



# Vom Watzmann zu den Drei Zinnen

Eindrucksvolle Alpenüberquerung vom Königssee in die Dolomiten

---

Es gibt wohl nur wenige Berge, die so viel Geschichte geschrieben haben wie der Watzmann und die Drei Zinnen. Der Charakter dieser einzigartigen Bergwelten am Anfang und am Ende unserer Tour ist aber nur eine von zahlreichen Besonderheiten, die wir auf unserer Route in den Süden entdecken werden. Dabei sind es vor allem die verschiedenen Blickwinkel auf die geschichtsträchtigen Gipfel, die für grandiose Abwechslung sorgen und auch bei erfahrenen Bergfreunden lange in Erinnerung bleiben. Das beginnt schon am ersten Tag der Tour mit einer Bootsfahrt über den Königssee. Die imposante Kulisse mit der berühmten Watzmann-Ostwand, das gewaltige Bergmassiv des Großglockners und die zum UNESCO-Naturerbe zählenden Drei Zinnen mit atemberaubenden Eindrücken machen diese Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis.

---

# 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



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.

## Zusatzinfo

Abweichung an einzelnen Tagen möglich (siehe Tourenbeschreibung)

## Tourenbeschreibung

### Tag 1: Berchtesgaden - Bootsfahrt St. Bartholomä - [Kärlinger Haus](#)

Wir starten in Berchtesgaden mit einer Bootsfahrt über den Königssee nach St. Bartholomä. Gleich zu Beginn unserer Tour lassen wir die berühmte Watzmann Ostwand auf uns wirken, bevor wir dann unsere Tour mit dem Aufstieg durch die Saugasse zum Kärlinger Haus starten. Diese Alpenvereinshütte liegt auf 1.638 m am Funtensee in einer Senke im Steinernen Meer und ist unser erster Stützpunkt.

Höhenunterschied: bergauf 1000m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

### Tag 2: Steinernes Meer - Riemannhaus - Maria Alm - [Trauner Alm](#)

Gleich am Morgen überqueren wir eine Karstfläche, das sogenannte Steinerne Meer und wandern weiter bis zum Riemannhaus (2.177 m). Nach einer ausgiebigen Mittagspause steigen wir über einen steilen, zum Teil mit Drahtseilen versicherten Weg ab bis zum Taxi, das etwas oberhalb von Maria Alm auf uns wartet. Wir fahren nach Ferleiten, von wo aus wir unseren letzten Aufstieg an diesem Tag auf die Trauneralm in Angriff nehmen. Auf 1.522 m haben wir unser Ziel für heute erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### Tag 3: Pfandelscharte - Pasterzenhaus

Heute haben wir den Großglockner im Blick. Der Aufstieg zur Pfandelscharte ist gespickt mit großartigen Gletscherimpressionen. Von der Pfandelscharte (2.665 m) tut sich ein imposanter Ausblick auf den Großglockner auf. Nach einer wohlverdienten Pause steigen wir ab bis zum Pasterzenhaus direkt neben dem Glocknerhaus. Hier können wir den Komfort von kleinen Zimmern und sogar einer Sauna mit Hot Tub genießen.

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

### Tag 4: Stockerscharte - Wiener Höhenweg - Salmhütte - Kals - [Luckner Haus](#)

Über den Margaritzen Stausee starten wir heute zur Stockerscharte. Wieder werden wir mit einem großartigen Blick auf den Großglockner belohnt. Auf dem Wiener Höhenweg geht es weiter zur Salmhütte. Nach einem weiteren Aufstieg zur Glorier Hütte geht es über saftige Wiesenwege hinab zum Luckner Haus.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 5:** Defereggental - Villgrater Törl - Oberstalleralm - Unterstalleralm - Innervillgraten - [Gasthof Bachmann](#)

Ein Bus bringt uns vom Lucknerhaus ins Defereggental nach Mariahilf. Dort starten wir unsere heutige Wanderung hinauf zum Stallebach Wasserfall und weiter ins Stalletal. Am Talschluss angelangt führt der Steig stetig bergauf zum Villgrater Törl auf 2.502 m. Nach einer Pause steigen wir ab ins Arntal. Wir machen einen kurzen Abstecher zur Oberstalleralm. Dieses beeindruckende, denkmalgeschützte Almdorf aus dem 17. Jahrhundert zählt zu den schönsten seiner Art. Auf der Unterstaller Alm genießen wir die leckeren regionalen Spezialitäten, bevor uns der Bus nach Innervillgraten in unsere Unterkunft bringt.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 6:** Kalkstein - Toblacher Pfannhorn - Toblach - Innerfeldtal - [Drei Schuster Hütte](#)

