alpenverein
innsbruck

TOURENPROGRAMM 2022

OKTOBER, NOVEMBER, DEZEMBER

Liebe Tourenteilnehmer*innen!

Es ist jedes Jahr spannend, wenn wir mit der Planung des Tourenprogramms für das nächste Jahr beginnen. Anfang Mai laden wir unsere 90 Tourenführer*innen ein und erstellen in gemütlicher Atmosphäre das Programm für das kommende Jahr. Schön, dass es so viele ehrenamtliche Personen gibt, die sich für den Alpenverein Innsbruck einsetzen und ihre innovativen Ideen zur Programmgestaltung einbringen.

Aber was wäre das Programm, wenn da nicht auch die vielen Tourenteilnehmer*innen wären, die begeistert bei den einzelnen Touren und Kursen mit dabei sind. Viele lachende und strahlende Gesichter und positive Rückmeldung bestärken uns weiterzumachen. In Zeiten von Corona hatten auch wir das Gefühl der Ungewissheit, wie es wohl nach den Lockdowns anläuft. Erfreulicherweise ging es nach den Öffnungen mit ungebrochenem Tatendrang und voll Begeisterung weiter. Das ist nicht selbstverständlich und wir sind dankbar für die Treue unserer Tourenteilnehmer*innen und Mitglieder.

Unser Programm wird vierteljährlich in der Vereinszeitschrift als Tourenblattbeilage zum Heraustrennen veröffentlicht.

NEU im Programm 2022 ist **„Einfach wandern“** für Senioren und Junggebliebene. Aufgrund vieler Anfragen diesbezüglich haben wir unser Tourenprogramm um die neue Kategorie **„Einfach wandern“** erweitert. **„Einfach wandern“** für Senioren und Junggebliebene eignet sich sehr gut zum Einstieg oder Wiedereinstieg ins Wandern. Gemeinsam an leichten Touren teilnehmen, Naturerlebnisse teilen und die Natur genießen stehen bei diesen gemütlichen Wanderungen im Vordergrund.

Das komplette Programm ist auch online buchbar sowie für den PDF-Download bereit.

Wir wünschen Ihnen viele erlebnisreiche Touren und uns viele aktive Tourenteilnehmer*innen.
Wir sind gerne mit Ihnen unterwegs.

Ihr Alpinreferent
Thomas Heiseler
staatl. gepr. Berg- und Schiführer

HANDHABUNG BUCHUNGEN TOURENPROGRAMM:

Touren sind im laufenden Monat für das laufende und die nächsten drei Folgemonate im Voraus buchbar.

Beispiel:
Ab 1. Oktober sind der November, der Dezember und der Jänner buchbar.
Für Veranstaltungen, die auf unserer Homepage unter dem Reiter „Programm - online buchen“, „Kurse 2022“, „Mehrtägige Touren 2022“ angeführt sind, sind Anmeldungen jederzeit möglich.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM TOURENPROGRAMM

Das komplette Tourenprogramm mit Buchungsmöglichkeit finden Sie online unter:
https://www.alpenverein.at/innsbruck/tourenprogramm/index.php

Teilnahmebedingungen:
https://www.alpenverein.at/innsbruck/tourenprogramm/teilnahmebedingungen.php

PDF Jahresprogramm 2022:
https://www.alpenverein.at/innsbruck/tourenprogramm/programm.php

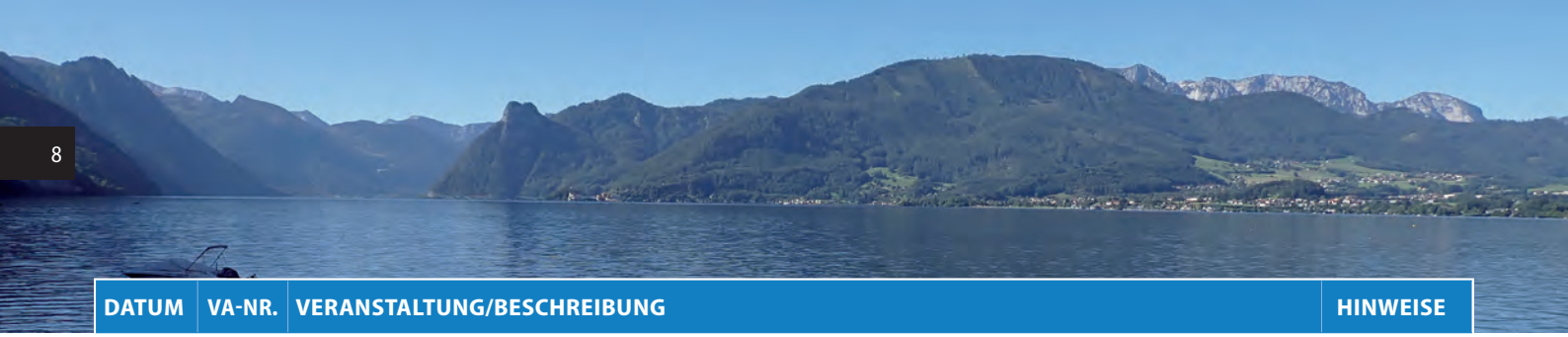
DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
01.10.2022	22147	**ALLERLEIGRUBENSPITZE - HOHER LORENZEN - OBERNBERGERSEE** **Tolle Gipfel mit Seejuwel als Belohnung** Der Weg führt über Wiesen und einen Forstweg zum ersten Gipfel der Tour, zur Allerleigrubenspitze. Von dort geht es über einen wunderschönen flachen Wiesenkamm, der tolle Einblicke auf den Obernbergersee, das Wipptal, die Tribulaunen und die entfernten Spitzen der Zillertaler Alpen eröffnet, bevor ein knackiger Anstieg zum Hohen Lorenzenberg führt. Während einer Pause gönnen wir uns das unbeschreibliche Panaroma bis nach Sterzing und die entfernten Dolomiten. Dann geht es schließlich über das Sandjoch runter zum Obernbergersee und von dort weiter ins Tal. Am Talboden windet sich dann ein kleiner Wiesenweg parallel zum Bach zurück zum Ausgangspunkt. **Ausgangspunkt:** Parkplatz Waldesruhe 1.439 m **Tourenziel:** Hoher Lorenzen 2.315 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
02.10.2022 bis 08.10.2022	22148-1	**WANDERWOCHE LIGURIEN - RIVIERA DEL PONENTE** **Wanderungen zwischen San Remo und Monaco/Nizza** Das Grenzgebiet Liguriens und der Côte d'Azur ist eine ideale Mischung von Bergen und Meer: an den Steilküsten finden sich wunderschöne Buchten und Sandstrände. Das bergige Hinterland mit seinen mittelalterlichen Dörfern und seinen faszinierenden Naturschauplätzen, ist es wert, erkundet zu werden. Bereits in Urzeiten war die Küste der Riviera Ponente von Menschen und Höhlenbären bewohnt, mancherorts findet man noch Spuren dieser frühen Besiedlung. Im Sommer strömen tausende Besucher zum Strandurlaub an die Küsten Liguriens und der Côte d'Azur und trotzdem haben die Dörfer und Städtchen mit ihren engen Gassen ihren malerischen Charme bewahrt. Der Kontrast zwischen diesen betriebsamen und trotzdem lieblichen Städtchen und der noch unberührten und einsamen Naturlandschaft im Hinterland bietet dem Wanderer den besonderen Reiz dieser Tourenwoche: an der Küste die duftende Macchia, weiter oben dann die blühenden Hochalmen und felsigen Gipfel. Die italienische Kultur, welche hier auf die französische trifft, bereichert zusätzlich unsere außergewöhnlichen Wanderungen: wir haben traumhafte Ausblicke auf die großen Berge im Norden und auf das blaue Meer mit seiner blumenreichen Küste im Süden. **Wanderbegleitung:** Wanderführer*in des Alpenverein Innsbruck und Wanderführer*in vor Ort **Leistungen:** Direktflug von Innsbruck nach Lamezia Terme. Sämtliche Transporte. Unterkünfte im Hotel** mit HALBPENSION und Führungskosten. EINFACHE UNTERKÜNFTE. Nur geringe Anzahl an Einbettzimmern, die nach Einlangen der Fixbuchungen vergeben werden! 5 geführte Wanderungen lt. Programm mit erfahrenem, deutschsprachigem Wanderführer vor Ort; moderner, klimatisierter Reisebus, Reisesicherungsschein **Nicht inkludiert:** Eintritte für Museen und persönliche Ausgaben, Getränke. **Veranstalter:** Taxi Iris (Transfers), AWAY-Tours (Hotel + Wanderungen) **Ausgangspunkt:** San Remo **Tourenziel:** Wanderungen in den Ligurischen Alpen **Kostenbeitrag:** Preis im Doppelzimmer cirka: € 1270.-/Einzelzimmer cirka: € 1460.-	

DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
02.10.2022	22148	**HOHER GLEIRSCH** **Toller Gipfel mit Karwendel-Panorma** Unsere Anfahrt erfolgt wahlweise per Bike oder Karwendeltaxi von Scharnitz ins Gleirschtal. Kurz vor der Möslalm starten wir auf einem zunächst flachen Steig in den Wald- und Latschengürtel. Nach einer aussichtsreichen Querung Richtung Südwest haben wir bald den Gipfel im Blick. Nach zahlreichen Kehren und einem langen steilen Gipfelhang eröffnet sich unter anderem ein großartiger Ausblick auf die Gipfel der Inntalkette (Nordkette) von der weniger gewohnten Nordseite. **Ausgangspunkt:** Karwendelparkplatz Scharnitz 964 m **Tourenziel:** Hoher Gleirsch 2.492 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
08.10.2022	22149	**MEHRSEILLÄNGEN AN DER MARTINSWAND** **4 bis 6 schöne Seillängen-Kletterei am Vorbau** An der Martinswand sind mehrere schöne und leichte Mehrseillängen-Touren entstanden. Je nach Können der Teilnehmer wählen wir daher unsere Touren aus. Der fünfte Schwierigkeitsgrad in der Kletterhalle sollte dabei beherrscht werden. Wer also schon Klettererfahrung gesammelt hat und sich gerne unter Führung eines Tourenführers Tipps holen möchte, ist hier genau richtig. **Ausgangspunkt:** Martinswand Parkplatz **Tourenziel:** Auswahl bei der Vorbesprechung **Kostenbeitrag:** Führung € 45.-	
09.10.2022	22150	**FREIHUT** **Unbekannte Schönheit im Sellraintal** Landschaftlich schöne Wanderung auf ein nicht allzu bekanntes Bergziel in den Sellrainer Bergen. Schon am Aufstieg tolle Ausblicke in die umliegende Bergwelt. Der Gipfel eröffnet dann das gesamte Panorama. **Ausgangspunkt:** Praxmar 1.690 m **Tourenziel:** Freihut 2.625 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
12.10.2022	22151	**OBERER SIESSEKOPF – GÖFELESEE** **Einzigartiges Feuchtgebiet mit zahlreichen Quellmooren** Durch einen wunderschönen Föhrenwald steigen wir unschwierig zum Kohlstatt Hochmoor auf, das aufgrund seiner Besonderheit zum Natura 2000 Schutzgebiet erklärt wurde. Ganz in der Nähe befindet sich auch der gut versteckte Göfelesee inmitten einer Wiese. Der Abstieg führt uns dann noch bei der Wallfahrtskapelle Sinnesbrunn vorbei. **Ausgangspunkt:** Kappa Kreuz 1.240 m **Tourenziel:** Göfele See 1.513 m **Kostenbeitrag:** Führung € 5.-	
15.10.2022	22152	**VENNSPITZE** **Schöne aussichtsreiche Bergtour auf den Parade-Skitourenberg im Wipptal** Der Parade-Skitourenberg erhält im Sommer zu Unrecht wenig Besuch. Der Aufstieg im Lärchenwald und die Aussicht auf die umliegenden Berge wie Olperer und Schrammacher bieten ein eindrucksvolles Panorama. **Ausgangspunkt:** Gasthof Steckholzer 1.570 m **Tourenziel:** Vennspitze 2.390 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	

DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
16.10.2022	22153	**WILDKOPF VON SEDUCK** **Ein stiller Gipfel im Antlitz der Stubaier Gletscherberge** Wer ins Oberbergtal fährt, das wenige Kilometer hinter Neustift im Stubaital abzweigt, hat zu allermeist die Franz-Senn-Hütte und die hohen Gletscherberge der Stubaier Alpen als Ziel. Doch ein Stück weit draußen, wo das Tal noch eng und von steilen Flanken eingerahmt wird, befindet sich der kleine Weiler Seduck. Hier verirren sich nur wenige Bergsteiger hinauf zu den herrlichen Gipfeln. So auch zum Wildkopf, der zwischen dem Oberbergtal und dem Fotschertal thront. Der wunderbare Anstieg erfolgt über die weitläufigen sonnenbeschienen Südhänge mit ihrem herbstlichen Farbenspiel. **Ausgangspunkt:** Weiler Seduck 1.472 m **Tourenziel:** Wildkopf 2.719 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
22.10.2022	22154	**EBNERJOCH** **Hoch über dem Achensee** Diese tolle Bergtour eröffnet uns auf dem Gipfel eine traumhafte Aussicht auf den Achensee und ein tolles Panorma auf die umliegende Bergwelt. Beim Abstieg machen wir auf der Astenaualm, die für ihre sehr gute Küche bekannt ist, eine wohlverdiente Rast. **Ausgangspunkt:** Eben Parkplatz St Notburger 965 m **Tourenziel:** Ebnerjoch 1.957 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
23.10.2022	22155	**MEHRSEILLÄNGE MARTINSWAND - RUCOLA** **Eine schöne Plaisiroute mit wunderschönem Blick ins Inntal** „Rucola“ ist eine der angenehmsten Vorbaurouten der Martinswand und super geeignet um sich auf alpine Unternehmungen einzustimmen. Mit einer Kletterlänge von 225 m und einem Schwierigkeitsgrad von VI- ist sie eine sehr lohnende Tour. In der Wand hat man einen wunderschönen Blick zu den Kalkkögeln, der Nockspitze und dem Roßkogel. Der Abstieg erfolgt über leichte Kletterei hinab zu unserem Ausgangspunkt. **Ausgangspunkt:** AV-Klettergarten Parkplatz Martinswand 615 m **Tourenziel:** Rucola 880 m **Kostenbeitrag:** Führung € 45.-	
26.10.2022	22156	**OBERNBERGER LÄRCHWIESENWANDERUNG** **Wanderung durch den größten zusammenhängenden Lärchwiesenbestand in Tirol** Der Lärchwiesenweg zieht sich, ausgehend vom Parkplatz Waldesruh, über die Kastnerbergalm durch die südseitigen Hänge des Obernbergtales. Über diese wunderschönen, lichten Wiesen mit den alten, beeindruckenden Lärchen zu wandern, ist wahrlich ein besonderes Vergnügen und bietet wunderbare Ausblicke. **Ausgangspunkt:** Waldesruh 1.380 m **Tourenziel:** Kastenberg Alm 1.743 m **Kostenbeitrag:** Führung € 5.-	

DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
29.10.2022	22157	**COL COSTACIA** **Schöne herbstliche Wanderung am östlichen Ausläufer des Peitlerkofel** Wir starten unsere Wanderung im Bergsteigerdorf Campill am Ende vom Gadertal in Südtirol. Umgeben vom Peitlerkofel, der Furchetta und den Puez-Spitzen starten wir unsere Wanderung in Richtung Avares. Über wunderbare Wiesen im Angesicht des Peitlerkofel geht es auf einem Steig aufwärts zum Göma, einem kleinen Sattel, kurz vor unserem Gipfelziel dem Col Costacia. Der Ausblick vom Gipfel auf die Fanesgruppe und die schroffen Felsabbrüche des Heiligkreuzkofel ist überwältigend. Beim Abstieg wandern wir ein kurzes Stück entlang des Peitlerkofel Rundwanderweges zur Ütia Vaciara. Durch das Mühlental geht es zurück zum Ausgangspunkt. **Ausgangspunkt:** Campill 1.396 m **Tourenziel:** Col Costacia 2.199 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
30.10.2022	22158	**MUTTENKOPF** **Herrliche Ausblicke hoch über dem Obernbergtal** Vom Obernbergtal aus wandern wir in angenehmer Steigung zur Kastenbergalm, von dort weiter unter dem Hohen Kreuz vorbei aufs Muttenjoch. Zuletzt etwas steiler werdend auf den Gipfel des Muttenkopf, wo sich sich der Blick auf die Tribulaune, zum Olperer und bei guter Herbstsicht bis weit in die Dolomiten öffnet. **Ausgangspunkt:** Parkplatz Obernberger See 1.453 m **Tourenziel:** Muttenkopf 2.638 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
05.11.2022	22159	**ZIRMAITALM** **Bilderbuchalm hoch über dem Eisacktal** Hoch über Vahrn wandern wir abwechslungsreich auf Wald- und Forstwegen mit einem herrlichen Ausblick auf die Heiligkreuzkofel- und Geislergruppe. Wir starten beim hübschen gotischen Kirchlein in Schalders, von dem aus es in einem ständigen Auf und Ab zum Weiler Spiluck geht. Weiter geht es auf die Zirmaitalm, wo wir mit einem eindrucksvollen Panorama belohnt werden. Der Abstieg führt uns am Spilucker Köpfl vorbei, bevor wir über die Höfestraße wieder zum Ausgangspunkt gelangen. **Ausgangspunkt:** Schalders 1.315 m **Tourenziel:** Zirmaitalm 1.891 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
05.11.2022 bis 06.11.2022	22160	**ORIENTIERUNGSSEMINAR IN OBERNBERG** **Standort bestimmen und Ziel sicher finden** In dem zweitägigen Orientierungsseminar werden die Grundbegriffe und die Handhabung der Landkarte, des Kompasses, des Höhenmessers sowie eine kurze Einführung von GPS mit digitaler Tourenplanung dargelegt. **Am ersten Tag:** Theorie in der Hütte, Kartenkunde, richtiger Umgang mit Höhenmesser und Kompass, Erstellen einer Marschskizze, Einführung in die GPS Navigation, die Garmin BaseCamp- und die Alpenverein-aktiv-App **Am zweiten Tag:** Praxis im Gelände, Umgang mit Landkarte, Kompass und Höhenmesser, Standortbestimmung usw., GPS Navigation **Ausgangspunkt:** Jugend- und Seminarhaus Obernberg 1.400 m **Tourenziel:** Hinterenns 1.517 m **Kostenbeitrag:** Kurskosten € 65.-/Hütte/Unterkunft (vor Ort zu bezahlen) cirka € 50.-	

DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
06.11.2022	22161	**FRADERSTELLER - HOHER LORENZEN - ALLERLEIGRUBENSPITZE** **Grandiose Bergwanderung im herbstlichen Obernbergtal** Das landwirtschaftlich geprägte Obernbergtal besticht durch seine Ursprünglichkeit, Authentizität und seine landschaftlichen Reize. Südseitig finden wir immer noch jahrhundertealte Lärchenwälder, die von den Bauern bewirtschaftet werden. Die Nordseite ist von Fichten-Lärchen-Mischwäldern bedeckt, die ab 1.900 m von Zwergsträuchern abgelöst werden und dadurch ein wunderschönes kontrastreiches Bild in die Landschaft zeichnen. Die Berggipfel und die Bergkämme erheben sich durchwegs sanft über dem Tal, sodass Bergwanderungen zu einem wahren Genuss werden. Besonders kontrastreich ist die Bergwanderung über die drei Gipfel Fradersteller, Hoher Lorenzen und Allerleigrubenspitze, die nicht nur Grenzberge zwischen Süd- und Nordtirol sind (Ausnahme Allerleigrubenspitze), sondern grandiose Ausblicke weit in den Süden bis zu den bleichen Dolomitenbergen bieten. Gerade die Herbstmonate bieten ein unglaublich buntes Farbenspiel entlang des Brennergrenzkammes. **Ausgangspunkt:** Obernberg 1.380 m **Tourenziel:** Fradersteller, Hoher Lorenzen, Allerleigrubenspitze 2.315 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
09.11.2022	22162	**ST. CYRILLUS WEG IN BRIXEN** **Über den Europa-Besinnungsweg zur St. Cyrillus Kapelle** Der Cyrillusweg führt von Brixen über den Europa-Besinnungsweg zum St. Cyrillus Kirchlein. 1238 wurde dieses Kirchlein erstmals urkundlich erwähnt. Über asphaltierte Wege und Feldsteige erreichen wir dieses kostbare, noch recht gut erhaltene mittelalterliche Kleinod. Nach unserer Wanderung werden wir noch ein gemütliches Törggelelokal aufsuchen. **Ausgangspunkt:** Brixen 560 m **Tourenziel:** Sankt Cyrillus 734 m **Kostenbeitrag:** Führung € 5.-	
12.11.2022	22163	**DURRACHJÖCHL** **Herbst in den Brennerbergen** Umrahmt von hohen Bergen, genießt das Durrachjöchl im Herbst ein einsames Dasein, umso schöner ist diese Rundtour im hinteren Schmirntal. Von Obern wandern wir durch das vergessene Kluppental nahezu ohne Höhengewinn zur Kluppenalm. Beeindruckend steil ziehen die Hänge rings um die Alm empor. Von der Alm geht`s dann steiler bergauf zur Kuhseite und über einen flachen Rücken erreichen wir das Durrachjöchl. Jause und Gipfelglück - was will man mehr? Wunderbar ist die Aussicht auf den Kleinen Kaserer, bevor wir uns an den Abstieg machen. **Ausgangspunkt:** Obern 1.610 m **Tourenziel:** Durrachjöchl 2.141 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	



DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
13.11.2022	22164	**MISLKOPF** **Unterwegs auf den Südhängen des Navistales** Sanfte und sonnseitige Wiesenwanderung im Navistal in den Tuxer Alpen. Vom Gipfel hat man einen schönen Ausblick auf die Serles, das Stubaital, das östliche Wipptal sowie auf die Nordkette. Die Wanderung startet bei den Grünhöfen und führt uns über das Wetterkreuz und den Hirschstein zu den weiten Mislböden. Auf einer Höhe von 2.208 m wird es dann erst etwas anstrengender, der Steig wird hier steiler und führt uns direkt zum Mislkopf, der mit einem scharfen Grat mit dem Pfoner Kreuzjöchl verbunden ist. Für den Abstieg gibt es eine Einkehr bei der Mislalm. Von dort genießen wir die Ausblicke in das hintere Navistal. Über die Forststraße geht es zum Schluss hinunter nach Koatzet, von wo wir mit dem Bus nach Matrei fahren. **Ausgangspunkt:** Grünhöfe 1.504 m **Tourenziel:** Mislkopf 2.623 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
20.11.2022	22165	**RAUHER KOPF** **Ein lohnender Aussichtsgipfel in Kirchberg in Tirol** Die Wanderung führt von Kirchberg aus über den Weinbergweg zum Weinberghof. Von hier gehen wir hinauf bis zur Pension Wieshof, über den Wiesenweg zum Fragenstätthof und über die Sonnbergstraße erreichen wir den Filzerhof. Am Filzerhof steigen wir entlang des Südostrückens des Rauhen Kopf zum Gipfel auf. Ein traumhafter Rundblick in alle Richtungen ist der Lohn für den Aufstieg. Die Aussicht auf Kirchberg und ins Spertental mit dem markanten Großen Rettenstein ist einzigartig. Beim nordseitigen Abstieg gelangen wir über schönes Almengelände zur Schmarlwandalm. Von hier geht es zügig hinunter nach Reith bei Kitzbühel. **Ausgangspunkt:** Bahnhof in Kirchberg in Tirol 819 m **Tourenziel:** Rauher Kopf 1.580 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
23.11.2022	22166	**ST. GEORGENBERG UND SCHLOSS TRATZBERG** **Pilger, Ritter, Bärentöter** Ausgehend von Stans, besuchen wir zuerst das Kloster St. Georgenberg und wandern anschließend über Maria Tax am Jakobsweg zum Schloss Tratzberg. Das Schloss befindet sich seit 1847 im Besitz der Familie Enzenberg und wird immer noch bewohnt. Sofern es möglich ist, werden wir eine Schlossführung organisieren. Der Rückweg erfolgt wieder über den Jakobsweg nach Stans. **Ausgangspunkt:** Stans 563 m **Tourenziel:** Schloss Tratzberg 640 m **Kostenbeitrag:** Führung € 5.-	
26.11.2022	22167	**LICHTSEE** **Durch die Schöne Grube zum malerischen Lichtsee** Zuerst über steile Felder geht es dann mäßig steil durch lichten Lärchenwald entlang des Schmirnbaches zu den Bergmädern der Oberberger Bauern. Vorbei an Heustadeln führt unser Weg oberhalb der Baumgrenze taleinwärts in eine leichte Mulde zum Lichtsee. Ein herrlicher Blick Richtung Obernberger Tribulaun und zum Obernberger Kamm belohnt den Aufstieg. **Ausgangspunkt:** Obernberg 1.394 m **Tourenziel:** Lichtsee 2.101 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
27.11.2022	22168	**KESCHTNWEG** **Romantische Wanderung zum Kloster Säben** Romantische Wanderung auf dem Keschtnweg im Eisacktal. Start in Klausen, Aufstieg zum Kloster Säben und weiter zum Weiler Pardell. Vorbei an schönen Höfen auf dem Keschtnweg nach Feldthurns. Auf dem gleichen Weg zurück nach Klausen inkl. Einkehr bei den Höfen und Kastanien sammeln. **Ausgangspunkt:** Klausen 520 m **Tourenziel:** Keschtnweg 800 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	

DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
03.12.2022	22169	**WALDRASTER JÖCHL** **Zum Saisonstart auf einen der schönsten Schneeschuhgipfel** Mit dem Lift fahren wir zum Gasthof Koppeneck. Von dort hat man bereits eine wunderbare Aussicht auf die nahegelegene Serles und die Kalkkögel. Am Nordwestrücken entlang geht es dann durch dichten Wald mit einigen Lichtungen zum Waldrasterjöchl. Da der Wald bis zum Gipfel reicht, erhascht man nur Details der mächtigen Berggestalt der Serles. Nach einer gemütlichen Rast wandern wir hinunter zu den Kasern und auf dem Gleinsersteig durch das tief verschneite Wassertal, bis wir die Talstation von Mieders erreichen. **Ausgangspunkt:** Bergstation Gasthof Koppeneck 1.605 m **Tourenziel:** Waldrasterjöchl 1.852 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
04.12.2022	22170	**JOELSPITZE** **Angenehme Skitour in verschneiter Landschaft** Vom gebührenpflichtigen Parkplatz kurz die Straße taleinwärts und nach einer Brücke über freie Hänge links hinauf. An Almhütten und Bergbauernhöfen zur Luegeralm auf 1.471 m. Weiter über schöne Hänge bis in einen Sattel und von dort nach links problemlos zum Gipfel. **Ausgangspunkt:** Inneralpbach 1.060 m **Tourenziel:** Joelspitze 1.964 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
07.12.2022	22171	**FASTNACHTER** **Skitour in Südtirol mit Pistenabfahrt** In Bichl parkt man am Parkplatz der Seilbahn und geht dann durch den Wald aufwärts, bis man Almgebiet erreicht. Hier vom Saxenle weiter aufwärts über hügeliges Gelände, bis man schließlich den Grat erreicht. Auf diesem noch ein Stück entlang nach rechts bis zum Gipfel des Fastnachter. Erst im oberen Bereich sieht man das Skigebiet, geht aber nach wie vor im Gelände bis auf den Gipfel. Abgefahren wird, abgesehen vom Gipfelhang, auf der Piste. **Ausgangspunkt:** Bichl im Ratschings 1.360 m **Tourenziel:** Fastnachter 2.268 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
07.12.2022	22172	**KARTNALL** **Alm mit herrlichem Panoramablick bis zum Sulzenauferner** Da der Stubaier Talboden häufig überschwemmt war, suchten die Bauern nach alternativen Flächen. So fanden sie am Ende des 13. Jhs. in Kartnall ein ertragreiches „Viertel" Erde. Es entstanden der untere sowie der obere Kartnallhof, auf Vieh- und Milchwirtschaft und begrenzten Ackerbau ausgelegte herrschaftliche Betriebe, deren Grundeigentümer die St. Nikolaus Pfarrkirche in Hall war. Um die Felder bewirtschaften zu dürfen, mussten damals Abgaben in Form von Naturalien (1/10 des Gesamtertrages) geleistet werden. **Ausgangspunkt:** Neustift 1.050 m **Tourenziel:** Kartnall 1.285 m **Kostenbeitrag:** Führung € 5.-	

DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
10.12.2022	22173	**PANORAMAWEG IN DER LEUTASCH** **Abwechslungsreicher Weg mit tollen Aussichtspunkten** Vom Parkplatz im Gaistal starten wir taleinwärts und drehen dann nach rechts. Entlang dem Salzbach immer höher steigend, den Bach überquerend und über einen Waldsteig hoch nach Schönegg auf 1.624 m. Jetzt haben wir bald unsere Zielhöhe erreicht. Wir wandern nun den Hang entlang. Auf einem wurzelreichen Steig gelangen wir zur Wettersteinhütte, in die wir einkehren. Danach steigen wir im Wald abwärts und zurück zum Parkplatz. **Ausgangspunkt:** Parkplatz im Gaistal 1.200 m **Tourenziel:** Panoramaweg Wettersteinhütte 1.717 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
11.12.2022	22174	**FISCHERS NAPF** **Tolle Skitour im Schmirntal mit schöner Abfahrt** Hinter dem letzten Haus steigt man östlich aufwärts und quert den Hang, bis man eine Stütze des Liftes sieht. Man folgt dem Weg, der in den Schluchtgrund führt, und von hier geht es durch eine Schneise weiter bis zur Bergstation des Liftes. Hier eröffnet sich ein wunderbar gestuftes Skigelände, das man erst in einem leichten Links- und dann oberhalb einer Flachstelle in einem weiten Rechtsbogen passiert.Am obersten Karboden sieht man zum ersten Mal den nicht mehr weit entfernten Gipfel des Napf. Das kleine Gipfelkreuz wird nach einem kurzen Anstieg ohne Skier von der Einsattelung links des Gipfels erreicht. **Ausgangspunkt:** Obern 1.610 m **Tourenziel:** Fischers Napf 2.493 m **Kostenbeitrag:** Führung € 15.-	
11.12.2022	22175	**SKATINGKURS FÜR LANGLÄUFER*INNEN** **Mit spielerischen Elementen die Skatingtechnik verbessern** Dieser Kurs ist für alle Skater*innen, die ihre Technik verbessern wollen. Weiterentwicklung der Skatingtechnik mit Hilfe spielerischer Übungsformen zur Optimierung des Eigenkönnens. Keine besonderen Anforderungen hinsichtlich Kondition. **Technikschulung:** Doppelstockschub, Zweitakter mit Armschwungtechnik und Führarmtechnik 2 - 1, Eintakter 1 - 1, Diagonalschlittschuhschritt, Technikanwendungen in wechselnden Geländeformen **Tourenziel:** Lüsens oder Seefeld 1.180 m **Kostenbeitrag:** Führung € 15.-	
12.12.2022 bis 13.12. 2022 und 17.12. bis 18.12.2022	22177	**LAWINENKURS UND LVS GERÄTETAG** **Ein Muss für alle sicherheitsbewussten Skitourengeher*innen** Rechtzeitig zu Winterbeginn findet auch dieses Jahr wieder ein Lawinenkurs statt. Da über Schnee und Lawinen ein umfassendes Wissen notwendig ist, sollte man sich vor der Skitourensaison über die grundlegenden Eigenschaften des Schnees und der Lawinen informieren. 2 Abende Theorieunterricht in Innsbruck und 2 Praxistage im Gelände. **Am ersten Praxistag** erlernen wir die Stop or Go Methode des Österreichischen Alpenverein, die Interpretation des Lawinenlageberichtes, die richtige Spurwahl auf Tour, Steilheiten aus der Karte schätzen und ins Gelände übertragen, eine erste Einschulung der LVS Kontrolle. **Am zweiten Praxistag** befassen wir uns intensiv mit der LVS Suche im Gelände. Wir üben die Einfach- und Mehrfachverschüttetensuche. **Tourenziel:** Praxistag im Gelände (wird am Theorieabend besprochen) **Kostenbeitrag:** Kurskosten € 110,00/Nur LVS Training pro Tag € 45.-/Nur Theorieteil € 35,00	
14.12.2022	22176	**WINDBICHL** **Stiller Nachbar der Ottenspitze** Vom höchsten Punkt der Schmirnerstraße nehmen wir die Waldschneise Richtung Ottenspitze. Bei der Baumgrenze nach links über freies Gelände auf die runde Kuppe des Windbichl. **Ausgangspunkt:** Schmirn 1.450 m **Tourenziel:** Windbichl 2.271 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	

