

alpenverein
innsbruck



TOURENPROGRAMM 2024

JÄNNER, FEBRUAR, MÄRZ

Liebe Toureilnehmer*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. Unsere ehrenamtlichen Tourenführer*innen setzen sich für den Alpenverein Innsbruck ein und steuern ihre innovativen Ideen zur Programmgestaltung bei.

Unser Tourenprogramm ist mit über 180 Touren nur dank unseres verlässlichen und hochmotivierten AlpinTeam möglich. Ohne dessen Ideen, Power und ohne die gewissenhafte Planung unseres vielseitigen Jahresprogramms wäre dieses reichhaltige Angebot nicht machbar.

Aber was wäre das Programm, wenn da nicht auch die vielen Toureilnehmer*innen wären, die begeistert bei den einzelnen Touren und Kursen mit dabei sind? Viele lachende und strahlende Gesichter und positive Rückmeldungen bestärken uns. Unser Programm wird vierteljährlich in der Vereinszeitschrift als Tourenblattbeilage zum Heraustrennen veröffentlicht.

Da „Einfach wandern“  für Senioren und Junggebliebene sehr gut angenommen wurde, ist es auch 2024 wieder im Programm. Aufgrund vieler Anfragen diesbezüglich haben wir schon 2022 unser Tourenprogramm um die neue Kategorie „Einfach wandern“  erweitert und führen diese nun 2024 und in Folge fort. „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 Toureilnehmer*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 2024“, „Mehrtägige Touren 2024“ 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 2024:
<https://www.alpenverein.at/innsbruck/tourenprogramm/programm.php>

| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|------------|---|---|
| 03.01.2024 | PRAXMARER GRIESKOGEL Auf den weniger bekannten Nachbarn der Lamspenspitze Von Praxmar gehen wir auf dem Rodelweg zur Koglalm, dann deutlich steiler zum Praxmarer Kuhgrübl und mit einigen Spitzkehren zum flachen Gipfelplateau. Abfahrt entlang der Aufstiegsspur, bei sicheren Verhältnissen weiter nördlich durch das Schöntal bis zur Waldgrenze und durch den Hochwald zurück nach Praxmar. Ausgangspunkt: Praxmar 1.687 m Tourenziel: Praxmarer Grieskogel 2.710 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |  VA-Nr. 24001 |
| 06.01.2024 | THALERKOGEL Schneeschuhtour im Alpbachtal Die Tour startet im Alpbachtal bei der gleichnamigen Ortschaft Alpbach. Ein Stück geht es der Straße entlang, bis wir freies Gelände erreichen. Dann über schön kupiertes Gelände aufwärts bis zur Zottaalm. Von hier ist es nicht mehr weit auf den Thalerkogel. Der Thalerkogel ist ein wenig besuchter Gipfel. Wir genießen die Aussicht zur Gratspitze und schauen dem Trubel am Schatzberg zu, bevor wir wieder ins Tal wandern. Ausgangspunkt: Alpbach 1.054 m Tourenziel: Thalerkogel 1.732 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |  VA-Nr. 24002 |
| 06.01.2024 | GRAFENNSPITZE Hoch über dem Wattental Die Westhänge oberhalb der Melangalm sind ein Skitourenengelände wie aus dem Bilderbuch. Gerade flach genug, damit sich noch eine weitgehend lawinensichere Aufstiegsspur anlegen lässt, aber immer noch so steil, dass die Abfahrt im Pulverschnee Spaß macht. Ausgangspunkt: Lager Walchen 1.410 m Tourenziel: Grafennspitze 2.619 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |  VA-Nr. 24003 |
| 07.01.2024 | HILLARY-KREUZ Leichte Skitour unterhalb des Wildofens Kurz nach dem Weiler Innerberg (Parkmöglichkeit) geht es über eine Forststraße, die bei guten Schneeverhältnissen abgekürzt werden kann, in Richtung Studlalm. Weiter geht es über Waldschneisen der Sagmähder und über eine Geländekante in eine Mulde bis zum „Wildöfele“, dem Vorplateau (Hillary-Kreuz) des Wildofens. Abfahrt wie Aufstieg. Ausgangspunkt: Weiler Innerberg 1.098 m Tourenziel: Hillary-Kreuz 2.080 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |  VA-Nr. 24004 |
| 10.01.2024 | SCHAFZOLL Kurze Eingetour Diese kurze Tour startet beim Speicher Längental. Zuerst geht es im lichten Wald aufwärts ins Mittertal. Der weitere Aufstieg auf den Schafzoll ist ein wahres Vergnügen. Mit wunderschöner Aussicht geht es ideale Skihänge hinauf. Der höchste Punkt ist zwar mit keinem Kreuz geschmückt, aber die Aussicht ist trotzdem lohnenswert. Ausgangspunkt: Speicher Längental 1.900 m Tourenziel: Schafzoll 2.394 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |  VA-Nr. 24005 |



Skitouren-Ausrüstung vom Feinsten!

wir beraten dich gerne!

