



3-Gipfel-Tour

Tolle Klettertour auch für schwindelfreie Einsteiger mit Bergerfahrung

Nach einer Auffahrt mit der Kanzelwandbahn auf 2000m überschreiten wir bei dieser Klettertour die Walser Hammerspitze, Hochgehren und Oberstdorfer Hammerspitze. Die Gratüberschreitung gehen wir sicher am Seil des Bergführers. Belohnt durch eine Aussicht, die ihresgleichen sucht, kehren wir dann gemütlich auf der Fidererpass Hütte ein. Eine tolle Tour auch für schwindelfreie, trittsichere Einsteiger, die bereits Bergerfahrung haben.

Anforderungen:

Kondition:



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik:



Du brauchst keine Erfahrung im Klettern. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt. Du gehst gesichert am Seil des Bergführers.

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, Walsersstraße 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

- | | |
|--------------------------------|---|
| * Tagesrucksack (25 l) | * feste, knöchelhohe Bergschuhe |
| * bequeme Berghose | * wetterfeste warme Oberbekleidung |
| * Wetterschutz | * atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung |
| * Handschuhe, leicht gefüttert | * Mütze |
| * Sonnenschutz | * Sonnenbrille |
| * Trinkflasche | * Energieriegel nach persönlichem Bedarf |
| * evtl. Regenschirm | |

Kletterausrüstung (Sitzgurt, Helm usw) werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt.

Details im Überblick

LEISTUNGEN:

Bergführer
Technische Ausrüstung
(leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 Personen
max. 6 Personen

PREISINFO:

Kompletter Betrag bei Buchung

ZUSATZKOSTEN:

Bergbahnticket, sofern dieses
nicht in der Unterkunft inkludiert
ist

DAUER:

Mittwoch & Freitag, Mai bis
Oktober, ca. 7 Stunden

TREFFPUNKT:

08:30 Uhr Kanzelwandtalstation

Preise:

-  EUR 100.00 pro Erwachsener
-  EUR 90.00 pro Kind ab 10 Jahre
-  EUR 270.00 Familienpreis (2 Erw. + 1 Kind)
-  EUR 270.00 Familienpreis (1 Erw. + 2 Kinder)
-  EUR 360.00 Familienpreis (2 Erw. + 2 Kinder)
-  EUR 130.00 pro Person (bei 3 Personen)

Allgemeine Informationen

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 nach Riezlern - Haltestelle Kanzelwandbahn.

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 Riezlern Kanzelwandbahn. Dort können Sie auf den Parkplätzen der Kanzelwandbahn kostenpflichtig parken.

Ausrüstung:

Die benötigte technische Ausrüstung wird dir unser Bergführer beim Treffpunkt an der Kanzelwandbahn leihweise aushändigen.

Voraussichtliche Rückkehr ins Tal von der Tour ca. 16 Uhr

Tipps zum Packen des Rucksacks:

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 20 l. Bei dieser Tour besteht die Möglichkeit einer Einkehr. Wir empfehlen Dir dennoch Verpflegung und ausreichend Getränke

für den Tag einzupacken.

Wichtiger Hinweis:

Der Preis für die Tour versteht sich zzgl. der Kosten für das Bergbahnticket, sofern das nicht in der Unterkunft inkludiert ist.

Zur Buchung von Unterkünften im Kleinwalsertal:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: +43-5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

Kleinwalsertal Aktuell, www.kleinwalsertal-aktuell.com

Gerne schicken wir Ihnen eine Unterkunftsliste zu.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.



Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Ausgesetzte oder Absturz gefährdete Passagen gibt es nicht. Je nach Witterung kann es aber auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfelder und größeren Schneefeldern trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

KLETTERN

Technik



Du brauchst keine Erfahrung im Klettern. Grundlage wie Knoten- und Materialkunde, Kletter- und Sicherungstechnik werden Dir vermittelt. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Du hast bereits Erfahrung mit Kletterrouten im III. und IV. Grad, und bist bereits bei einigen Touren vorgestiegen und kannst Dich selbstständig abseilen.



Du kletterst sicher im IV. und V. Grad auch im Vorstieg.

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. 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