DATUM	VA-NR.	VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG	HINWEISE
18.12.2022	22179	**KLEINE KREUZSPITZE** **Großartiger Skitourengenuss in Südtirol** Die Kleine Kreuzspitze liegt in den südlichen Stubaier Alpen im Tourengebiet Ratschings. Der Gipfel bietet großartige Skihänge. Die Schlüsselstelle ist oberhalb der Klammalm eine kurze steile Querung in die weite Mulde unterhalb des Gipfels. Diese Stelle lässt sich jedoch sehr gut umgehen. Herrliche Aussicht vom Gipfel in das Passeiertal und zur gegenüberliegenden Texelgruppe. **Ausgangspunkt:** Weiler Flading bei der kleinen Kapelle 1.482 m **Tourenziel:** Kleine Kreuzspitze 2.518 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
21.12.2022	22178	**SEEFELDER JOCH** **Skitour mit Pistenabfahrt** Von der Talstation Rosshütte in Seefeld geht es über einen Forstweg nett durch den Wald. Im mittleren Teil erreicht man schließlich die Piste und folgt dieser weiter zur Rosshütte, quert die Piste und geht unter der Bahn durch, um dann neben der Piste auf das Seefelder Joch zu kommen. Von hier aus hat man einen wunderbaren Ausblick auf die umliegenden Berggipfel. Abgefahren wird entlang der Piste. **Ausgangspunkt:** Parkplatz Rosshütte 1.230 m **Tourenziel:** Seefelder Joch 2.060 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	
21.12.2022	22180	**WEIHNACHTSWANDERUNG IN DEN „MARTHA-DÖRFERN“** **Jahresabschlusswanderung mit Birgitta und Monika** Ausgehend vom Arzler Schießstand, wandern wir zunächst über den Canisiusweg zum Canisiusbründl, steigen auf zu den sieben Wegen und gehen über den Garzanhof und das Thaurer Schlössl zum Rhomedikirchl. Beim dortigen Wirt erfahren wir in der Ausstellung Wissenswertes über die Ausgrabungen zum Thaurer Schlössl und die Thaurer Dorfgeschichte. Unser Rückweg führt über die Thaurer- und Rumer Felder nach Arzl, wo wir beim Maxenhof noch einen weihnachtlichen Jahresabschluss unserer Wandertouren genießen. **Ausgangspunkt:** Arzl 642 m **Tourenziel:** Romedikirchl 800 m **Kostenbeitrag:** Führung € 5.-	
28.12.2022	22181	**WURZER ALPENSPITZE** **Einfache Skitour im Ridnauntal** Ideale Skitour, um den Hochwinter zu starten und die neuen Skier vom Christkind zu testen. Eine einfache, aber nicht zu unterschätzende Tour mit einigen Waldpassagen und schöne freie Skihänge, die dank der nördlichen Ausrichtung schöne Pulverabfahrten versprechen können. **Ausgangspunkt:** Parkplatz Entholz 1.370 m **Tourenziel:** Wurzer Alpenspitze 2.220 m **Kostenbeitrag:** Führung € 10.-	

KLETTERZENTRUM INNSBRUCK

KI-KLETTERSCHULE: KLETTERKURSE FÜR JEDES ALTER UND JEDE KÖNNERSTUFE!

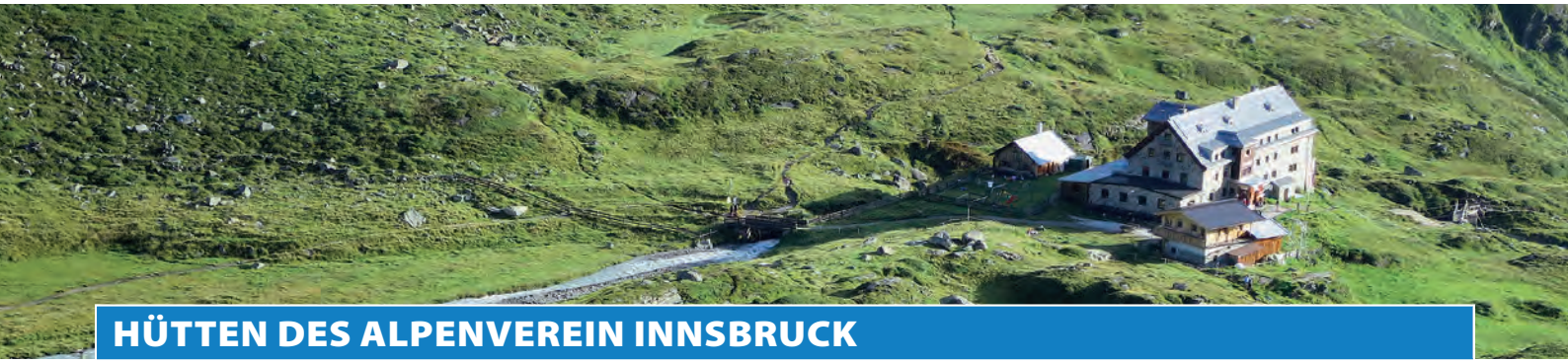
Anmeldung und alle Infos auf: kurse.kletterzentrum-innsbruck.at

Und sonst noch:
Die Kletterkurse finden im Kletterzentrum Innsbruck statt. Veranstaltungen für Hobbykletterer, Vorträge, Wettbewerbe, uvm. finden Sie auf unserer Homepage oder unter **www.kletterzentrum-innsbruck.at**
Wenn Sie uns Anregungen, Lob oder Tadel zukommen lassen wollen, dann gerne. Es hilft uns, unser Programm weiterzuentwickeln.