OUTDOOR EQUIPMENT

GRAMSHAMMER

Wilhelm-Greil-Str. 19 - 6020 Innsbruck
www.sport-gramshammer.com

| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|----------------------------|---|---|
| 11.01.2024 - 14.01.2024 | LAWINENKURS UND LVS GERÄTETAG Ein Muss für alle sicherheitsbewussten Skitourengeher*innen Rechtzeitig zu Winterbeginn findet auch dieses Jahr wieder ein Lawinenkurs statt. Skitourengeher*innen sollten über Schnee und Lawinen umfassend informiert sein. Um sich dieses Wissen anzueignen, gibt es unseren Lawinenkurs mit 2 Abenden Theorieunterricht im Alpenverein Innsbruck und 2 Praxistagen im Gelände. Am ersten Praxistag befassen wir uns intensiv mit der LVS Suche im Gelände. Wir üben die Einfach- und Mehrfachverschütteten-suche, richtiges Schaufeln und Sondieren, Umgang mit der Rettungsdecke, Abtransport des Verletzten aus dem Gefahrenbereich, Notrufszenario. Am zweiten 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, LVS Check vor Start der Tour. |  |
| | Ausgangspunkt: Praxistag im Gelände (wird am Theorieabend besprochen) Kostenbeitrag: Führung Kurskosten € 110.--/Praxistage € 90.--/Nur Theorieteil € 35.--/Nur LVS-Trainigstag € 45.-- | VA-Nr. 24006 |
| 11.01.2024 - 14.01.2024 | 4 SKITOURENTAGE IM BREGENZERWALD Sanfte Skitouren in langsamem Gehtempo bringen Freude am Skibergsteigen Das Skitourengebiet im Bregenzerwald erstreckt sich von Bregenz bis zum Arlberg. Skitouren in ursprünglicher Natur sowie die gepflegte Kulturlandschaft zeichnen den Bregenzerwald aus. Viele sanfte Skitouren zwischen 800 und 1200 Hm sind hier zu finden. Je nach Schnee- und Lawinensituation wählen wir unsere Touren aus. Im gemütlichen Geh-Tempo bewältigen wir die meist sanften Anstiege, sodass auch für den Skitourenneuling etwas dabei ist. Eine sichere Skitechnik abseits der Piste ist dennoch Voraussetzung für die Skitourentage im Bregenzerwald. |  |
| | Ausgangspunkt: Sibratsgfall 929 m Tourenziel: je nach Lawinensituation verschiedene Tourenmöglichkeiten Kostenbeitrag: Führung € 180.--/Hütte/Unterkunft (vor Ort zu bezahlen) cirka € 210.-- | VA-Nr. 24007 |
| 13.01.2024 | ROSSLAUFSPITZE Mittelschwere Skitour von Innerst aus Die Tour startet in Innerst am Weerberg. Zunächst folgen wir der Forststraße Richtung Weidener Hütte. Beim Steig, der zur Fiderissalm führt, zweigen wir ab und erreichen bald darauf freies Almgelände. Über schön kuptiertes Skigelände kommen wir zu einem zweiten Waldgürtel, danach wird das Gelände etwas flacher. In einem weiten Bogen steigen wir zum Gipfelkreuz der Rosslaufspitze auf. Je nach Verhältnissen können wir mehrere Abfahrtsvarianten wählen. |  |
| | Ausgangspunkt: Innerst 1.283 m Tourenziel: Rosslaufspitze 2.248 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24008 |
| 13.01.2024 | ZU DEN MELANGALMEN Schneeschuhwandern in der Wattener Lizum Die Wattener Lizum ist aufgrund ihrer Höhenlage und Schneesicherheit ein Eldorado für Schneeschuwanderer und -wanderinnen und Skitourengeher*innen. Besonders die zwei kleinen Almdörfer der Melangalmen mit ihren Nieder- und Hochlegern bieten sich nicht zuletzt aufgrund des schön kuptierten Geländes und der waldfreien Hänge für genussvolle Schneeschuwanderungen an. Die Almhütten laden zu einer Rast mit herrlichen Ausblicken auf den Talschluss der Wattener Lizum ein. |  |
| | Ausgangspunkt: Lager Walchen 1.410 m Tourenziel: Melangalm Hochleger 2.067 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24009 |
| 14.01.2024 | LARGOZ Einfache Skitour in den Tuxer Alpen Einfach zu bewältigende Genusstour über dem Inntal mit fantastischer Aussicht. In der unteren Hälfte folgen wir der Forststraße, ab der Largozalm befinden wir uns in freiem Skigelände. |  |
| | Ausgangspunkt: Parkplatz Krepperhütte 1.352 m Tourenziel: Largoz 2.214 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24010 |
| 17.01.2024 | LANNER KREUZ Beliebte Skitour im Wattental Diese Skitour über ca. 1000 Höhenmeter ist auch bei großen Neuschneemengen bei richtiger Spurwahl fast immer lawinensicher und stets ein Genuss. Am Gipfel erwartet uns eine herrliche Aussicht fernab vom üblichen Skitourengeschehen. |  |
| | Ausgangspunkt: Wattental 1.395 m Tourenziel: Gipfel des Lanner Kreuz 2.412 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24011 |
| 20.01.2024 | KLINGSPITZ Leichte Skitour auf den Aussichtberg in den Salzburger Schieferalpen Ein absoluter Klassiker in Salzburg. Die ersten Höhenmeter führen uns über eine breite Wiese, bevor wir weiter durch den Wald aufsteigen. Nun geht der Weg vorbei an einer kleinen Kapelle und die letzten 300 Höhenmeter führen direkt zu unserem Ziel, der Klingspitz. Vom Gipfel aus haben wir einen wunderbaren Rundumblick auf das Steinerne Meer, auf den Hochkönig und die Hohen Tauern. Abfahrt je nach Schneelage im Bereich der Aufstiegsspur. |  |
| | Ausgangspunkt: Parkplatz Hirschegg 1.040 m Tourenziel: Klingspitz 1.988 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24012 |



| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|---------------------------------|--|--------------|
| 20.01.2024 - 21.01.2024 | SKITECHNIK FÜR TOURENSKILÄUFER*INNEN Sicheres Fahren mit Genussfaktor will gelernt sein Das ist kein Skikurs für Anfänger*innen. Der sichere Stemmschwung (Carven Grundstufe) sollte mindestens beherrscht werden. Erster Tag: Je nach Wetter und Schnee werden wir auf der Piste die Technik verbessern. Zweiter Tag: Falls die Schneebedingungen entsprechend sind, folgt die praktische Anwendung des Gelernten. Die richtige Technik des Skifahrens lernt man auf der Piste, daher sind auch keine Felle notwendig. Auch die Wahl des Skigebietes richtet sich nach den Schnee- und Wetterbedingungen. Der Kurs wird aber im Großraum Innsbruck stattfinden. | |
| | Ausgangspunkt: Großraum Innsbruck Kostenbeitrag: Kurskosten € 100.-- | VA-Nr. 24013 |
| 20.01.2024 | AMBERGER BRANDSEE Wunderbare, verträumte Schneeschuhtour Das Ziel dieser Rundtour ist der Amberger Brandsee, ein kleiner Mooree, von dem aus man einen traumhaften Blick auf den Acherkogel hat. Zurück geht es über den Narrenkopf (1.832 m). Hier begegnen wir kaum Menschen und genießen die Winterlandschaft fernab vom Trubel. | |
| | Ausgangspunkt: Sattelle 1.690 m Tourenziel: Amberger Brandsee 1.522 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24014 |
| 21.01.2024 | MAURERSPITZ Schöne Hochwintertour im Pflerschtal Das Pflerschtal weist aufgrund seiner schneesicheren Lage und den skifreundlichen Almböden sogar in schneearmen Wintern meist gute Abfahrtsbedingungen auf. Mit dem grundsätzlich lawinensicheren Gelände ist die Maurerspitze ein ideales Ziel für Früh- und Hochwintertouren. Einziger Wermutstropfen ist der überwiegend flache Forstweg bis zur Ochsenalpe. Von hier über die Grubenalpe zum Pfarmbeiljoch. Schattige Mulden und kurze Hänge wechseln einander ab und können häufig mit perfektem Pulverschnee aufwarten. Bei guter Schneelage steigen wir mit den Skiern über einen Rücken bis zum Gipfelkreuz, sonst Skidepot. Bei der Abfahrt können wir an einigen Stellen abkürzen und vermeiden so ein paar flache Teile. | |
| | Ausgangspunkt: Hinterstein im Innerpflersch 1.400 m Tourenziel: Maurerspitze 2.628 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24015 |
| 24.01.2024 | HOHER KOPF Schöne Skihänge oberhalb der Weidener Hütte Vom Gasthof Innerst zu Beginn über die flache Rodelbahn in Richtung Weidener Hütte. An zwei Hochalmen vorbei und durch schönen Lärchenwald, immer wieder mit herrlichem Blick auf die andere Talseite zum Wildofen, steigen wir sanft in Richtung Tourenziel. Im Gipfelbereich sorgen sehr schöne, nicht allzu steile Hänge für feinen Abfahrtsgenuss. | |
| | Ausgangspunkt: Gasthof Innerst 1.283 m Tourenziel: Hoher Kopf 2.373 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24016 |
| 25.01.2024 und 27.01.2024 | LAWINENKURS FÜR SCHNEESCHUHGEHER*INNEN Kurs für Anfänger*innen und jene, die ihr Wissen auffrischen wollen 26.01. Donnerstag: Theorieabend in der Geschäftsstelle - Seminarraum: Theorie Lawinenstrategie - Stop or Go Strategie des Alpenverein, Kennenlernen diverser LVS Geräte 28.01. Samstag: Praxistag im Gelände, Anwendung der Stop or Go Strategie, Schulung der Handhabung der LVS Geräte, richtiges Sondieren, optimale Strategie beim Ausschaukeln Verschütteter, Lawinenmanagement in der Gruppe | |
| | Ausgangspunkt: Praxistag im Gelände (wird am Theorieabend besprochen) Kostenbeitrag: Kurskosten € 52.--/nur Theorieabend € 20.-- | VA-Nr. 24017 |

