



Vorbereitungskurs Skitour im Kaunertal

Einführung und Auffrischung zum Saisonsauftakt!

Der Winter beginnt in der Region Kaunertal wegen der Höhenlage bereits ab Oktober. Wir möchten diese Chance nutzen, um dich auf die Tourensaison vorzubereiten. Es geht um Skitechnik, neueste Ausrüstung, aber auch darum die schöne Landschaft im Aufstieg und bei schönen Abfahrten zu erleben. Die Abfahrtsrouten werden dem Leistungsstand der Teilnehmer angepasst. Auf den Touren, aber auch davor und danach, haben wir genügend Gelegenheit uns wieder mit der Handhabung unserer Sicherheitsausrüstung vertraut zu machen.

Anforderungen

Kondition ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

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.

Technik ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Für Geübte: Du hast bereits Skitouren- und Freerideerfahrung und kannst sicher im freien Gelände sowie auf unterschiedlichen Schneearten fahren. Die Touren bieten Aufstiege und Abfahrten mit einer Steilheit von überwiegend 30°. Der Aufstieg erfolgt meist in einer Kombination aus Bogentreten und Spitzkehren.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise und Begrüßung - [Hotel Feichtnerhof](#)

Wir treffen uns im Aktivhotel Feichtnerhof und besprechen die nächsten Tage. Dabei machen wir gleich einen Ausrüstungscheck und genießen voller Vorfreude den ersten gemeinsamen Abend.

Tag 2: Ochsenalm - Nörderschartel - Sicherheitstraining

Zunächst fahren wir mit dem Auto über die Mautstraße zum Ausgangspunkt Ochsenalm auf 2.200 m. Von hier aus steigen wir zum Nörderschartel (3.000 m) auf. Auf dieser Tour trainieren wir den Umgang mit der Sicherheitsausrüstung und lassen uns die neuen LVS-Geräte und Sonden erklären. Nach Rückkehr im Hotel besprechen wir die Tourenplanung für den nächsten Tag.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Dauer: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Riffkar oder Dreiländereck - Verbesserung Skitechnik

Das heutige Ziel, der Riffkar (2.900 m) oder das Dreiländereck (3.052 m), bietet uns die Möglichkeit an unserer Skitechnik zu feilen. Mit den Tipps zur sicheren Fahrspur im Gepäck genießen wir die Abfahrt. Nach der Abschlussbesprechung treten wir dann die Heimreise an.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 600m

Dauer: ca. 05:00 Std.

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

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

Ausrüstung

- | | |
|---|---|
|  RUCKSACK 25L MIT SKIBEFESTIGUNG |  SKITOURENSCHUHE |
|  TOURENSKI MIT FELLEN |  HARSCHWEISEN |
|  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN |  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE* |
|  ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT |  BIWAKSACK |
|  SKIHELM |  SITZGURT* |
|  SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE* |  FUNKTIONSSOCKEN |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |
|  WINTERTOURENHOSE |  WÄRMENDE JACKE |
|  HARDSHELLJACKE |  MÜTZE / STIRNBAND |
|  LEICHT GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |  SONNENSCHUTZ |
|  THERMOSFLASCHE |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD |  BLASENPFLASTER & TAPE |

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt (Anmeldung erforderlich!). Gerne kannst du auch deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer
2 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

WEITERE GRUPPEN

möglich, pro Guide max. 6 Personen

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 50,00 € 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
Mautgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung
Parkgebühren

MÖGLICHER AUFPREIS

130,00 € p.P. in Kleingruppe bei 3 Teilnehmern

DAUER

2,5 Tage von Freitag - Sonntag

TREFFPUNKT

18:00 Uhr Feichtnerhof, Kaunertal

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

Preise und Termine



795,00 € pro Person

Allgemeine Informationen

Unterbringung

Diese Tour ist eine Standorttour, d. h. wir sind im Hotel untergebracht. In der Regel beziehen wir Doppelzimmer, in Ausnahmefällen auch Mehrbettzimmer. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

Einzelzimmer können nur auf Anfrage bei Verfügbarkeit und meist sehr kurzfristig vergeben werden. Hierfür fällt ein entsprechender Aufpreis an.

Anreise

PKW:

Innsbruck, Richtung Landeck A12, Knoten Oberinntal, Prutz, Abzweigung ins Kaunertal. Nach dem Ortsschild "Feichten" an der Tankstelle vorbei. Bei der Kreuzung links abbiegen. Nach ca. 500 m erreichst Du den Feichtner Hof. Parkplätze gibt es direkt beim Hotel.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Bei einer frühzeitigen Anreise kannst du dich direkt an den Feichtnerhof im Kaunertal wenden.

Ansonsten gerne auch an:

Tourismusverband Tiroler Oberland

Kaunertal Tourismus

Feichten 134

A-6524 Kaunertal

Tel +43 50 225 200

Fax +43 50 225 210

office@kaunertal.com

Sicherheitsausrüstung

Solltest du keine eigene Sicherheitsausrüstung haben, wird diese von uns gestellt. Hierfür bitten wir um eine kurze Info, damit der Guide die Ausrüstung entsprechend mitnehmen kann.







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.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab 39,00 € pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. 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 Auslandsrankenversicherung.

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 reicht auch für darauf folgende Tage. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern bzw. sind den Tagesetappen zu entnehmen.



Aufstiege oftmals über 1400 Höhenmeter mit einer Gehzeit von über 6 Stunden pro Tag. Deine Kondition reicht auch für darauf folgende Tage. Je nach Tour bewegst du dich im Hochgebirge. Die Abfahrtsmeter entsprechen den Aufstiegsmetern oder sind den Tagesetappen zu entnehmen.

Technik



Für Einsteiger & Genießer: Skitouren- oder Freerideererfahrung sind nicht erforderlich. Du beherrschst den Parallelschwung auf schwarzen Pisten. Diese Touren bieten Aufstiege und Abfahrten mit einer maximalen Steilheit von 30°. Aufstiegstechniken wie Bogentreten oder Spitzkehren werden geübt.



Für Geübte: Du hast bereits Skitouren- und Freerideererfahrung und kannst sicher im freien Gelände sowie auf unterschiedlichen Schneearten fahren. 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 & Routinierte: Du hast bereits umfangreiche Erfahrung im Skitouren- und Freerideebereich und beherrschst eine gute Fahrtechnik im freien Gelände in verschiedenen Schneearten. In der Abfahrt können steilere Engpässe vorkommen. Für den Aufstieg sind sichere Spitzkehren erforderlich. Der Umgang mit Harscheisen stellt für dich kein Problem dar.



Für Ambitionierte: Du hast Skitourenenerfahrung, auch im Hochgebirge, und bist ein hervorragender Skifahrer, auch in anspruchsvollem Gelände sowie auf allen Schneearten. Auf- und Abstiege mit einer Steilheit von ca. 40° sind für dich kein Problem. 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.

Guter Rat ist nicht teuer!

* Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal **6 Personen pro Guide** unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen, aber feinen Unterschied aus, den du spüren wirst.

* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer,

zusätzlich Hotelübernachtung u.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. Prüfe deine Ausrüstung frühzeitig und erneuere sie gegebenenfalls.

* **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.

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)