KLETTERZENTRUM INNSBRUCK
Öffnungszeiten: täglich 9:00 – 23:00 Uhr
Fakten:
- 5700 m² Kletterfläche, davon 3000 m² Indoor Seilklettern
- 1200 m² Boulderfläche und 1500 m² Outdoorklettern
- eigener Kursbereich mit großem Kursangebot
- automatische Toppas-Seilsicherungen
- Bistro, Gastgarten, Shop und Verleih, eigener Kinderbereich
- Kraftraum und Seminarraum, integriertes Bundesleistungszentrum
- nationale und internationale Wettkampfstätte

KLETTERZENTRUM INNSBRUCK

Matthias Schmidstr. 12c, 6020 Innsbruck, 0512 397340, www.facebook.com/KletterzentrumInnsbruck
Kletterzentrum Innsbruck www.kletterzentrum-innsbruck.at



HÜTTEN DES ALPENVEREIN INNSBRUCK

FRANZ-SENN-HÜTTE
Fam. Fankhauser
T +43 (0)5226 2218 • franzsennhuette.at • office@franzsennhuette.at

BETTELWURFHÜTTE
Christine Art und Ralf Kress
T +43 (0)664 1722468 oder +43 (0)5223 53353 • bettelwurfhuette.at • info@bettelwurfhuette.at

JUGEND- UND SEMINARHAUS OBERNBERG
Melanie Mader
T +43 (0)5274 87475 oder +43 (0)680 5540877 • jugendhaus-obernberg.at • office@jugendhaus-obernberg.at

SOLSTEINHAUS
Fam. Fankhauser
T +43 (0)664 3336531 • solsteinhaus.com • robert@fankhauser.at

PFEISHÜTTE
Gerhard Baumgartner
T +43 (0)512 552906 • pfeishuette.at • info@pfeishuette.at

ALPENVEREINSJUGEND DES ALPENVEREIN INNSBRUCK

DU BIST BERGBEGEISTERT UND SUCHST GLEICHGESINNTE? DANN BIST DU BEI UNS GENAU RICHTIG!

Die Alpenvereinsjugend Innsbruck bietet für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 30 Jahren ein abwechslungsreiches Programm.
Dabei haben wir zwei Angebotssegmente: unser **AKTIVITÄTENPROGRAMM** und unsere **JUGENDGRUPPEN**!

JUGENDGRUPPEN:
Die Jugendgruppen treffen sich regelmäßig. Die meisten **einmal pro Woche** zu den Gruppenstunden, in denen sie gemeinsam draußen oder drinnen etwas unternehmen. Du (oder deine Eltern) werden regelmäßig über unsere Treffen benachrichtigt, falls ihr euch in den Email-Verteiler der Gruppe aufnehmen lasst.

AKTIVITÄTENPROGRAMM:
Die Teilnahme ist einmalig bzw. für die festgelegte Dauer des Kurses begrenzt.

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage oder in der Geschäftsstelle.
Voraussetzung ist die Bezahlung des Kurses (meist 3 €) und andere speziell in der Veranstaltung genannten Anforderungen, die aus den Detailinformationen zu entnehmen sind z.B. Vorkenntnisse, Mitgliedschaft.

Wir legen Wert auf ein sportliches Miteinander, das Vielfalt auf jede Weise bereithält.
Antworten zu Fragen und weitere Informationen erhaltet ihr gerne im Office (Meinhardstraße 7 – 11),
unter **alpenverein.at/jugend-innsbruck** oder unter der **innsbruck@jugend.alpenverein.at**

ALPINE AUSKUNFT

- Wir beraten Sie gerne über Tourenmöglichkeiten in den Bergen,
- geben Ihnen wertvolle Tipps über Wetter und Lawinen.
- Wir unterstützen Sie bei Ihrer Tourenplanung.
- Das Team Alpine Auskunft ist Montag, Dienstag und Freitag
  von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr für Sie erreichbar.

ALPINE-AUSKUNFT.AT
TELEFONISCHE BERATUNG +43 (0)512 - 58 78 28
INFO@ALPINE-AUSKUNFT.AT

alpine auskunft

Checkliste

● zwingend notwendige Ausrüstung
● vorteilhaft
● nicht notwendig

	1 Wanderungen	2 Bergtour bis II	3 Klettersteig	4 Klettern III-IV	5 Klettern IV-VI	6 Sportklettern	7 Eis-/Hochtour	8 Fels-/Eistour	9 Skitour	10 Skihochtour	11 Schneeschuhtour	
Berg- oder Trekkingschuhe	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	
Kletterschuhe	○	●	○	●	●	●	○	○	○	○	○	
Bergschuhe steigeisenfest	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	
Skitourenschuhe	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	
Scheeschuhe	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	Verleih möglich*
Rucksack	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Jacke (Fleecebekleidung, …)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Hose	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Handschuhe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Überhandschuhe	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	
Mütze	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Anorak (Goretex, …)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Überhose (Goretex, …)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Regenschutz	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	
Biwaksack	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Rucksackapotheke mit Aludecke	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Sonnencreme	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Sonnenbrille	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Sonnenhut	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Lippenstift	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Wechselwäsche	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Stirnlampe (Taschenlampe)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Trinkflasche	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Brust-/Hüftgurt	○	●	●	●	●	●	●	●	○	●	○	Verleih möglich*
Steinschlaghelm	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	Verleih möglich*
Klettersteig-Set mit Bremse	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	Verleih möglich*
Bergseil 9 - 11 mm	○	●	○	●	●	●	●	●	○	●	○	pro Seilschaft
2 HMS-Karabiner mit Verschlusssicherung	○	●	○	●	●	●	●	●	○	●	○	
2 Schnappkarabiner	○	●	○	●	●	○	●	●	○	●	○	
2 Expressschlingen	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	
4 - 10 Expressschlingen	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	
1 Reepschnur 6 mm (5 m)	○	●	○	●	●	○	●	●	○	●	○	
1 Reepschnur 6 mm (3 m)	○	●	○	●	●	●	●	●	○	●	○	
1 Reepschnur 6 mm (1,5 m) für Kurzprusik	○	●	○	●	●	●	●	●	○	●	○	
2 Bandschlingen 1,2m	○	●	○	●	●	○	●	●	○	○	○	
1 Bandschlinge 2,4m	○	●	○	●	●	●	●	●	○	●	○	
2 - 4 Klemmkeile	○	●	○	●	○	○	○	●	○	○	○	pro Seilschaft
4 - 8 Klemmkeile	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	pro Seilschaft
2 - 4 Friends	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	pro Seilschaft
1 Klemmkeilentferner	○	●	○	●	●	○	○	●	○	○	○	
1 Abseilachter	○	●	○	●	●	●	●	●	○	○	○	
Steigeisen (angepasst)	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	Verleih möglich*
Eispickel	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	Verleih möglich*
2. Eisgerät (nur für Steileis)	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	
2 Rohreisschrauben	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	
3 - 6 Rohreisschrauben	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	
Tourenski	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	Bindung einstellen
Skistöcke	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	
Spannklebefell	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	
Skibrille	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	
Harscheisen	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	
LVS-Gerät	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	Verleih möglich*
Lawinenschaufel	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	Verleih möglich*
Lawinensonde	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	Verleih möglich*
Bussole	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	Verleih möglich*
Höhenmesser	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Landkarte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	Verleih möglich*
Führer	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	Verleih möglich*
Schreibzeug mit Bleistift	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

