



Tages-Klettersteigkurs

Für Anfänger mit wenig Bergerfahrung

Dieser Klettersteigkurs ist für Anfänger mit wenig Bergerfahrung. Im Klettergarten gibt es eine Einführung zu Materialkunde, Tritt- und Sicherungstechnik. An unseren Übungsklettersteigen, die wir im Klettergarten im Fels eingerichtet haben, erlangen wir erste Sicherheit mit der Ausrüstung. Im Anschluss daran fahren wir mittags mit der Kanzelwandbahn hinauf und begeben uns bereits in alpines Gelände. Wir durchsteigen den Walser Klettersteig bis zum Gipfel. Ein spannendes Erlebnis für Einsteiger. Der Klettersteigkurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 600 Höhenmeter, mit einer Gehzeiten von 4 und 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Technik

Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit deinem Klettersteigset bewältigst du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Trittstiften, Klammern und Brücken. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Kursinhalte

Ausrüstungskunde, Materialpflege und Kontrolle

Sicherungstechnik und Partnercheck

Klettertechnik und Balance: Tritt- und Grifftechniken im Auf- und Abstieg

Sicherheitsgrundlagen wie Risikoanalyse, Tourenplanung und Schwierigkeitsgrade (A-F)

Praktische Übungen im Übungsklettersteig sowie Klettersteigtour im Gelände

Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour

Wenn Du vor oder nach Deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest Du [hier](#) fündig werden.

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

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 Online-Rabatte.

Sport & Mode Kessler, Walserstraße 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

Ausrüstung

 TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)	 BERGSPORTBEKLEIDUNG
 WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C	 KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL)
 KLETTERSTEIGSET*	 STEINSCHLAGHELM*
 SITZGURT*	 REGENSCHUTZ
 MÜTZE / STIRNBAND	 SONNENSCHUTZ
 TAGESVERPFLEGUNG	

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Eine Vorreservierung ist nicht notwendig. Klettersteighandschuhe sind von Vorteil.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 7

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Komplettzahlung bei Buchung oder vor Ort

ZUSATZKOSTEN

Bergbahnticket (wenn nicht in der Unterkunft inkludiert)

FÜR KINDER GEEIGNET

Mindestalter 8 Jahre, Mindestgröße 140 cm

DAUER

1 Tag, Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag, auf Anfrage täglich von Mai - Oktober

TREFFPUNKT

10:00 Uhr Klettergarten - 500m vor der Ifen Talstation rechts, Parkmöglichkeit vorhanden

PARKEN

Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel. Es stehen an der Kanzelwandbahn für den zweiten Teil des Kurses ab Mittag nur begrenzt Parkplätze zur Verfügung.

Preise und Termine

	100,00 € pro Erwachsener			
	85,00 € pro Kind 8 bis 16 Jahre			
	255,00 € Familienpreis (2 Erw. + 1 Kind)			
	255,00 € Familienpreis (1 Erw. + 2 Kinder)			
	340,00 € Familienpreis (2 Erw. + 2 Kinder)			
	TS03-25-1	17.05.2025 - 17.05.2025		TS03-25-52 14.08.2025 - 14.08.2025
	TS03-25-2	18.05.2025 - 18.05.2025		TS03-25-53 16.08.2025 - 16.08.2025
	TS03-25-3	20.05.2025 - 20.05.2025		TS03-25-54 17.08.2025 - 17.08.2025
	TS03-25-4	22.05.2025 - 22.05.2025		TS03-25-55 19.08.2025 - 19.08.2025
	TS03-25-5	24.05.2025 - 24.05.2025		TS03-25-56 21.08.2025 - 21.08.2025