TIROL SHOP
 Maria-Theresien-Straße 55
 & Burggraben 3, Innsbruck

TIROL

www.tirolshop.com



| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|----------------------------|--|----------------------|
| 27.01.2024 | KREUZWIESENALM Schneeschuhwanderung im wunderschönen Südtirol Vom Parkplatz oberhalb von Lüsen bewegen wir uns mit unseren Schneeschuhen durch die zauberhafte Winterlandschaft. Vorbei an der Starkenfeldhütte gelangen wir unschwierig zur Kreuzwiesenalm unterhalb des Astjochs und wieder zurück zum Auto. Ausgangspunkt: Parkplatz oberhalb von Lüsen 1.188 m Tourenziel: Kreuzwiesenalm 1.920 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24018 |
| 27.01.2024 | HOCHSAALBACHKOGELE Abseits des Pistenummels Wir begeben eine schöne Skitour im bekannten Glemmtal abseits des Pistentrubels. Ein nicht allzu langer Anstieg bringt uns zum Gipfelgrat, der mit Drahtseilen entschärft ist. Das Panorama der Hohen Tauern ist umwerfend und die nordseitige Abfahrt bietet meist guten Pulverschnee. Ausgangspunkt: Schwarzachengraben/Saalbach 1.250 m Tourenziel: Hochsaalbachkogel 2.212 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24019 |
| 28.01.2024 | FELDALPHORN Feine leichte Skitour in den Kitzbüheler Alpen Diese Skitour in der Wildschönau führt über sanfte Almwiesen nie steil zum Feldalphorn hinauf. Bei Neuschnee bieten sich viele Möglichkeiten für eigene Spurwahl. Aufgrund der günstigen Lage genießen wir eine tolle Aussicht auf die umliegenden Berge. Ausgangspunkt: Schwarzenau 960 m Tourenziel: Feldalphorn 1.923 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24020 |
| 31.01.2024 | HUNDSTALSEE-KOFLERSPITZEN-RUNDE Genuss fernab der Masse Mit der Bergbahn Rangger Köpfl bis zum Gipfel. Von dort Abfahrt über den Krimpenbachsattel steil abwärts durch den Wald zur Inzinger Alm. Hier wird aufgefellt und nordseitig über den Hundstalsee bis auf die Koflerspitzen aufgestiegen. Grandiose Aussicht in die Selltrainer Berge. Abfahrt über tolle Skihänge, meist unverspurt über das einsame, sogenannte Enge Tal bis zur Inzinger Alm und von dort wieder Aufstieg auf den Krimpenbachsattel, um über die Piste wieder ins Tal zu gelangen. Ausgangspunkt: Rangger Köpfl 1.939 m Tourenziel: Koflerspitzen 2.612 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24021 |
| 01.02.2024 - 04.02.2024 | DIE HOHEN TAUERN MIT DEN SCHNEESCHUHEN ENTDECKEN Erlebnisreiche Schneeschuhtage rund um Matrei i. O. Der Nationalpark Hohe Tauern ist der älteste Nationalpark in Österreich und mit 1.856 km ² der größte Mitteleuropas. Vor allem die Region rund um Matrei i. Osttirol besticht durch eine grandiose Landschaftsvielfalt, unterschiedliche Landschaftselemente und durch eine kulturhistorisch interessante Geschichte. Ob im Virgental, im Defreggental oder auch im Kalsertal - alle nur wenige Kilometer entfernt - bieten sich rundum wunderschöne Schneeschuhwanderungen inmitten einer gewaltigen Bergkulisse an. Neben den sanften sportlichen Aktivitäten genießen wir den Tagesausklang im Hotel Hinteregger in der Marktgemeinde Matrei i. O., einem besonders schönen und traditionsreichen Gasthof und Hotel. In diesem Haus wurde vor mehr als 40 Jahren Nationalparkgeschichte geschrieben und der Grundstein für den Nationalpark Hohe Tauern gelegt. Und diese Verbundenheit mit der einmaligen Bergwelt der Hohen Tauern spürt man heute noch. Schneeschuhwandern im Nationalpark Hohe Tauern ist purer Genuss und eine landschaftlich einmalige Reise zu den höchsten Bergen in Österreich. Ausgangspunkt: Matrei i. Osttirol 975 m Tourenziel: je nach Lawinensituation verschiedene Tourenmöglichkeiten Kostenbeitrag: Führung € 150.--/Hütte/Unterkunft (vor Ort zu bezahlen) circa € 330.-- | VA-Nr. 24022 |
| 02.02.2024 - 03.02.2024 | GPS TAGE MIT DIGITALER PLANUNGS SOFTWARE Garmin GPS Funktionen in Verbindung mit der BaseCamp Software Werde der Chef deines GPS, damit es dir zeigt, wo du hinwillst. Wir setzen uns mit den Funktionen und der praktischen Anwendung der GPS Geräte von Garmin und der BaseCamp Software auseinander. Für die Veranstaltung ist ein Laptop mit Garmin BaseCamp Software und Garmin GPS Gerät notwendig! (GPS Geräte in begrenzter Anzahl im Verleih) 29.01.2024 Modul 1: Kursbeginn: 17:45 in der Geschäftsstelle, Übergabe Kursunterlagen, Besprechung zum Ablauf der Veranstaltung, Tipps zur Installation der notwendigen Software 02.02.2024 Modul 2: Kursdauer: 18:00 - 21:00 Uhr in der Geschäftsstelle Einführung in die Grundbegriffe und die notwendigen Grundeinstellungen des Gerätes 03.02.2024 Modul 3 - Vormittag: Kursbeginn: 09:00 Uhr in der Geschäftsstelle Grundbegriffe und Fähigkeiten im Umgang mit Ihrem Gerät sollen bei der praktischen Anwendung erlernt und gefestigt werden, BaseCamp Software, Planen mit der Landkarte und Erstellung der Route am PC. 03.02.2024 Modul 4 - Nachmittag: Wanderung der vorbereiteten Route in der Umgebung von Innsbruck, Erstellen von Wegpunkten im Gelände während der Wanderung, Orts- und Standortbestimmung, Abgleich mit der Wanderkarte ÖK 25V 2223 Innsbruck West 1:25.000 Benützung von Kompass und Höhenmesser, Schlussbesprechung ca. 17:00 Uhr Für die Veranstaltung ist ein Laptop mit Garmin Base Camp Software und einem Garmin GPS Gerät notwendig (GPS Geräte in begrenzter Anzahl im Verleih). Ausgangspunkt: Praxistag im Gelände im Raum Innsbruck 580 m Kostenbeitrag: Kurskosten € 55.-- | VA-Nr. 24023 |



| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|------------|---|----------------------|
| 03.02.2024 | BUGGELWIESEN - MITTENWALD Mit dem Zug in Richtung Buggelwiesen Wir fahren mit dem Zug über Mittenwald nach Klais. Von dort wandern wir über die Buggelwiesen bis zum höchsten Punkt, der Kapelle beim Tonihof, wo wir eine Jausenrast einlegen. Dann wandern wir weiter über den Schmalensee nach Mittenwald. Mit dem Zug geht's wieder retour nach Innsbruck. Ausgangspunkt: Bahnhof Klais 927 m Tourenziel: Kapelle beim Tonihof 1.006 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24024 |
| 03.02.2024 | SILLESKOGEL Toller Skitourenberg mit grandioser Aussicht Eine schöne Skitour aus dem Valsertal durch die Roßgruben auf den Silleskogel mit Weitblick auf die Zillertaler Alpen und lohnenden Abfahrtsabhängen. Uns erwarten wunderbare Skihänge und grandiose Ausblicke fernab der vielbesuchten östlich gelegenen Vennspitze. Ausgangspunkt: Valsertal - Richtung Padaun bei der letzten Rechtskehre 1.505 m Tourenziel: Silleskogel 2.418 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24025 |
| 04.02.2024 | GLAITNER HOCHJOCH Gerne besuchtes Skitourengebiet im schönen Ratschingstal Vom Parkplatz über den Forstweg mit Abkürzungen zur Inneren Wumblesalm. Von hier herrliches skitourenfreundliches Gelände bis zum Gipfel. Dort erwartet uns eine tolle Aussicht auf die Texelgruppe und die Sarntaler Alpen. Auch die Abfahrt im weitläufigen Skigelände bietet viel Platz für Abfahrtsvergnügen. Ausgangspunkt: Parkplatz vor Flading 1.507 m Tourenziel: Glaitner Hochjoch 2.389 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24026 |
| 07.02.2024 | PFONER KREUZJÖCHL Traumhänge im Arzthal Das Pfoner Kreuzjöchel kann sowohl vom Navistal als auch vom Arzthal bestiegen werden. Wir entscheiden uns für das Arzthal und damit für die Nordseite mit dem schöneren Pulverschnee. Die Abfahrt erfolgt über eine nicht so bekannte Variante über einsame, unverspurte Traumhänge. Ausgangspunkt: Hinterlarcher 1.400 m Tourenziel: Pfoner Kreuzjöchel 2.629 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24027 |
| 10.02.2024 | LEITNERBERG Eine Genussstour durch lichten Wald und über Almböden Wir starten von Vinaders aus über Wiesen und durch lichten Wald aufwärts. Weiter über schön abgestuftes Gelände Richtung Eggerjoch und zum Schluss etwas steiler bis zum Gipfel des Leitnerberges. Tolle Tiefblicke ins Gschnitztal, in die Tuxer Alpen und zu den Zillertaler Alpen. Die Abfahrt erfolgt über die Aufstiegsspur. Je nach Verhältnissen bestehen auch andere Abfahrtsvarianten. Ausgangspunkt: Vinaders 1.296 m Tourenziel: Leitnerberg 2.309 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24028 |
| 10.02.2024 | DREI-ALMEN-TOUR VON ACHENKIRCH AUS Wunderschöne Almentour mit grandiosem Rundblick Wir wandern vom Parkplatz zuerst über eine Forststraße teilweise am Karwendelsteig zur Feichtenalm (1.221 m) weiter über einen am Beginn steil ansteigenden Steig zur Jochalm (1.483 m), wo wir rasten. Hier ist ein Abstecher zur Seewaldhütte (1.582 m) möglich. Der Retourweg über die Bründlalm (1.216 m) zurück zum Ausgangspunkt verspricht wieder tolle Ausblicke auf die Bergwelt rundum. Danach stärken wir uns in einem der umliegenden Gasthäuser. Ausgangspunkt: Parkplatz Talstation Christlumlifte 942 m Tourenziel: Rundtour 1.483 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24029 |

mobil^S
 1000 Min/SMS
5 GB
€4,90
 mtl.



**DER
 SMARTE
 MOBILTARIF.**
 Alle Tarife entdecken und online
 aktivieren unter [raiffeisen-mobil.at](https://www.raiffeisen-mobil.at)





| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|----------------------------|---|--------------|
| 11.02.2024 | KESSELSPITZE Dolomitenfeeling in den Stubaier Alpen Sehr schöne und aussichtsreiche Skitour im Gschnitztal. Über den Südanstieg geht es auf die 2.728 m hohe Kesselspitze, die im oberen Bereich Dolomitenfeeling aufkommen lässt. Die konditionell fordernden 1555 Höhenmeter sind auch an kalten Wintertagen den ganzen Aufstieg lang in der Sonne und belohnen mit breiten Abfahrtshängen. | |
| | Ausgangspunkt: Parkplatz Ortseinfahrt Trins 1.173 m Tourenziel: Kesselspitze 2.728 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24030 |
| 14.02.2024 | ROSSFALLSCHARTE Wunderbare Abfahrt ins Malfontal Mit der Rendlbahn fährt man bis zur Talstation. Dann geht es mit den Tourenskiern auf die Rossfallscharte, wobei man nur am Anfang im Skigebiet unterwegs ist. Bald schon steigt man über schöne Hänge auf die Scharte auf. Von dort fährt man dann ins Malfontal ab, das mit traumhaften Skihängen aufwartet. | |
| | Ausgangspunkt: Bergstation Rendlbahn 2.031 m Tourenziel: Rossfallscharte 2.732 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24031 |
| 16.02.2024 - 18.02.2024 | FANES-PEDERÜ Hochwintertraum in atemberaubender Felslandschaft Schon die Anfahrt nach Pederü durch das langgezogene, bewaldete Tal ist ein Erlebnis und kündigt die Traumkulisse des Tourengebietes Fanes-Pederü an. Zwischen markanten Dolomitenwänden eingebettet, liegt der Berggasthof Pederü für den Aufstieg zu zwei der beliebtesten und malerischsten Winterstützpunkte des gesamten Gebietes: der Fanes- und der Lavarellahütte. Viele Gipfel stehen zur Auswahl, unter anderem der Col Becchei, Monte Castello, die Eisengabelspitze oder die La Varella. | |
| | Ausgangspunkt: Berggasthof Pederü 1.540 m Tourenziel: Faneshütte 2.030 m Kostenbeitrag: Führung € 150.--/Hütte/Unterkunft vor Ort zu bezahlen cirka € 140.-- | VA-Nr. 24032 |
| 17.02.2024 | WECHNERSCHARTE Schneesichere Scharte im Kühtai mit oft wenig Tourengeher*innen Die Wechnerscharte gilt als Tipp für späte Frühlingstage, da der Anstieg auf Grund seiner Nordexposition lange schneesicher ist. Im Februar verspricht der Anstieg oft eine ruhige Tour ohne viele andere Tourengeher*innen und die Abfahrt bietet auch bei länger zurückliegenden Schneefällen gelegentlich noch Pulverschnee. | |
| | Ausgangspunkt: Speicher Längental 1.905 m Tourenziel: Wechnerscharte 2.758 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- | VA-Nr. 24033 |
| 17.02.2024 | AUF DIE HÜHNERSPIELHÜTTE Mit den Schneeschuhen unterwegs in den Brennerbergen Schon bald hinter dem Brenner auf Südtiroler Seite führt die schöne Schneeschuhwanderung von Dax abwechselnd durch den Wald und dann wieder über freie Hänge hinauf zur schön gelegenen Hühnerspielhütte, die nicht nur mit einem atemberaubenden Ausblick auf die Gletscherberge der südlichen Stubaier Alpen aufwartet, sondern auch für ihre ausgezeichnete regionale Küche weithin bekannt ist. | |
| | Ausgangspunkt: Parkplatz Dax 1.290 m Tourenziel: Hühnerspielhütte 1.860 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24034 |
| 21.02.2024 | VENNSPITZE Skitourenklassiker im Valstal Anfänglich gemütlich durch einen Wald, bevor man in ein breites Kar gelangt. Der Gipfelhang ist etwas anspruchsvoller und hat stellenweise >30°. Auf dem Sattel (Skidepot) meist windig. Abfahrt ist im unteren Teil (Waldschneise) etwas kräfteraubend. Einkehrmöglichkeit Gasthaus Steckholzer. In Summe sind 800 Hm zu bewältigen. | |
| | Ausgangspunkt: Padaun 1.570 m Tourenziel: Vennspitze 2.390 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- | VA-Nr. 24035 |
| 22.02.2024 - 25.02.2024 | SKITOURTAGE IN SÜD- UND OSTTIROL Ins Skitourenparadies rund um Sillian Im Skitourenparadies um Sillian bieten sich vielfache und vielfältige Skitourenmöglichkeiten in den Villgratner Bergen, in den Sextner Dolomiten oder in den Karnischen Alpen an. Für die Skitouren benötigt man eine Kondition für 950 Hm bis 1400 Hm im Aufstieg und eine sichere Skitechnik für die Abfahrt. Das Übernachten in der Pension Adelheid im Zweibettzimmer bietet ein angenehmes Ambiente und macht die Skitourtage zu einem Genuss. | |
| | Tourenmöglichkeiten: Hochstein (2.827 m) 1342 Hm, Geishörndl (2.615 m) 994 Hm, Marchkinkerle (2.545 m) 1217 Hm, Kreuzspitze (2.624 m) 983 Hm, Sextner Stein (2.539 m) 1080 Hm und viele weitere | |
| | Ausgangspunkt: Sillian 1.103 m Tourenziel: je nach Wetter und Lawinensituation verschiedene Tourenziele Kostenbeitrag: Führung € 251.--/Hütte/Unterkunft (vor Ort zu bezahlen) cirka € 150.-- | VA-Nr. 24036 |

| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|----------------------------|---|---|
| 24.02.2024 | ZWÖLFERKÖPFL Der Talwächter am Beginn des Wörgetales Vom Parkplatz zuerst über den Sommerweg zur Oberen Issalm (1.929 m) und gerade weiter, dann vor dem Poschensee nach Westen in den immer steiler werdenden Osthang zur Gaißscharte und in einigen Kehren über den breiten Südgrat auf den Gipfel. Der Abstieg erfolgt in der Aufstieggspur oder bei sicheren Verhältnissen über den steileren Ostgrat zurück zum Parkplatz. Ein Einkehrschwung in einem der guten Wirtshäuser im Tal ist uns sicher! Ausgangspunkt: Parkplatz bei der Brücke, Alte Klause 1.746 m Tourenziel: Zwölferköpfl 2.229 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |  VA-Nr. 24037 |
| 24.02.2024 | WATTENSPIITZE Wenig besuchter Nachbar des Largo Von der Krepperhütte am Volderberg über den Forstweg bis zur Largoalm. Wenige Minuten oberhalb der Alm verlassen wir die ausgetretene Spur zum Largo und steuern, nun deutlich weniger überlaufen, die Wattenspitze an. Nur wenig weiter finden wir hier ideale Skihänge in optimaler Steilheit, in die wir meist sogar noch eine eigene Spur zaubern können. Ab Erreichen des Gipfelkamms geht es fast eben zwischen mehreren großen Felsblöcken hindurch. Die allerletzten Meter zum kleinen Gipfelkreuz verlangen dann noch eine kurze Klettereinlage. Aber auch vom Skidepot genießen wir die großartige Aussicht ins Inntal hinunter. Ausgangspunkt: Krepperhütte 1.351 m Tourenziel: Wattenspitze 2.321 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |  VA-Nr. 24038 |
| 25.02.2024 | ÄUSSERES HOCHEGG Traumhafte Skitour im Pflerschtal Vom Parkplatz in Stein geht es zuerst dem Forstweg entlang bis zur Ochsenalp (1.660 m) und dann weiter Richtung Westen in das Tal hinein. Auf einer Höhe von ca. 2.000 m biegt die Tour nach links Richtung Süden ab und man überwindet einen 30 - 35 Grad steilen Hang. Auf einer Höhe von ca. 2.300 m erreicht man ein kleines Plateau und erkennt erstmals den Gipfel. Von nun an geht man weiter Richtung Süden über schön kupiertes und teilweise auch steiles Gelände bis auf den Gipfel des Hohegg (2.867 m). Ausgangspunkt: Parkplatz vor dem Weiler Hinterstein im Pflerschtal 1.389 m Tourenziel: Äußeres Hohegg 2.867 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |  VA-Nr. 24039 |
| 28.02.2024 | ROTER KOGEL Von Lüsens über den Roten Kogel ins Fotschertal Wir starten beim See kurz vor Lüsens und steigen zuerst steil durch den Wald hinauf. Langsam lichtet sich der Wald und öffnet den freien Blick zum Tourenziel. Hinter uns erspähen wir die Lampsenspitze und den Zischgeles. Über den kurzen Grat erreichen wir den Gipfel des Roten Kogel. Von dort über eine alternative Abfahrt mit schönen, weiten Hängen hinunter ins Fotschertal. Ausgangspunkt: Lüsens, Parkplatz beim See 1.600 m Tourenziel: Roter Kogel 2.832 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |  VA-Nr. 24040 |
| 01.03.2024 - 03.03.2024 | SKIHOCHTOURENKURS Erlernen der Königsdisziplin im Skitourenlauf Die Begehung und Durchquerung von Gletschern ist die Königsdisziplin des Skitourengehens. Damit dieses Vorhaben auch sicher bewältigt werden kann, sind zusätzliche Kenntnisse im vergletscherten Bereich notwendig. Dieses Wissen wollen wir in unserem Kurs vermitteln. Kursinhalte sind unter anderem: Tourenplanung, Spuranlage, richtige Gefahreinschätzung, Orientierung, Rettungstechnik (Spaltensturz) und Ausrüstungskunde Am Montag findet ein zweistündiger Theorieabend statt. Von Freitag bis Sonntag werden die Praxisinhalte auf der Franz-Senn-Hütte vermittelt. Ausgangspunkt: Seduck 1.472 m Tourenziel: 3 Praxistage auf der Franz-Senn-Hütte Kostenbeitrag: Kurskosten € 220.--/Hütte/Unterkunft (vor Ort zu bezahlen) circa € 100.-- |  VA-Nr. 24041 |



MAMMUT
S W I S S 1 8 6 2

LVS-EINTAUSCH-AKTION

Komm in den **MAMMUTSTORE** INNSBRUCK und bring uns dein altes LVS-Gerät, egal welcher Marke, und hol dir **EUR 50,- RABATT** auf ein neues Barryvox LVS oder Package.