*Verleihgebühr für alle Ausrüstungsgegenstände (außer LVS-Gerät und Schneeschuhe) 2 € pro Tag. Verleihgebühr für LVS-Gerät und Schneeschuhe 5 € pro Tag - Kaution 50 €

SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG

Leicht

Bergwanderung leicht: markierte Bergwege, meist breit angelegte Wege, kaum absturzgefährdetes Gelände
Skitour leicht: unter 30°, sanftes Gelände (Almwiesen, lichte Waldpassagen, Forstwege), keine oder wenige Spitzkehren, sicheres Abfahren im freien Skiraum bei allen Schneearten
Schneeschuhtouren leicht: unter 30°, sanfte Almwiesen, Wand- und Forstwege, flache Steige, für Anfänger geeignet
Hochtour leicht: keine Kletterpassagen, Gletschererfahrung notwendig (Pickel und Steigeisentechnik)
Klettersteig leicht: stellenweise ausgesetzte oder steile Passagen, künstliche Hilfsmittel beschränken sich auf Drahtseile, Eisenstifte als Tritte und Leitern, kurze freie Passagen bis UIAA I. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, sicheres Steigen und Klettern, Klettersteigbewertung: A und B
Sportklettern leicht: Anfänger Sportkletterkurs, keine technischen Voraussetzungen, gute körperliche Verfassung notwendig

Mittel

Bergwanderung mittelschwer: markierte Bergwege, überwiegend schmale Steige, teilweise ausgesetzte Wegpassagen, sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
Skitour mittelschwer: unter 35°, längere Hänge über 30° Grad möglich, sichere Skitechnik im Aufstieg und in der Abfahrt nötig, auch bei Steilpassagen und ungünstigen Schneebedingungen, gute Spitzkehrentechnik
Skihochtour mittelschwer: vgl. Skitour mittelschwer, zusätzlich Handhabung von Pickel und Steigeisen, Aufstieg und Abfahren am Seil über kurze spaltenreiche Gletscherzonen möglich, im Gipfelbereich evtl. leichte Kletterpassagen UIAA I oder II, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit
Schneeschuhtouren mittelschwer: vgl. Schneeschuhtour leicht, zusätzlich längere steile Hangpassagen unter 30° möglich, Gipfelaufbau ab Schneeschuhdepot evtl. zu Fuß notwendig, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für den Gipfelaufbau, sichere Schneeschuhtechnik im Auf- und Abstieg
Hochtour mittelschwer: Gletschererfahrung, gute Pickel und Steigeisentechnik, im Gipfelbereich Kletterpassagen bis UIAA III möglich, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, bereits alpine Erfahrung
Klettersteig mittelschwer: vgl. Klettersteig leicht, zusätzlich längere, ausgesetzte oder steile bis senkrechte Klettersteigpassagen, freie Passagen bis UIAA II möglich, Armkraft und körperliche Gewandtheit, unbedingte Schwindelfreiheit, Klettersteigbewertung C und stellenweise D möglich
Sportklettern mittelschwer: für leicht Fortgeschrittene, bereits einen Sportkletterkurs besucht oder eigenständiges Klettern bis UIAA IV

Schwer

Bergtour schwer (schwere Bergwanderung): wegloses Gelände möglich, Passagen im Schwierigkeitsgrad UIAA II oder III mit oder ohne Seilgebrauch, sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen bis zum UIAA II möglich, Bergerfahrung notwendig, sehr gute Trittsicherheit und absolute Schwindelfreiheit
Skitour schwer: sehr gute Skitechnik bei Aufstieg und Abfahrt, lange Hänge über 30°, auch Passagen über 35° möglich, Engstellen und felsige Abschnitte, längere Steilpassagen können die Tour erschweren, sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel, Gipfelaufbau im Fels oder kombiniertem Gelände UIAA II, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich
Skihochtour schwer: vgl. Skitour schwer, zusätzlich Aufsteigen und Abfahren in Seilschaft im spaltenreichen Gelände über längere Passagen möglich, gute Steigeisen- und Pickeltechnik für den Gipfelaufbau notwendig, Gipfelaufbau oft ausgesetzt und steil
Hochtour schwer: stark vergletscherte Tour, gute Spaltenbergungstechnik notwendig, lange An- und Abstiege, Klettern bis Schwierigkeitsgrad UIAA IV möglich, gute Kondition sowie Schwindelfreiheit und Trittsicherheit
Klettersteig schwer: längere ausgesetzte und steile bis senkrechte, teilweise überhängende Klettersteigpassagen, freie Passagen bis UIAA II möglich, gute Armkraft und Ausdauer, Kletterkönnen UIAA III, überwiegend D und stellenweise E möglich
Sportklettern schwer: vgl. Sportklettern mittelschwer, zusätzlich eigenständiges Klettern UIAA IV bis VII

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN

Normale Kondition: < 800 Hm, bis ca. 3 Stunden Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: guter gesundheitlicher Allgemeinzustand und Ausdauer für 4 - 5 h Gesamtgehzeit

Gute Kondition: 800 - 1200 Hm, 3 - 4 h Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: sehr guter gesundheitlicher Allgemeinzustand, Ausdauer für 5 - 7 h Gesamtgehzeit

Sehr gute Kondition: > 1200 Hm, > 4 h Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: ausgezeichneter gesundheitlicher Allgemeinzustand und Ausdauer für mehr als 7 h Gesamtgehzeiten

PICTOGRAMMERKLÄRUNG

- Mountainbiketouren
- Hochtouren
- Canyoningtouren
- Felsklettern/Sportklettern
- Exkursionen
- Kurse/Ausbildung
- Skitouren
- Skihochtouren
- Schneeschuhtouren
- Klettersteig/Klettersteigkurs
- Eisfallklettern
- Rodeln
- Figltouren
- Wandern
- Einfach wandern

UNTERWEGS MIT DEM

kimm mit

ALPIN TEAM Innsbruck