m)

Heute geht es für uns mit dem Flugzeug in ca. 30 Minuten zurück in die Landeshauptstadt Kathmandu und von dort aus haben wir einen Transfer zum Hotel. Bei einem letzten gemeinsamen Abendessen lassen wir unsere Erlebnisse noch einmal Revue passieren. Verpflegung: Frühstück, Abendessen

Tag 18: Heimreise

Ein Mitarbeiter von uns begleitet dich zum Flughafen - mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck trittst du deine Heimreise an. Verpflegung: Frühstück

---

Wichtige Informationen für die Einreise

Auswärtiges Amt Deutschland

Außenministerium Österreich

Ausrüstung

- Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L
- kleines Gepäckstück max. 10 kg
- Grödel oder Spikes*
- Funktionelle Unterwäsche
- Funktionsshirt langärmlig
- Regenschutz
- leicht gefütterte Handschuhe
- Trinkflasche
- Energieriegel/Nüsse
- Stirnlampe
- Blasenpflaster & Tape
- Reiseapotheke
- Bergsportbekleidung
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Teleskop- oder Faltstöcke
- Funktionelle Berghose lang
- Wärmende Jacke
- Mütze/Stirnband
- Sonnenschutz
- Thermosflasche
- kleines Handtuch und Waschlappen
- Powerbank (optional)
- Gefütterter Schlafsack

*Die Grödel bringst du bei dieser Tour selbst mit. Es besteht auch die Möglichkeit diese vor Ort auszuleihen oder zu kaufen.

Eine genaue Packliste wird dir, sobald die Durchführung der Tour garantiert ist, zugeschickt. Gerne kannst du diese auch schon vorab anfordern.

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Deutschsprachiger Guide mit fundierten Ortskenntnissen und jahrelanger Erfahrung
5 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)
11 x Ü/VP im Teahouse (DZ oder MBZ)
Träger (faire Bezahlung und respektvolle Bedingungen)
Privates Fahrzeug zu historischen Stätten im Kathmandu Tal + Eintritte
Transfers
Permits und Gebühren für den Nationalpark
Alle Steuern und Genehmigungen
Wanderkarte Manaslu Region

MINDESTTEILNEHMERZAHL
4 Personen
max. 8

WEITERE GRUPPEN MÖGLICH
maximal 2 Gruppen pro Tour. Die zweite Gruppe wird von Anils deutschsprachigem Freund Mingma Sherpa durchführt.

EINREISE UND VISUM
Wir empfehlen dringend eine ärztliche Untersuchung vor der Reise. Für die Einreise nach Nepal benötigst du einen gültigen Reisepass (6 Monate ab Einreise). Das Visum musst du rechtzeitig vorab bei der nepalesischen Botschaft in Deutschland (empfohlen) oder direkt nach der Landung am Flughafen in Kathmandu beantragen. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Pflichtimpfungen. Weitere Infos findest du beim Auswärtigen Amt.

ZAHLUNGSINFO
Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 4 Wochen vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN
Getränke und Rucksackproviant ca. 15,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf
Hin- und Rückflug
Visum
3 x Abendessen
Notevakuierung
Reiseversicherung
Individuelle Trinkgelder

PREIS
Der Preis ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Der ausgeschriebene Preis setzt eine Gruppengröße von 8 Personen voraus. Wir können die Tour bereits ab 4 Personen, gemäß der angegebenen Preisstaffelung, nach Rücksprache anbieten. Es gelten gesonderte Stornobedingungen (siehe AGB Punkt 16.d).

VERSICHERUNGEN
Du benötigst eine Reiseversicherung, die auch für Pauschalreisen in dieser Region gültig ist.

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

DAUER
18 Tage im November

TREFFPUNKT
Flughafen Kathmandu

BESONDERE ANFORDERUNGEN
Die größte Herausforderung bei dieser Tour ist das mehrtägige Wandern in Höhenlagen um und über 3.500 m bis auf 5.200 m. Der Guide legt größten Wert auf langsames Gehen, damit du dich möglichst gut akklimatisieren kannst. Du bist bereit auf den üblichen westeuropäischen Komfort zeitweise zu verzichten.

BUCHUNG DER FLÜGE
Wir empfehlen die Flüge für die An- und Abreise erst nach erfolgter Durchführungszusage zu

buchen. Die von dir individuell gebuchten Flüge können im Falle einer Absage durch uns wegen nicht Erreichen der Teilnehmerzahl etc. nicht zurückerstattet werden. Gerne sind wir bei der Buchung der Flüge behilflich. Plane für deinen Heimflug nach der Reise mindestens 2 Puffertage in Kathmandu ein, falls Verzögerungen auftreten.