MAMMUT-STORE INNSBRUCK, Wilhelm-Greil-Straße 15, 6020 Innsbruck



| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|----------------------------|--|---|
| 02.03.2024 | FISCHERS NAPF Skitour im hinteren Schmirn In östlicher Richtung geht es aufwärts, den Hang querend, bis man eine Stütze des Lifts sieht. Man folgt dem Weg, der in den Schluchtgrund führt, und von hier geht es durch eine Schneise weiter bis zur Bergstation des Lifts. 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: Schmirn Oberrn 1.630 m Tourenziel: Fischers Napf 2.493 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |  VA-Nr. 24042 |
| 02.03.2024 | KOGLALM Schneeschuhtour von Auffach in der Wildschönau Die Koglalm ist eine schöne Schneeschuhtour, die nicht so überlaufen ist. Direkt vom Liftparkplatz in Auffach steigen wir zunächst über schöne Wiesen aufwärts, bis wir den Waldrand erreichen. Ein kleines Stück durch den Waldgürtel und dann auf dem Sommersteig zur schön gelegenen Koglalm. Die 560 Hm bewältigen wir im gemütlichen Gehtempo, sodass Neulinge im Schneeschuhanwandel herzlich willkommen sind. Ausgangspunkt: Auffach 869 m Tourenziel: Koglalm 1.437 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |  VA-Nr. 24043 |
| 03.03.2024 | PLEISENSPITZE Wunderschöne Skitour im Herzen des Karwendelgebirges Dieser wuchtige Berg mit seinem breiten, südwestseitigen Rücken gehört zu den leichteren Zielen in der Umgebung und ist dementsprechend beliebt. Dazu trägt natürlich auch die urige und legendäre Pleisenhütte bei, die auf halber Strecke auf einem aussichtsreichen Absatz liegt und die Tourenger*innen mit einer herrlichen Sonnenterrasse verwöhnt. Bis dorthin verläuft die Tour auf einem recht schmalen Karrenweg, der leider bei der Abfahrt nicht sehr viel Platz zum Schwingen bietet. Die Hänge oberhalb der Hütte sind allerdings vom Feinsten. Ausgangspunkt: Gasthaus Wiesenhof 1.020 m Tourenziel: Pleisenspitze 2.569 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |  VA-Nr. 24044 |
| 06.03.2024 | RIETZER GRIESKOGEL Klassiker im Sellraintal Mit seinen etwas über 1000 Höhenmetern ist der Rietzer Grieskogel ein beliebter Skitourenberg und aufgrund der geringen Schwierigkeit und des tollen Skigeländes ein lohnendes Ziel. Das Tourenziel ist das Skidepot. Gipfelbesteigung zu Fuß nur bei idealen Verhältnissen. Ausgangspunkt: Straße kurz vor Kühtai 1.870 m Tourenziel: Skidepot auf dem Rietzer Grieskogel 2.740 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |  VA-Nr. 24045 |
| 06.03.2024 | WINTERWANDERUNG ZUR ALLRISSALM Leichte und gemütliche Wanderung zu der schön gelegenen Alm im Pflerschtal Die leichte Winterwanderung zur bewirtschafteten Allrissalm bietet uns schon im Aufstieg einen wunderbaren Blick zu der alles überragenden wuchtigen Gestalt des Pflerscher Tribulaun. Den Abstieg können wir, falls gewünscht und die Voraussetzungen gegeben sind, auch schwungvoll mit der Rodel meistern. Ausgangspunkt: St. Anton im Pflerschtal 1.246 m Tourenziel: Allrissalm 1.534 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |  VA-Nr. 24046 |
| 08.03.2024 - 10.03.2024 | SKITOURTAGE MATREIER TAUERNHAUS Genusstouren im und um das Osttiroler Gschlößtal Rund um das Matreier Tauernhaus stehen uns zahlreiche tolle Tourenziele zur Auswahl. Sowohl im Gschlößtal als auch im Bereich des Felbertauern-Südportals haben wir dabei stets die imposanten Gipfel der zentralen Venedigergruppe im Blick. Tag 1: Abfahrt in Innsbruck. Auf der Hinfahrt Richtung Osttirol ist eine Eingetour im Bereich der westlichen Kitzbüheler Alpen geplant. Ankunft und Abendessen im Matreier Tauernhaus Tag 2: Skitour durch das Gschlößtal auf die Rote Säule - Abfahrt direkt zur Unterkunft Tag 3: Skitour auf den Hochgasser - Rückfahrt nach Innsbruck Ausgangspunkt: Matreier Tauernhaus 1.511 m Tourenziel: Rote Säule 2.993 m Kostenbeitrag: Führung € 150.--/Hütte/Unterkunft (vor Ort zu bezahlen) cirka € 140.-- |  VA-Nr. 24047 |

| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|----------------------------|--|---|
| 09.03.2024 | BÄRENKOPF Tolle Frühjahrsstour direkt oberhalb des Achensees Der Bärenkopf ist ein toller Aussichtsberg am südlichen Achensee und als Skitour bietet er eine fast hindernislose Abfahrt. Der erste Teil des Aufstiegs verläuft über eine Skipiste, danach geht es durch lichten Wald sowie über teils steile, schattseitige Hänge zum breiten, flachen Gipfeldach empor. Ausgangspunkt: Gasthaus Hubertus 940 m Tourenziel: Bärenkopf 1.991 m Führung € 15.-- |    |
| | | VA-Nr. 24048 |
| 09.03.2024 | LICHTSEE Bezaubernd zu jeder Jahreszeit Von der Bushaltestelle beim Berghotel starten wir bergan, abwechselnd Feld und Wald querend, vorbei an herrlich alten Stadeln und Lärchenbäumen hinauf zu unserem heutigen Ziel, dem Lichtsee. Ein Juwel nahe dem Trunajoch. Den Abstieg wählen wir westlich zur Kastnerbergalm und über den Forstweg zum Gasthof Waldbauer, wo uns Bus/Bahn wieder nach Innsbruck bringen. Ausgangspunkt: Berghotel im Obernbergtal 1.394 m Tourenziel: Lichtsee 2.101 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    |
| | | VA-Nr. 24049 |
| 10.03.2024 | MÖLSER SONNENSPIITZE Schöne Rundtour mit Aussicht auf die Tuxer Alpen Wir starten vom Parkplatz beim Lager Walchen und folgen dem Weg neben dem Lizumbach. Dann weiter bis zu den Almwiesen der Melangalpe. Wir gehen bis zum Lager Lizum. Dann steigen wir in der Nähe des Militärschleppliftes bis zum Joch zwischen Sonnenspitze und Skispitzl auf. Beim Joch lassen wir die Ski zurück und bewältigen die letzten Höhenmeter zur Mölser Sonnenspitze zu Fuß. Die Abfahrt führt vom Skidepot in nördlicher Richtung über schöne Hänge ins Mölstal bis zum Möls Hochleger. Von hier entlang der Rodelbahn zurück zum Ausgangspunkt. Ausgangspunkt: Lager Walchen 1.400 m Tourenziel: Mölser Sonnenspitze 2.489 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    |
| | | VA-Nr. 24050 |
| 13.03.2024 | KROVENZSPITZE Kurvenziehen im schönen Wattentaler Almgelände Vom Parkplatz zuerst entlang des Baches, später im Wald hinauf zu den Melangalmen. Nieder- und Hochleger beiseite lassend, weiter stetig bergauf. Auf ca. 2.300 m wird das Gelände flacher. Wir wenden uns nach links und vor uns liegt der etwas steilere Gipfel aufschwung der Krovenzspitze, auch Grafennsspitze genannt. Abfahrt je nach Verhältnissen. Ausgangspunkt: Parkplatz Lager Walchen 1.410 m Tourenziel: Krovenzspitze 2.619 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    |
| | | VA-Nr. 24051 |
| 14.03.2024 - 17.03.2024 | SKIHOCHTOURENTAGE FORNOHÜTTE Rassige Skihochtourtage im Bergell Wir fahren nach Maloja und steigen auf abwechslungsreichem Weg zur Capana del Forno, direkt über dem gleichnamigen Gletscher gelegen, ca. vier Stunden auf. Je nach Wetter und Verhältnissen haben wir an den folgenden Tagen zahlreiche Möglichkeiten für Gipfel- und Rundtouren: Cima di Valbona (3.088 m), Monte Sissone (3.300 m), Cima dal Cantun (3.354 m) und viele mehr. Wir bewegen uns in einem eher weniger bekannten, dafür umso ruhigeren Tourengebiet mit traumhaften Ausblicken und Touren rund um 1000 Hm Aufstieg, die je nach Verhältnissen teilweise mit Steigeisen bewältigt werden. Ausgangspunkt: Malojapass 1.800 m Tourenziel: diverse Tourenziele 3.300 m Kostenbeitrag: Führung € 368.--/Hütte/Unterkunft (vor Ort zu bezahlen) cirka € 210.-- |    |
| | | VA-Nr. 24052 |
| 16.03.2024 | ZÄUNLKOPF Kleine feine Schneeschuhtour im Karwendelgebirge Vom Parkplatz Mühlberg geht es entlang der alten Schneise der einstigen Piste bis zur ehemaligen Bergstation am Mühlberg. Von hier geht es immer dem breiten Rücken entlang durch den lockeren Wald bis zum Mittagkopf. Es folgt ein kurzer Abstieg über einen Sattel, der den Mittagkopf vom Zäunlkopf trennt. Nun geht es im freien Gelände bis zum Gipfel des Zäunlkopf. Ein herrlicher Karwendelblick belohnt uns für den Aufstieg. Ausgangspunkt: Parkplatz Mühlberg 990 m Tourenziel: Zäunlkopf 1.746 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    |
| | | |
| 16.03.2024 | BIRGITZKÖPFL Leichte Skitour mit schöner Aussicht auf Innsbruck Perfekte Einsteiger*innen-Skitour am Fuße der Nockspitze mit schöner Aussicht auf Innsbruck. Das Skigebiet ist zwar nahe, dennoch lassen wir es außen vor und genießen den sanften Anstieg, der uns zuerst durch den Wald und dann in leicht geneigtem Gelände über die Birgitzer Alm zum Birgitzköpfl führt. Die Abfahrt orientiert sich bis zur Birgitzer Alm an der Aufstiegsroute, am Ende kann auf die Rodelbahn ausgewichen werden. So sollte die Tour selbst für weniger Versierte kein Problem darstellen. Einkehr auf der Birgitzer Alm. Ausgangspunkt: Parkplatz Birgitzer Alm 1.360 m Tourenziel: Birgitzköpfl 1.982 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    |
| | | VA-Nr. 24054 |



| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|----------------------------|--|---|
| 16.03.2024 - 17.03.2024 | FREERIDE KURS Selbständiges Planen und Durchführen von Freeride Touren mit Liftunterstützung Dieser Kurs richtet sich an gute Skifahrer*innen, die sich abseits der Piste schon sicher bewegen können. Das Ziel des Kurses ist es, Freeride Touren mit Liftunterstützung selbständig planen und durchführen zu lernen. Theoretischer Teil: Standards beim Freeriden, Planung von Touren Praktischer Teil: Je nach Schnee und Wetter bewegen wir uns im Skigebiet Ski Arlberg, machen kurze Aufstiege aus dem Skigebiet heraus und fahren dann auf noch unbekannteren Abfahrten ins Tal. Voraussetzungen: sehr gutes Skikönnen, Lawinen Know-how in Theorie und Praxis, spezielles Material: Skibreite je nach Verhältnissen, geeignetes Bindungssystem für kurze Aufstiege, Helm; ABS empfohlen, Rucksackbefestigung für Skier von Vorteil Tourenziel: Freerideziele am Arlberg 1.304 m Kostenbeitrag: Führung € 102.-- |    VA-Nr. 24055 |
| 17.03.2024 | PFUNDERER-EXPRESS Vier-Gipfel-Rundtour per Ski Über der bekannten Pustertaler Sonnenstraße am Bergkamm entlang verläuft ident mit dem Pfunderer Höhenweg dieser "Ski-Express". Ziel sind vier Gipfel, die in einer schönen Rundtour im Auf- und Abstieg hintereinander besucht werden. Dafür ist auch eine solide Kondition für ca. 1500 Hm erforderlich. Auf dem Weg zum Auto gibt es dann noch eine schöne Einkehrmöglichkeit. Ausgangspunkt: Hofern - Parkplatz Gelenke 1.591 m Tourenziel: verschiedene Tourenziele je nach Lawinensituation 2.450 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |    VA-Nr. 24056 |
| 18.03.2024 - 25.03.2024 | WANDERWOCHE ZYPERN Wunderschöne Landschaften und die kulturelle Vielfalt der Insel entdecken Wohl kaum eine Region Europas hat eine so wechselvolle und spannende Geschichte wie die Insel Zypern. Dank ihrer geographischen Lage, der östlichste Punkt liegt nur 95 Kilometer vor der Küste Syriens und gehört somit zu Asien, war sie stets das „Tor zum Orient“. Phönizier, Assyrer, Ägypter und Perser haben hier ihre Spuren hinterlassen. Um ca. 1500 v. Chr. kamen die Mykener auf die Insel. Von nun an teilte Zypern die wechselvolle Geschichte Griechenlands: Römer, Genuesen, Venezianer, die Kreuzritter und die Osmanen nahmen die Insel in Besitz. Unübersehbar ist der Einfluss, den England in den 82 Jahren seiner Kolonialzeit hinterlassen hat. Der Konflikt zwischen griechischen und türkischen Zypern/Zyprerinnen ist auch heute noch nicht vollständig gelöst, obwohl seit 2004 die Grenzen zwischen dem nördlichen und südlichen Teil wieder geöffnet sind. Die drittgrößte Mittelmeerinsel ist ein Land voller Kontraste: Dichte Wälder und karge Steinwüsten, lebhaftere Ferienorte und unverfälschtes Hinterland, große Städte und kleine, von der Zeit vergessene Dörfer. Entdecken Sie die Insel mit der Wanderreise „Wandern auf Zypern“ mit dem ÖAV-Alpenverein Innsbruck! Veranstalter: Flug (RUEFA Reisebüro) – Wanderungen und Hotel vor Ort (Ismini-Travel) Wanderbegleitung: Wanderführer*innen des Alpenverein Innsbruck und Wanderführer vor Ort Kostenbeitrag: Preis im Doppelzimmer (Preisgrundlage Juli 2023) cirka € 1.585.-- Einzelzimmer (Preisgrundlage Juli 2023) cirka € 1740.-- |    |
| 20.03.2024 | MARCHKOPF Hochfugener Klassiker Vom Parkplatz über den Rodelweg zu den Pfundsalmen, weiter den Weg bis eine Abzweigung über den Bach zu den Viertelalmen führt. Hier mehr und weniger steil ansteigend zum Marchkopf, den wir auf der Südseite in kurzem Fußanstieg erklimmen. Abfahrt je nach Verhältnissen über die Pfundsalm zurück zum Ausgangspunkt. Ausgangspunkt: hinterer Parkplatz Talstation in Hochfügen 1.474 m Tourenziel: Marchkopf 2.499 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |    VA-Nr. 24058 |
| 20.03.2024 | LARSTIGHOF - KLEIN HORLACHALM Leichte Winterwanderung ins schöne Horlachtal Die Wanderung beginnt in Niederthai am Parkplatz Sennhof. Von dort folgen wir dem immer leicht ansteigenden Forstweg entlang des Horlachbaches ins Horlachtal. Nach ungefähr einer Stunde erreichen wir die Larstigalm und wandern gemütlich weiter bis zur Klein-Horlachalm. Nach einer kurzen Rast geht's wieder retour zur Einkehr beim Larstighof. Ausgangspunkt: Niederthai 1.514 m Tourenziel: Klein Horlachalm 1.912 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    VA-Nr. 24059 |
| 23.03.2024 | SCHAFLEGERKOGEL Tolle Skitour mit Pulverschneeevergnügen Uns erwartet eine abwechslungsreiche Tour durch Wald, über Almen bis in den steilen Gipfelbereich. Es ist dies eine der beliebtesten Touren im Fotschertal mit tollen Ausblicken auf die Kalkkögel und einem unschwierig zu erreichenden Gipfel. Ausgangspunkt: Parkplatz unterhalb des Ghf. Bergheim 1.450 m Tourenziel: Schaflegerkogel 2.405 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |    VA-Nr. 24060 |

