



## Unterm Gamsfuß

Unterm Gamsfuß von Berggipfeln umgeben

---

Durch das wunderschöne Bärunttal geht es am Bach entlang Richtung Süden. Nach der Bärhütte wird es einsamer und steiler.

Wir arbeiten uns über freie Flächen mit toller Aussicht und bewaldeten Abschnitten hoch bis zum Köpfe. Von hier aus haben wir einen einmaligen Blick auf den mächtigen Widderstein - den höchsten Berg im Kleinwalsertal. Mit ein bisschen Glück können wir Steinböcke, Gämsen oder andere heimische Tiere erblicken. Nach einer Brotzeit mit Fotopause starten wir den Abstieg auf ähnlichem Weg zurück ins Tal. Wir haben die Möglichkeit in der Bärhütte einzukehren und die ereignisreiche Tour ausklingen zu lassen.

---

# 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 590m | bergab 590m

Gehzeit: ca. 04:30 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

Schneeschuhguide  
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)  
Parkgebühren

### MÖGLICHER AUFPREIS

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

### DAUER

1 Tag, Freitag, auf Anfrage täglich

### TREFFPUNKT

09:30 Uhr Baad, Bushaltestelle

### RÜCKKEHR

ca. 14:30 Uhr

### PARKEN

Kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt in Baad

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

---

## Preise und Termine



**80,00 € pro Person**

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

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

### Verpflegung

Unterwegs gibt es zwar oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten, wir empfehlen dir jedoch trotzdem 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. Bitte plane genügend Zeit ein, um zum Treffpunkt zu kommen.

**PKW:**

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal auf der B 12 - Straßenverlauf bis Baad folgen. Bitte beachte, dass gerade an den Wochenenden und in den Ferienzeiten oftmals viel Verkehr ist und plane genügend Zeit ein.

**Parken:**

Kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt. Alle Parkplätze im Kleinwalsertal sind auch über die Parkapp Parkster buchbar.

**Bahn und Bus:**

Es bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 bis nach Baad.

**Flugzeug:**

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen Flughäfen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 nach Baad.

**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.

---

**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 & Routinierte: Du bist ein erfahrener Schneeschuhwanderer und bewegst dich sicher auch in anspruchsvollem, steilem Gelände. Diese Touren führen durch teilweise technisch anspruchsvolles Terrain. Sicheres Gehen auf Schneeschuhen, insbesondere im Abstieg, ist unerlässlich. Erfahrung im Schneeschuhwandern wird vorausgesetzt.

---

## 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.

# 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)