Preise und Termine

1.695,00 € pro Person bei 8 Teilnehmern

1.835,00 € pro Person bei 6 Teilnehmern

1.940,00 € pro Person bei 4 Teilnehmern

NEPAL03-26-1	11.11.2026 - 28.11.2026

Allgemeine Informationen

Unterbringung
Wir sind während des Aufenthaltes in Kathmandu im Hotel in Doppel- oder Mehrbettzimmern untergebracht. Einzelzimmer können auf Anfrage bei Verfügbarkeit gegen einen Aufpreis gebucht werden.
Während des Trekkings nächtigen wir in Teahouses in Doppel- oder Mehrbettzimmern. Einzelzimmer gibt es in der Regel nicht. Es gibt vereinzelt einfache Duschen, meist stehen nur Waschmöglichkeiten zur Verfügung.

Wichtige Informationen zur "Trekkingreise rund um den Manaslu"

Visum:
Für die Einreise nach Nepal benötigst du ein Touristen-Visum. Dein Pass muss noch mindestens 6 Monate gültig sein.
Du kannst das Visum auf drei Wegen erhalten:
1. Vorab bei der nepalesischen Botschaft oder dem Konsulat in deinem Heimatland unter Beachtung der Bearbeitungszeiten
2. Online ca. 14 Tage vor Reiseantritt kann das Visum elektronisch beantragt werden
3. Bei Ankunft am Flughafen in Kathmandu mit ausgefülltem Visum-Formular, 1-2 Passbildern und der entsprechenden Gebühr (beachte mögliche Wartezeiten)

Bargeld:
In Kathmandu kannst du die meisten gängigen Währungen in Wechselstuben gegen nepalesische Rupees umtauschen. Mit einer internationalen Kreditkarte und persönlicher PIN kannst du auch Geld an Bankautomaten abheben. Informiere deine Bank vor der Reise, um eine Sperrung der Karte zu vermeiden. EC-Karten funktionieren in Nepal nicht.
Viele Banken begrenzen die Abhebesumme auf 10.000 - 15.000 NPR (ca. 70,00 - 110,00 €). Empfehlenswert ist die NABIL Bank, bei der du bis zu 35.000 NPR (ca. 250,00 €) abheben kannst. Jede Bank erhebt unabhängig von der Höhe der Abhebung Gebühren.
Während der Trekkingtour solltest du ausreichend Bargeld mitnehmen, da es in den Bergen keine Möglichkeit gibt, Geld zu tauschen oder abzuheben. Plane außerdem etwa 15,00 - 20,00 € pro Tag für Zusatzkosten wie Getränke, WLAN oder das Aufladen des Handys ein.

Trinkgeld:
Die Höhe des Trinkgelds ist individuell und hängt von deinem Zufriedenheitsgrad ab. Als grobe Orientierung gilt:
- Guide: 10,00 - 15,00 USD pro Tag und Gruppe
- Porter: 8,00 - 10,00 USD pro Tag und Gruppe
Beachte, dass es bei der Verabschiedung der Träger keine Bankautomaten gibt, daher solltest du das Trinkgeld in bar bereithalten.

Sicherheit:
Nepal gilt als sicheres Reiseland, dennoch solltest du, wie überall, gut auf deine Wertgegenstände achten. Es kann zu Streiks oder temporären Straßensperrungen kommen, die Verspätungen verursachen können. Meide Demonstrationen und informiere dich regelmäßig über die aktuelle Lage auf der Website deiner Botschaft.

Gesundheit und Reiseversicherung:
Für die Einreise nach Nepal sind keine speziellen Impfungen vorgeschrieben, dennoch empfehlen wir, sich vorab mit einem Arzt abzusprechen. In hohen Lagen ist die medizinische Versorgung teilweise begrenzt.
Um Durchfallerkrankungen zu vermeiden, gilt: „Cook it, peel it or forget it." Iss nur gegarte oder schälbare Lebensmittel und trinke ausschließlich aus Wasserflaschen oder abgekochtes Wasser. Für die ersten Tage des Trekkings sind ein Wasserfilter oder Wasserreinigungstabletten empfehlenswert. Je höher wir wandern, desto sicherer ist meist das lokale Wasser.

Packe Medikamente gegen Durchfall und Erkältungen ein, ebenso (Blasen-) Pflaster, Augentropfen, Wunddesinfektionsspray, Schmerztabletten und ggf. ein Breitbandantibiotikum.

In Kathmandu und Pokhara gibt es internationale Krankenhäuser, in denen Behandlungen und Medikamente bar oder per Kreditkarte bezahlt werden müssen. Die Belege kannst du bei deiner Krankenversicherung einreichen. Stelle sicher, dass deine Reiserücktritts- und -abbruchversicherung auch Not-Evakuierungen aus dem Hochgebirge abdeckt, da die Kosten für eine Evakuierung etwa 5.000,00 € betragen können.