Nachdem wir mit dem Linienbus nach Kalkstein gefahren sind, steigen wir zum Toblacher Pfannhorn (2.663 m) auf. Von dort aus haben wir eine atemberaubende Rundumsicht - vom Großglockner bis zu den Drei Zinnen und noch viel mehr (ein Muss - sind 100 Höhenmeter extra, die sich lohnen). Es folgt der Abstieg Richtung Toblach, von hier aus fahren wir mit dem Taxi ins Innerfeldtal. Nach einem kurzen Aufstieg zur Drei Schuster Hütte haben wir unser heutiges Ziel erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 7:** Drei Zinnen Hütte - Fischleinbodenhütte - Rückreise

Von der Drei Schuster Hütte steigen wir auf die Drei Zinnen Hütte auf. Hier lassen wir den Anblick der gewaltigen Nordwände der Drei Zinnen auf uns wirken. Nicht umsonst gehört die Region zum Weltnaturerbe der UNESCO. Ein letzter Abstieg führt uns über das Altensteiner Tal und das Fischleintal zur Fischleinbodenhütte. Von hier aus starten wir unseren Rücktransfer an den Königssee.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

---

## Ausrüstung

- ⊛ Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L
- ⊛ Teleskop- oder Faltstöcke
- ⊛ Funktionelle Unterwäsche
- ⊛ Funktionelle Berghose lang
- ⊛ Funktionsshirt langärmlig
- ⊛ Wärmende Jacke
- ⊛ Mütze/Stirnband
- ⊛ Sonnenschutz
- ⊛ Energieriegel/Nüsse
- ⊛ Gamaschen (optional)
- ⊛ kleiner Kulturbeutel
- ⊛ Badebekleidung
- ⊛ Ausweis/Bargeld
- ⊛ Taschenlampe
- ⊛ Blasenpflaster & Tape
- ⊛ Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- ⊛ Funktionssocken
- ⊛ Funktionelle Berghose kurz
- ⊛ leichte Hüttenhose
- ⊛ Funktionsshirt kurzärmlig
- ⊛ Regenschutz
- ⊛ leicht gefütterte Handschuhe
- ⊛ Trinkflasche
- ⊛ Regenschirm (optional)
- ⊛ Hüttenschuhe
- ⊛ kleines Handtuch und Waschlappen
- ⊛ Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)
- ⊛ Powerbank (optional)
- ⊛ Ohropax (optional)

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
2 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)  
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
Bootsfahrt  
Transfers  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung  
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf  
Parkgebühren  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### TIPP

Mit Tourenstart am Montag wandern wir abseits der Hauptwanderzeiten - weg vom großen Rummel - und können die Landschaft und Natur so noch intensiver erleben.

### DAUER

7 Tage von Sonntag - Samstag & Montag - Sonntag

### TREFFPUNKT

11:00 Uhr Parkplatz Königssee, Touristeninformation, Berchtesgaden

### RÜCKKEHR

am letzten Tag ca. 19:00 Uhr

### PARKEN

kostenpflichtiger Parkplatz Königssee, Berchtesgaden (per Parkster App oder vor Ort am Parkautomaten). ca. 63,00 € für eine Woche.