| DATUM | VERANSTALTUNG/BESCHREIBUNG | HINWEISE |
|----------------------------|---|---|
| 23.03.2024 | KREUZJOCH Skitour durch das Zirnbachtal Wir starten kurz vor Kühtai bei den Galerien und wenden uns nach rechts ins Zirnbachtal. Wir gehen oberhalb des Klambachs durch das Tal, unser Ziel schon vor Augen. Die Tour wird auch von Skitourengehern und -geherinnen sehr geschätzt, egal ob sie den Mitterzeigerkopf besteigen oder abschwelen in Richtung Rietzer Grieskogel. Am Joch genießen wir eine tolle Aussicht und steigen dann auf gleichem Weg zurück zum Ausgangspunkt. Ausgangspunkt: Kühtai Galerie 1.869 m Tourenziel: Kreuzjoch 2.546 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    |
| | | VA-Nr. 24061 |
| 24.03.2024 | HOHE WASSERFALLE Skitour mit rassigem Finale Die Hohe Wasserfalle mit dem schmalen, perfekt geneigten Wannekar ist ein wirklich lohnenswerter Skitourenberg. Ein landschaftlich abwechslungsreicher Aufstieg bringt einen vom Almgelände durch das Finstertal bis in absolut alpine Regionen. Oben angekommen, hat man einen spektakulären Tiefblick ins Ötztal hinunter und natürlich auch über das Tal hinweg in die nördlichen Öztaler Alpen. Ausgangspunkt: Niederthai 1.535 m Tourenziel: Hohe Wasserfalle 3.023 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |    |
| | | VA-Nr. 24062 |
| 27.03.2024 | NOCKSPITZE Paradefirnabfahrt von der Nockspitze Über die Piste zum Birgitzköpflhaus (wenn möglich mit Lift), dann steil durch die Mairrinne auf die Nockspitze. Abfahrt über den wunderbaren Firnhang (Leintuch) zum Sailennieder und weiter durch den Hochwald in die Isse. Jetzt heißt es wieder auffellen für den Anstieg über das Halsl auf die Schneiderspitze. Durch das Lizumer Kar geht es zurück in die Lizum. Ausgangspunkt: Parkplatz Axamer Lizum 1.560 m Tourenziel: Nockspitze 2.404 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |    |
| | | VA-Nr. 24063 |
| 29.03.2024 - 01.04.2024 | PIZ PALÜ UND PIZ MORTERATSCH Auf zu zwei der schönsten Gipfel der Alpen 1. Tag: Wir steigen von der Talstation Diavolezza auf die Diavolezza-Hütte (2.958 m) auf, wo wir einen grandiosen Ausblick auf die einzigartige Kulisse des Piz Palü haben. 2. Tag: Am nächsten Morgen geht es durch Gletscherbrüche und einer schmalen Firnschneide zum Gipfel (3.900 m). Die Abfahrt über den Pers- und Morteratschgletscher führt uns dann zur Bovalhütte (2.494 m). 3. Tag: Von dort haben wir die Möglichkeit, den Piz Boval und den Piz Morteratsch (3.751 m) mit seinem traumhaften Ausblick auf den Biancograt zu erklimmen. Die Abfahrt erfolgt dann nach Pontresina. Ausgangspunkt: Bahnstation Diavolezza 2.093 m Tourenziel: Piz Morteratsch 3.751 m Kostenbeitrag: Führung € 200.--/Hütte/Unterkunft (vor Ort zu bezahlen) cirka € 210.-- |    |
| | | VA-Nr. 24064 |
| 30.03.2024 | RATSCHINGSER KREUZ Feine Skitour im Ridnauntal Diese beliebte Skitour im Ridnauntal wartet durch ihre Nordausrichtung recht oft mit Pulverschnee auf. Durch das Valtigtal steigt man am Forstweg auf und ab der Valtiglalm hat man schönes Skitouren- und Ausblicksgelände. Der Ausblick zu den südlich gelegenen Skitouren-Möglichkeiten im Ratschingstal macht Lust auf mehr. Ausgangspunkt: Kalchern 1.342 m Tourenziel: Ratschingser Kreuz 2.359 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    |
| | | VA-Nr. 24065 |
| 30.03.2024 | SCHLATTACHERKREUZ Schneeschuhtour im Ratschingstal Unbekanntes Schneeschuhtour im Ratschingstal. Wir starten in Innerratschings und wandern in sanfter Steigung die Forststraße bis zum Waldgürtel hinauf. Hier erwarten uns wunderbare freie Schneehänge. Zunächst teilen wir uns die Hänge mit den Skitourengehern und -geherinnen, die zum Glaintner Hochjoch aufsteigen. Wir queren dann hinüber zum Scheibelsee und erreichen gleich darauf das kleine unscheinbare Gipfelkreuz. In manchen Wintern verschwindet es unter der Schneedecke. Nach einer feinen Rast machen wir uns an den Abstieg, je nach Lawinensituation können wir einen direkteren Abstieg wählen. Ausgangspunkt: Innerratschings 1.493 m Tourenziel: Schlattacher Joch 2.158 m Kostenbeitrag: Führung € 10.-- |    |
| | | VA-Nr. 24066 |
| 31.03.2024 | WILDE KREUZSPITZE Höchster Gipfel in den Pfunderer Bergen Die Wilde Kreuzspitze ist der höchste Gipfel der Pfunderer Berge und sticht sehr markant aus der wenig charakteristischen Skyline dieser einsamen Gebirgsgruppe hervor. Von den drei Anstiegen wählen wir die Route aus dem Pfitschertal, die am direktesten zum Gipfel führt. Ausgangspunkt: Weiler Fussendross 1.384 m Tourenziel: Wilde Kreuzspitze 3.132 m Kostenbeitrag: Führung € 15.-- |    |
| | | VA-Nr. 24067 |

Checkliste

- zwingend notwendige Ausrüstung
- vorteilhaft
- nicht notwendig

| | Wanderungen | Bergtour bis II | Klettersteig | Klettern III-IV | Klettern IV-VI | Sportklettern | Eis-/Hochtour | Fels-/Eistour | Skitour | Skihochtour | Schneeschuhtour |
|--|-------------|-----------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|-------------|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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* |
| Lawinsonde | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● 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 - Kautions 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 Trittspfaden, 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 Schneeschuhtour 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 Gesamtzeit



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



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

PICTOGRAMMERKLÄRUNG



Mountainbiketouren



Hochtouren



Canyoningtouren



Felsklettern/Sportklettern



Exkursionen



Kurse/Ausbildung



Skitouren



Skihochtouren



Schneeschuhtouren



Klettersteig/Klettersteigkurs



Eisfallklettern



Rodeln



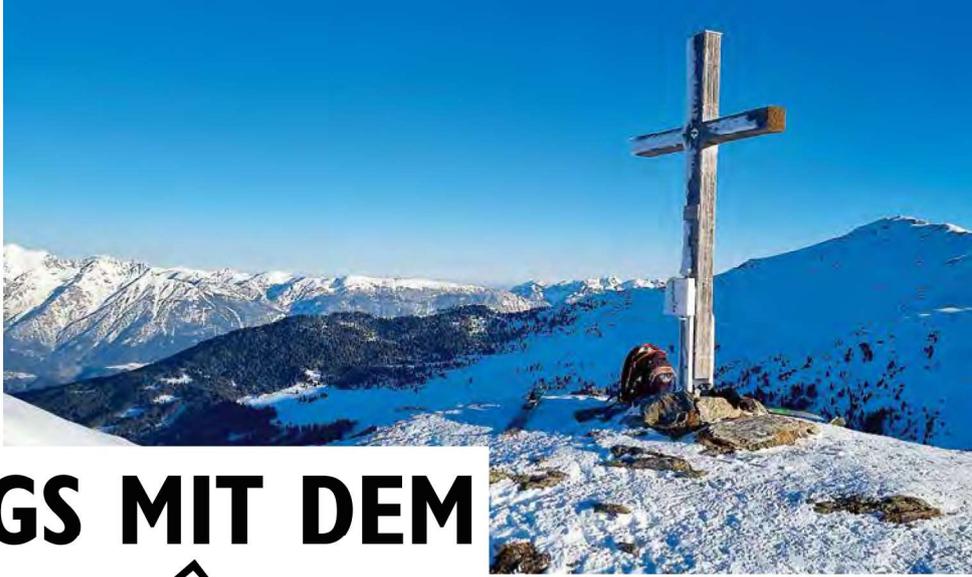
Figltouren



Wandern



Einfach wandern



UNTERWEGS MIT DEM



Kimm mit

ALPIN  TEAM Innsbruck