Telefon und Internet:
Kläre vor der Reise mit deinem Telefonanbieter, ob dein Handy in Nepal funktioniert. Wir empfehlen eine nepalesische Prepaid-SIM-Karte von z. B. Ncell zu kaufen. Dafür benötigst du deinen Reisepass und ein Passbild.
Der Handyempfang ist nicht überall gewährleistet, in touristischen Gebieten gibt es jedoch in den meisten Hotels und Restaurants kostenfreies WLAN. Während des Trekkings kann in einigen Lodges und Gästehäusern kostenpflichtiges Internet genutzt werden.

Höhenkrankheit:
Die Höhenkrankheit ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die viele Wanderer in Nepal betrifft. Sie entsteht durch die geringere Sauerstoffkonzentration in der Höhe.
Zur Vorbeugung gilt: viel Flüssigkeit trinken, kohlenhydratreiche Mahlzeiten essen (z. B. Dal Bhat), ausreichend Zeit für die Etappen einplanen, um sich langsam an die Höhe zu gewöhnen und folgende Grundregel beachten: „Höher steigen - tiefer schlafen".
Typische Symptome der Höhenkrankheit sind Kopfschmerzen, Appetitverlust, Übelkeit, Schlaflosigkeit, geringerer Harndrang und Müdigkeit. Wenn du diese Symptome bemerkst, informiere sofort den Guide, bleibe auf der aktuellen Höhe, bis die Beschwerden nachlassen, oder steige auf eine niedrigere Höhe ab.

Schwerwiegende Formen:
Ein Höhen-Lungen-Ödem (HAPE) zeigt sich durch Müdigkeit, Erschöpfung, Atemnot bei Anstrengung und starkem, trockenem Husten. In mittelschweren bis schweren Fällen kommen Schwäche und Müdigkeit, blaue Lippen und Fingernägel, trockener bis kratzender Husten, Geräusche im Brustkorb, eine Atemfrequenz von 20 Atemzügen pro Minute oder eine Herzfrequenz von mehr als 130 Schlägen pro Minute nach 20 Minuten Ruhephase. In diesem Fall ist es wichtig, zusätzlichen Sauerstoff zu erhalten und sofort abzusteigen.

Bei einem zerebralen Höhen-Hirn-Ödem (HACE) treten Veränderungen des Bewusstseins, Koordinationsverlust, Halluzinationen, starke Kopfschmerzen bis hin zum Koma auf. In diesem Fall sind ein sofortiger Abstieg und zusätzlicher Sauerstoff unerlässlich.

Normen und Werte in Nepal:
Nepal ist bekannt für seine Gastfreundschaft. Um den Menschen mit Respekt zu begegnen, solltest du einige kulturelle Normen und Werte beachten:

- Frage stets um Erlaubnis, bevor du eine Person fotografierst.
- In der nepalesischen Kultur gilt die linke Hand als unrein - verwende sie nicht zum Essen oder Bezahlen.
- Ziehe deine Schuhe aus, bevor du einen Tempel oder ein privates Haus betrittst.
- Einige Tempel sind nur für Hindus zugänglich, frage im Zweifel vorher nach.
- Zeige deine Wertschätzung, indem du Dinge (auch Geld) mit beiden Händen entgegennimmst oder überreichst.
- Zur Begrüßung legt man beide Hände in Gebetshaltung vor die Brust und sagt „Namaste". Händeschütteln ist in Nepal unüblich.
- Zeige nicht mit dem Finger auf heilige Orte oder Objekte, sondern benutze die ganze Hand.
- Berühre nicht den Kopf von Erwachsenen.
- Steige nicht über sitzende Personen oder Essen und berühre niemanden mit den Füßen.
- Körperliche Zuneigung in der Öffentlichkeit (z. B. Händchenhalten) sollte als Paar vermieden werden.
- Achte darauf, deine Fußsohlen nicht auf Menschen, heilige Orte oder offenes Feuer zeigen zu lassen.
- Umrunde Stupas immer im Uhrzeigersinn, Mani-Mauern werden von links passiert.
- Deine Kleidung sollte angemessen sein - nicht zu kurz, zu eng oder durchsichtig.

• Sei vorsichtig bei Spenden oder Freiwilligenarbeit in Kinderheimen.

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

Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

Technik

Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.

Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen noch anspruchsvoller sein.

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. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

Wandern / Klettersteig

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)

Klettern / Hochtouren

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

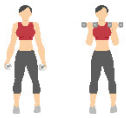
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

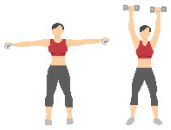
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen und seitlich anheben



5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)

5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)

1 Minute Unterarmstütz

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMENBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL.: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B