---

## Preise und Termine



**1.245,00 € pro Person**



S11-26-1

07.06.2026 - 13.06.2026



S11-26-14

27.07.2026 - 02.08.2026



S11-26-2

08.06.2026 - 14.06.2026



S11-26-15

02.08.2026 - 08.08.2026



S11-26-3

14.06.2026 - 20.06.2026



S11-26-16

03.08.2026 - 09.08.2026



S11-26-4

21.06.2026 - 27.06.2026



S11-26-17

09.08.2026 - 15.08.2026



S11-26-5

22.06.2026 - 28.06.2026



S11-26-18

16.08.2026 - 22.08.2026

 S11-26-6	28.06.2026 - 04.07.2026	 S11-26-19	17.08.2026 - 23.08.2026
 S11-26-7	29.06.2026 - 05.07.2026	 S11-26-20	23.08.2026 - 29.08.2026
 S11-26-8	05.07.2026 - 11.07.2026	 S11-26-21	24.08.2026 - 30.08.2026
 S11-26-9	06.07.2026 - 12.07.2026	 S11-26-22	30.08.2026 - 05.09.2026
 S11-26-10	12.07.2026 - 18.07.2026	 S11-26-23	31.08.2026 - 06.09.2026
 S11-26-11	19.07.2026 - 25.07.2026	 S11-26-24	06.09.2026 - 12.09.2026
 S11-26-12	20.07.2026 - 26.07.2026	 S11-26-25	13.09.2026 - 19.09.2026
 S11-26-13	26.07.2026 - 01.08.2026	 S11-26-26	14.09.2026 - 20.09.2026

---

## Unterbringung & Verpflegung

### Unterbringung

In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschköglichkeit.

Im Gasthof oder Hotel sind wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche/WC untergebracht, vereinzelt gibt es Etagenduschen/WC. Hier werden Einzelreisende gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer stehen uns nicht zur Verfügung.

### Verpflegung

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tourentagen informiert dich dein Guide.

## Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

[Tourist-Information Königssee](#)

mail@koenigssee.com

Tel. +49 (0) 86 52 / 65 59 8 - 0

www.koenigssee.com

## weitere Infos

### 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.

### Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

### Einreise und Visum

Für die Einreise nach Italien benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht. Weitere Infos findest du beim [Auswärtigen Amt](#).

## Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage, vor allem bei den Alpenüberquerungen, enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

### Antworten auf häufig gestellte Fragen!

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinig und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein. Warst du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen. Wenn du merkst, dass eine Alpenüberquerung nichts für dich ist, hast du die Möglichkeit, die Tour – sofern bereits gebucht – in der Woche nach dem Kurs **kostenfrei zu stornieren**.

\* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* Wir sind in den **Hütten im Lager** oder in **Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof im Doppel-** oder auch **Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* In den Unterkünften werden wir reichhaltig (**Halbpension**) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs gibt es oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder du kannst dir ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

\* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

## Kartenmaterial

Kompasskarte Berchtesgadener Land, WK 14 Maßstab 1:50.000 Kompasskarte Nationalpark Hohe Tauern, WK 50 Maßstab 1:50.000 Kompasskarte Bruneck-Toblach, WK 57 Maßstab 1:50.000

oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

## Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist sowohl mit dem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und

einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

### PKW

Aus dem Norden, Westen oder Osten erreichen Sie uns über die Bundesautobahn A8 München-Salzburg, Ausfahrt Bad Reichenhall, dann die B20 bis zum Königssee. Von Süden über die Tauernautobahn, Ausfahrt Salzburg Süd, dann die B305 nach Berchtesgaden und die B20 zum Königssee.

Parken:

kostenpflichtiger Parkplatz Königssee, Berchtesgaden (per Parkster App oder direkt vor Ort bei der Touristen-Information am Parkplatz Königssee, ca. 63,00 € für eine Woche, Stand 2026)

### Bahn und Bus

Aus dem Nord-Westen mit dem ICE ab Dortmund, Essen, Düsseldorf, Köln, Bonn, Koblenz, Mannheim, Stuttgart über München nach Berchtesgaden.

Aus Norddeutschland mit dem ICE ab Hamburg/Altona, Bremen, Hannover, Göttingen, Kassel, Fulda, Würzburg über München nach Berchtesgaden.

Aus Berlin /HBF mit dem ICE über Berlin/Schönefeld, Berlin/Zoo, Leipzig nach München und Berchtesgaden. Vom Bahnhof Berchtesgaden geht es mit den Bussen der RVO nach Königssee (Linie 841 und 842) und Schönau (Linie 842, 843 und 846).

### Mitfahrzentrale

Eine gemeinsame Anreise ist nicht nur ein Beitrag zum Umweltschutz, sondern auch äußerst unterhaltsam.

Nutze unseren Service unter folgendem Link: [Mitfahrzentrale](#)

---

## 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.



Klettern



Hochtouren

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



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 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)

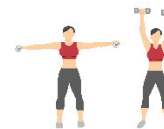


## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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

