



# Freeridecamp Einsteiger

## Fahrteknikkurs im Gelände für Einsteiger

---

Das Skifahren im unverspurten Gelände ist Dein Traum? Bisher hast Du es aber noch nicht oder nur selten gewagt, da Dir noch das richtige Know-How fehlt. Wenn Du die passende Fahrtechnik von einem Experten lernen willst, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Erfülle Dir Deinen Traum vom Freeriden. Die Voraussetzung ist das sichere Skifahren auf schwarzen Pisten im Parallelschwung. Alles Weitere, wie z. B. Materialkunde erfährst Du an diesem Wochenende. Mit gezielten Tricks und Tipps durch unsere staatlich geprüften Berg- und Skiführer wird das Tiefschneefahren zum Erlebnis. Das Ziel des Kurses ist freies und sicheres Skifahren im Gelände. Gleichzeitig ist der Kurs die richtige Vorbereitung für unseren Skitourenkurs Kleinwalsertal Level 1, welcher das sichere Skifahren im Gelände voraussetzt.

---

## ANFORDERUNGEN

**Technik** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Parallelschwung auf der schwarzen Piste, keine Skitourenenerfahrung notwendig

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Techniktraining auf der Piste - erste, leichte Tiefschneeabfahrten je nach Können und Verhältnissen - Unterkunft [Berggasthof Schwabenhütte](#)

Zunächst prüfen wir das Niveau unserer Skitechnik auf der Piste. Der Fahrstil eines jeden einzelnen ist sehr

unterschiedlich. Auch die kleinen Fehler, die sich im Laufe der Jahre eingeschlichen haben, sind sehr individuell. Darauf wird der Guide genau achten und Dir Tipps zur Verbesserung und zu Deiner eigenen Sicherheit geben. Übernachten werden wir auf der Schwabenhütte (bitte Bettwäsche oder leichten Hüttenschlafsack mitbringen).

**Tag 2:** Leichte bis mittlere Tiefschneeabfahrten je nach Können und Verhältnissen

Bei leichten oder mittelschweren Abfahrten im Tiefschnee bzw. abseits der Skipiste verfesten wir das Gelernte. Die Abfahrten werden abhängig von der Schneebeschaffenheit und dem Fahrkönnen ausgesucht.

---

### **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](http://www.sport-kessler.com). Mit der Vorab-Buchung online sicherst Du Dir Vorteile und Frühbucherrabatte.

Direkt zur Buchung Deiner Freeride-Tourenskier:

<https://www.sport-kessler.com/de/verleih/winter/freeride-tourenski>

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

[www.sport-kessler.com](http://www.sport-kessler.com)

[info@sport-kessler.com](mailto: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                              |
|  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         |
|  Stöcke mit großem Teller                |  Ski (am besten Freerideski) und Stöcke |
|  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:

1 x Ü/HP Hütte im Tal (Mehrbettzimmer)  
Bergführer od. Skiführer  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde

### MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 Personen  
max. 6

### PARKPLATZ

Parkmöglichkeit an der Unterkunft

**WEITERE GRUPPEN** möglich, pro Guide max. 6 Personen

### ZAHLUNGSINFO:

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

### ZUSATZKOSTEN:

Reiseversicherung (opt.)  
2 x Tagesskipass  
Getränke  
Zwischenmahlzeiten, Jause

### MÖGLICHER AUFPREIS

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

### DAUER:

2 Tage von Samstag - Sonntag

### TREFFPUNKT:

09:00 Bergschule in Hirschegg, Walsersstraße 262, 87568 Hirschegg

### RÜCKKEHR:

Rückkehr am letzten Tag ca. 16 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 315.00 pro Person**



W01-22-16 17.12.2022 - 18.12.2022



W01-23-3 11.02.2023 - 12.02.2023



W01-22-17 31.12.2022 - 01.01.2023



W01-23-4 25.02.2023 - 26.02.2023



W01-23-1 14.01.2023 - 15.01.2023



W01-23-5 11.03.2023 - 12.03.2023



W01-23-2 28.01.2023 - 29.01.2023



W01-23-6 25.03.2023 - 26.03.2023

---

## Allgemeine Informationen

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

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

### **Unterbringung**

Wir wohnen in einem 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 gut und einfach zu erreichen. Wenn Du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst Du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen.**

### **Mit der Bahn:**

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

### **Mit dem Auto:**

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

Parken an der Unterkunft möglich.

### **Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:**

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043-5517-5114-0, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)  
Kleinwalsertal Aktuell, [www.kleinwalsertal-aktuell.com](http://www.kleinwalsertal-aktuell.com)







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

---

## 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 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.

---

\_\_\_\_\_

# 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)