	TS03-25-6	25.05.2025 - 25.05.2025		TS03-25-57	23.08.2025 - 23.08.2025
	TS03-25-7	27.05.2025 - 27.05.2025		TS03-25-58	24.08.2025 - 24.08.2025
	TS03-25-8	29.05.2025 - 29.05.2025		TS03-25-59	26.08.2025 - 26.08.2025
	TS03-25-103	30.05.2025 - 30.05.2025		TS03-25-60	28.08.2025 - 28.08.2025
	TS03-25-9	31.05.2025 - 31.05.2025		TS03-25-61	30.08.2025 - 30.08.2025
	TS03-25-10	01.06.2025 - 01.06.2025		TS03-25-62	31.08.2025 - 31.08.2025
	TS03-25-11	03.06.2025 - 03.06.2025		TS03-25-63	02.09.2025 - 02.09.2025
	TS03-25-12	05.06.2025 - 05.06.2025		TS03-25-64	04.09.2025 - 04.09.2025
	TS03-25-13	07.06.2025 - 07.06.2025		TS03-25-65	06.09.2025 - 06.09.2025
	TS03-25-14	08.06.2025 - 08.06.2025		TS03-25-66	07.09.2025 - 07.09.2025
	TS03-25-15	10.06.2025 - 10.06.2025		TS03-25-67	09.09.2025 - 09.09.2025
	TS03-25-16	12.06.2025 - 12.06.2025		TS03-25-68	11.09.2025 - 11.09.2025
	TS03-25-17	14.06.2025 - 14.06.2025		TS03-25-69	13.09.2025 - 13.09.2025
	TS03-25-18	15.06.2025 - 15.06.2025		TS03-25-70	14.09.2025 - 14.09.2025
	TS03-25-19	17.06.2025 - 17.06.2025		TS03-25-71	16.09.2025 - 16.09.2025
	TS03-25-20	19.06.2025 - 19.06.2025		TS03-25-72	18.09.2025 - 18.09.2025
	TS03-25-21	21.06.2025 - 21.06.2025		TS03-25-73	20.09.2025 - 20.09.2025
	TS03-25-22	22.06.2025 - 22.06.2025		TS03-25-74	21.09.2025 - 21.09.2025
	TS03-25-23	24.06.2025 - 24.06.2025		TS03-25-75	23.09.2025 - 23.09.2025
	TS03-25-24	26.06.2025 - 26.06.2025		TS03-25-76	25.09.2025 - 25.09.2025
	TS03-25-25	28.06.2025 - 28.06.2025		TS03-25-77	27.09.2025 - 27.09.2025
	TS03-25-26	29.06.2025 - 29.06.2025		TS03-25-78	28.09.2025 - 28.09.2025
	TS03-25-27	01.07.2025 - 01.07.2025		TS03-25-79	30.09.2025 - 30.09.2025
	TS03-25-28	03.07.2025 - 03.07.2025		TS03-25-80	02.10.2025 - 02.10.2025
	TS03-25-29	05.07.2025 - 05.07.2025		TS03-25-81	04.10.2025 - 04.10.2025
	TS03-25-30	06.07.2025 - 06.07.2025		TS03-25-82	05.10.2025 - 05.10.2025
	TS03-25-31	08.07.2025 - 08.07.2025		TS03-25-83	07.10.2025 - 07.10.2025
	TS03-25-32	10.07.2025 - 10.07.2025		TS03-25-84	09.10.2025 - 09.10.2025
	TS03-25-33	12.07.2025 - 12.07.2025		TS03-25-85	11.10.2025 - 11.10.2025
	TS03-25-34	13.07.2025 - 13.07.2025		TS03-25-86	12.10.2025 - 12.10.2025

 TS03-25-35	15.07.2025 - 15.07.2025	 TS03-25-87	14.10.2025 - 14.10.2025
 TS03-25-36	17.07.2025 - 17.07.2025	 TS03-25-88	16.10.2025 - 16.10.2025
 TS03-25-37	19.07.2025 - 19.07.2025	 TS03-25-89	18.10.2025 - 18.10.2025
 TS03-25-38	20.07.2025 - 20.07.2025	 TS03-25-90	19.10.2025 - 19.10.2025
 TS03-25-39	22.07.2025 - 22.07.2025	 TS03-25-91	21.10.2025 - 21.10.2025
 TS03-25-40	24.07.2025 - 24.07.2025	 TS03-25-92	23.10.2025 - 23.10.2025
 TS03-25-41	26.07.2025 - 26.07.2025	 TS03-25-93	25.10.2025 - 25.10.2025
 TS03-25-42	27.07.2025 - 27.07.2025	 TS03-25-94	26.10.2025 - 26.10.2025
 TS03-25-43	29.07.2025 - 29.07.2025	 TS03-25-95	28.10.2025 - 28.10.2025
 TS03-25-44	31.07.2025 - 31.07.2025	 TS03-25-96	30.10.2025 - 30.10.2025
 TS03-25-45	02.08.2025 - 02.08.2025	 TS03-25-97	01.11.2025 - 01.11.2025
 TS03-25-46	03.08.2025 - 03.08.2025	 TS03-25-98	02.11.2025 - 02.11.2025
 TS03-25-47	05.08.2025 - 05.08.2025	 TS03-25-99	04.11.2025 - 04.11.2025
 TS03-25-48	07.08.2025 - 07.08.2025	 TS03-25-100	06.11.2025 - 06.11.2025
 TS03-25-49	09.08.2025 - 09.08.2025	 TS03-25-101	08.11.2025 - 08.11.2025
 TS03-25-50	10.08.2025 - 10.08.2025	 TS03-25-102	09.11.2025 - 09.11.2025
 TS03-25-51	12.08.2025 - 12.08.2025		

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 Post, dort in die Linie 5 Richtung Ifen - Haltestelle Klettergarten.

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 Breitachbrücke. Dort biegen Sie rechts ab in die Schwarzwassertalstraße und fahren ca. 4 Kilometer aufwärts Richtung Talstation Ifen. Der Klettergarten liegt ca. 500 m auf der rechten Seite vor der Ifenbahn.

Parken:

500 m auf der rechten Seite vor der Ifenbahn Talstation sind begrenzt Parkmöglichkeiten direkt am Klettergarten verfügbar.

Voraussichtliche Rückkehr am Tourentag ca. 15:00 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

einzipacken.

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.: 0043 5517 5114-0, www.kleinwalsertal.com

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 600 Höhenmeter, mit einer Gehzeiten von 4 und 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmeter, mit einer Gehzeiten von 6 und 8 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege mehr als 1000 Höhenmeter, mit einer Gehzeiten von 8 und 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit deinem Klettersteigset bewältigst du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Trittstiften, Klammern und Brücken. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst dich gesichert mit deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern 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 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 und Kletterschuhe sind von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

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.



Klettern



Hochtouren

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



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 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)



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

