



WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

BERGWANDERN · HOCHTOUREN · KLETTERSTEIGE · KLETTERN · KURSE · SKITOUREN · SCHNEESCHUH-TOUREN

OASE
ALPINCENTER



Reisedauer:

3 Tage

Kategorie:

Klettersteig

Anforderung:

Technik: **Mittel** - Kondition: **Mittel**

Klettersteige rund um Oberstdorf

Klettersteigkurs für Klettersteigeinsteiger

Das Begehen von Klettersteigen erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Nicht zuletzt deswegen werden immer mehr Steige angelegt, die auch als Tagestouren gemacht werden können. An den drei Tagen erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das Klettersteiggehen und lernen zudem noch interessante Ecken der Allgäuer Alpen kennen. Als Höhepunkt absolvieren wir am 3. Tag den bekannten Hindelanger Klettersteig.

Region:

Allgäuer Alpen (Deutschland, Österreich)

Treffpunkt:

9.00 Uhr, OASE Alpin Center, Bahnhofplatz 5, direkt am Gleis 1.

1. Tag

Einführung - Abseilen im Klettergarten und Erlebnisklettersteig an der Kanzelwand

Nach der Ausrüstungsausgabe und kurzer Einweisung fahren wir mit unseren Privat-PKW's (Bildung von Fahrgemeinschaften) zum Klettergarten. Dort gewöhnen wir uns zuerst beim Abseilen am Fels schon einmal an die Höhe und bekommen Vertrauen in die Ausrüstung. Am Nachmittag fahren wir dann mit der Seilbahn zur Bergstation Kanzelwand (1.949 m) und erreichen dort nach kurzem Fußmarsch den Erlebnisklettersteig der für Einsteiger geeignet ist. Rückkehr in Oberstdorf ca. 16.00 Uhr

Gehzeit ca. 5 Stunden inkl. Zu- und Abstieg, Aufstieg 150 m, Abstieg 150 m, ca. 2 km

Wegekategorie ●●●●● Klettersteig A / B, Klettergarten

2. Tag

Iseler Klettersteig (Salewa Klettersteig)

Hoch über Bad Hindelang, am 1.876 m hohen Iseler, wurde im Sommer 2008 der Salewa-Klettersteig eröffnet. Dieser klassische Klettersteig im Schwierigkeitsgrad B/C ist in drei Abschnitte aufgeteilt, perfekt abgesichert und ideal für Klettersteigneulinge geeignet.

Gehzeit ca. 6 Stunden inkl. Zu- und Abstieg, Aufstieg 500 m, Abstieg 500 m, ca. 4,5 km

Wegekategorie ●●●●● Klettersteig B / C

3. Tag

Hindelanger Klettersteig (Oberstdorf)

Der Hindelanger Klettersteig ist einer der schönsten, längsten und anspruchvollsten Klettersteige der Allgäuer Alpen. Der Klettersteig beginnt am Nebelhorngipfel und führt über einen recht zerklüfteten und schmalen ca. 5 km langen Felsgrat bis zum Großen Daumen. Bei der Überwindung des Felsgrates stehen dem Kletterer gut 100 Meter Leitern und viele hundert Meter Drahtseil zur Seite. Viele nicht ganz ungefährliche Stellen muss der Kletterer dennoch ohne Sicherung überwinden. Nach etwa dem ersten Drittel des Hindelanger Klettersteiges kann man abkürzen. Hin und zurück kommt man von Oberstdorf aus mit der Nebelhornbahn. Für den Hindelanger Klettersteig sollte man trittsicher, fit, schwindelfrei und ausreichend ausgerüstet sein. Bei schlechtem Wetter sollte man besser auf eine Begehung verzichten. Etwa 5 Stunden muss man für den Klettersteig einplanen, dazu kommt noch die Zeit für den Rückweg. Ankunft in Oberstdorf ca. 17.00 Uhr.

Gehzeit ca. 7 Stunden inkl. Zu- und Abstieg, Aufstieg 350 m, Abstieg 650 m, ca. 7,5 km
Wegekategorie ●●●●●●●●●● Klettersteig A / B, Kletterstellen I. Grad

Konditionelle Voraussetzungen:

Mittel: Bis zu 1200 HM im Auf- und Abstieg **oder** Tagesetappen bis zu 9 Std. reine Gehzeit. Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.

Technische Voraussetzungen:

Mittel: Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind erforderlich. Klettersteige bis Schwierigkeit C. Bergerfahrung auf **mittelschweren** und **schweren** Bergwegen ist erforderlich. Alpinklettern im I.-II. Schwierigkeitsgrad ist Voraussetzung. Klettersteigerfahrung ist von Vorteil.

Wege und Gelände:

Überwiegend **einfache** und **mittelschwere**, vereinzelt auch **schwere** Bergwege. Felsgelände mit Trittstiften, Stahlseilen, Ketten, Leitern und Seilbrücken. Der Untergrund kann, je nach Witterung auch rutschig sein.

Leistungen:

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Ausrüstung
Ausbildungsunterlagen: Klettersteigfibel



Zusatzkosten:

2x Übernachtung (**Unser Tipp! Buchen Sie eine Unterkunft mit „Bergbahnen inklusive“**)
Ansonsten für Bergbahnen zwischen € 20.- und € 30.- pro Tag
Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 25.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Teilnehmer:

4 - 8 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Oberstdorf-Kleinwalsertal, WK 03 (1 : 25.000)
Kompasskarte Allgäuer Alpen, WK 3 (1 : 50 000)

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 25 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 7 kg

* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

Das trage ich bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken

Funktionelle Berghose

Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*

Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arc'teryx)*

Knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilsohle, **Kategorie BC** (Meindl)*

	Gewicht ca. (in Gramm)	habe ich eingepackt	mein Gewicht
Das ist unverzichtbar			
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1350	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho), evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)*	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)*	310	<input type="checkbox"/>	_____
• Mütze und Stirnband	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Dünne Handschuhe oder Klettersteighandschuhe (Leki)*	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Kurze funktionelle Hose (Arc'teryx)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnencreme LSF 30 und Lippenchutz	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Trinkflasche, Trinkblase oder Thermoskanne (1 Liter)	560	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Liter Flüssigkeit	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
Spezielle Klettersteigausrüstung (wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt)			
• Klettergurt	430	<input type="checkbox"/>	_____
• Klettersteigset	540	<input type="checkbox"/>	_____
• Verriegelbare Karabiner 2x	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Reepschnüre	100	<input type="checkbox"/>	_____
• Bandschlinge	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Kletterhelm	320	<input type="checkbox"/>	_____
Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):	6960		_____
Das ist empfehlenswert			
• Teleskopstöcke (Leki)*	520	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____

Unser Tipp für Regenwetter: Kleiden Sie Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.