



Lawinencamp für Freerider und Skitourengeher

Sicherheitstraining in Theorie und Praxis

Du hast bereits Kenntnisse im Geländefahren und willst Dich auch ohne Guide im freien Skiraum bewegen können? Dieser Kurs vermittelt allen Freeridern das nötige Wissen zur Sicherheit im Backcountry. In der Praxis überprüfen wir unser Wissen über Lawinen und die Bewertung von Hängen, trainieren die Verschüttetensuche mit LVS-Gerät und Lawinensonde, Erste Hilfe und spielen das Notfallmanagement durch. Nach der Erfahrung im Gelände ergänzen theoretische Inhalte das Programm. Bei diesem praxisnahen Seminar kommt der Spaß bei sportlichen Tiefschneeabfahrten auf abgelegenen Hängen in der Region nicht zu kurz. Untergebracht sind wir für diese Tage im Berggasthof Schwabenhütte (bitte Bettwäsche oder leichten Hüttenschlafsack mitbringen).

ANFORDERUNGEN

Kondition ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Kondition für kurze Aufstiege zu Fuß

Technik ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Sicheres Fahren in allen Schneearten

Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Ihrer 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. Mit der Vorab-Buchung online sicherst Du Dir Vorteile und Frühbucherrabatte.

Sport & Mode Kessler, Walsertalstraße 73, direkt neben der Kanzelwandbahn

www.sport-kessler.com

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

- | | |
|--|--|
|  Rucksack mit Regenhülle ca. 20 l |  Skischuhe bzw. Snowboardboots |
|  2 Paar Skisocken |  Skihose |
|  wetterfeste warme Oberbekleidung |  Softshell- oder Fleecejacke |
|  atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung |  Wechselwäsche |
|  2 Paar Handschuhe |  Mütze |
|  Sonnenschutz |  Sonnenbrille |
|  Trinkflasche bzw. Thermosflasche |  Energieriegel nach persönlichem Bedarf |
|  Kulturbeutel |  kleines Handtuch, Hüttenschuhe |
|  Ski (am besten Freerideski) oder Snowboard |  LVS-Gerät, Schaufel, Sonde * |
|  Bettwäsche | |

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:

Bergführer
1 x Ü/HP Hütte im Tal (MBZ)
LVS-Gerät/Schaufel/Sonde (leihweise)
Theorie-Einheit
Lawinenfibel

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 Personen
max. 6

weitere Gruppen möglich
pro Guide max. 6 Personen

PARKPLATZ

Parkmöglichkeit an der Unterkunft

ZAHLUNG/INFO:

Anzahlung 50,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN:

Reiseversicherung (opt.)
Skipass für 2 Tage
Getränke
Zwischenmahlzeiten, Jause

MÖGLICHER AUFPREIS

85.- EUR p.P. in Kleingruppe mit 3 Teilnehmern

DAUER:

2 Tage von Samstag - Sonntag

TREFFPUNKT:

9.00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstr. 262, 6991 Hirschegg

RÜCKKEHR:

Ende des Kurses am letzten Tag gegen 15 Uhr

Preise und Termine



EUR 320.00 pro Person



W02-22-16 17.12.2022 - 18.12.2022



W02-23-3 04.02.2023 - 05.02.2023



W02-23-1 07.01.2023 - 08.01.2023



W02-23-4 11.02.2023 - 12.02.2023



W02-23-6 14.01.2023 - 15.01.2023



W02-23-5 04.03.2023 - 05.03.2023



W02-23-2 21.01.2023 - 22.01.2023

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

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

Unterbringung

Wir wohnen im Berggasthof mit Hüttencharakter im Mehrbettzimmer. Eine Dusche steht auf der Etage zur Verfügung. Du benötigst einen Hüttenschlafsack oder eigene Bettwäsche.

Anreise:

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen.

Mit der 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

Kleinwalsertal Aktuell, www.kleinwalsertal-aktuell.com

Gerne senden wir dir bei Bedarf eine Zimmerliste mit einer kleinen Auswahl an Pensionen und Hotels zu.







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-Basisschutz.

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 EUR 30,- pro Person.

<https://bergschule.at/unser-service/reiseruecktrittsversicherung>





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

-  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

Technik

-  Du beherrscht den Parallelschwung auf der schwarzen Piste. Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.
-  Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.
-  Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.
-  Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrscht auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

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! 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)

