



## Hindelanger Klettersteig

... ein berühmter Klassiker in den Alpen!

---

Der Hindelange Klettersteig führt über einen abwechslungsreichen Grat vom Nebelhorn über die Wengenköpfe. Steile Leitern und luftige Grate machen den Klettersteig zu einer rassigen Unternehmung. Bei den ungesicherten Passagen hilft Dir der Bergführer und nimmt Dich, wenn es notwendig ist, ans Seil. Je nach Bedingungen und Kondition nutzen wir eine der Abstiegsmöglichkeiten und wandern zurück zur Bergstation der Nebelhornbahn. Kategorie: B - C, ungesicherte Kletterpassagen 1-

---

### Anforderungen:

#### Kondition:



Aufstiege bis zu 1.000 Höhenmeter auf. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

#### Technik:



Klettersteige der Kategorie C. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammer durchsteigst Du sehr steile Passagen. Du hast ausreichend Armkraft um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen oder unser Tagesklettersteigkurs, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

---

## 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.

### **Sport & Mode Kessler, Walsersstraße 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

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| * Tagesrucksack (25 l)             | * feste, knöchelhohe Bergschuhe       |
| * bequeme Berghose                 | * Funktionelle Bergsportbekleidung    |
| * wetterfeste warme Oberbekleidung | * Regenjacke und -hose (kein Poncho!) |
| * Wechselwäsche                    | * Handschuhe, leicht gefüttert        |
| * Mütze                            | * Sonnenschutz                        |
| * Sonnenbrille                     | * Trinkflasche                        |
| * Sitzgurt *                       | * Klettersteigset *                   |
| * Steinschlaghelm *                | * Klettersteighandschuhe (opt.)       |

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  
Technische Ausrüstung

### MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 Personen  
max. 6 Personen

### PREISINFO:

Kompletter Betrag bei Buchung

### ZUSATZKOSTEN:

Bergbahnticket, sofern dieses  
nicht in der Unterkunft inkludiert  
ist

### DAUER:

1 Tag Dienstag, Freitag und  
Sonntag von Mai bis Oktober

### TREFFPUNKT:

8.15 Uhr Talstation  
Nebelhornbahn in Oberstdorf,  
Kasse

### RÜCKKEHR:

ca. 16 Uhr

---

## Preise:

-  EUR 100.00 pro Erwachsener
-  EUR 90.00 pro Kind (bis 16 Jahre)
-  EUR 270.00 Familienpreis (1 Erw. + 2 Kinder)
-  EUR 270.00 Familienpreis (2 Erw. + 1 Kind)
-  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 zur Nebelhornbahn oder zu Fuß.

### Mit dem Auto:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 2. Ausfahrt - Richtung Oberstdorf - nächster Kreisverkehr 3. Ausfahrt Richtung Nebelhornbahn. Dort können Sie auf den Parkplätzen der Nebelhornbahn kostenpflichtig parken.

### Ausrüstung:

Die Klettersteigausrüstung wird dir unser Bergführer beim Treffpunkt an der Nebelhornbahn leihweise aushändigen.

**Voraussichtliche Rückkehr vom Tourentag ca. 16 Uhr**

### **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 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](http://www.kleinwalsertal.com)

Kleinwalsertal Aktuell, [www.kleinwalsertal-aktuell.com](http://www.kleinwalsertal-aktuell.com)

Gerne schicken wir Ihnen eine Unterkunftsliste zu.

---

## **KLETTERSTEIG GEHEN**

### **Kondition**



Auf- und Abstiege bis 600 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 4 und 6 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.



Auf- und Abstiege bis zu 1.000 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.



Auf- und Abstiege über 1.000 Höhenmeter, Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

### **Technik**



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigt Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie B und C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammer durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie B, C, D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe, senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

---

## **Guter Rat ist nicht teuer!**

In den letzten Jahren hat die Nachfrage nach Klettersteigen stark 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 keinen Klettersteig gemacht hast, empfehlen wir Dir als Vorbereitung unseren Tages-Klettersteigkurs oder unseren zweitägigen Klettersteig



# 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