

## Ausrüstung und Einsatz

Du bist fit für den Berg, weißt aber nicht so genau welche Ausrüstung für dich und deine Vorhaben passt? Basierend auf unserer jahrelangen Bergerfahrung wissen wir, dass sehr oft viel zu viel im Rucksack mitgetragen wird. In diesem Einsteigerkurs erfährst du welche Ausrüstung Sinn macht und wie der Rucksack in einem angenehmen Gewichtsverhältnis bleibt.

**Tourendauer:** 2 Tage

**Tourenart:** Bergtour Sommer | Höhenangst-Training | **Fit für die nächste Tour** | Schneeschuhtour

**Anforderung:** Technik:    Kondition:   

**1. Kurstag**  
Treffpunkt 11 Uhr am Parkplatz der Mittag Bergbahn in Immenstadt. Begrüßung und gemeinsame Auffahrt auf den Mittaggipfel 1451m. Wir folgen dem Wanderweg in Richtung Steineberg. Auf dem Weg zur Alpe Gund werden wir verschiedene Infoeinheiten angehen. Bei einem gemeinsamen Hüttenabend und leckerer Allgäuer Küche lassen wir den ersten Tag ausklingen. **Gehzeit ca. 4 Stunden, Aufstieg 350 Hm Abstieg 250 Hm**

**2. Kurstag**  
Nach einem stärkenden Frühstück, besteigen wir den Stuiben 1749m und wandern den panoramareichen gipfelgespickten Wanderweg über die Nagelfluhkette bis zur Hochgratbahn. Auch hier werden wir einige Infoeinheiten besprechen. Am Nachmittag fahren wir, nach einer kleinen Stärkung an der Hochgratbahn mit der selbiger ins Tal. **Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 1050 Hm, Abstieg 905 Hm**

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

**Leistungen:**

Zertifizierter Sport-Mentalcoach  
Gepr. Bergwanderführer/Bergführer  
1x ÜN/HP Hütten im MBZ oder Lager

**Tourenstart:**

Immer aktuell auf [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

**Anforderungen:**

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 6 Stunden

**Gruppengröße:**

Mindestteilnehmerzahl ab 4 Personen, angenehme Gruppengröße garantiert

**Preis/Person:**

235.- €

**Ausrüstungsliste:**

Rucksack ca. 35 - 40 Liter	Sonnenbrille
Knöchelhohe Bergstiefel	Sonnencreme
Bequeme Wanderhosen	Handschuhe
Fleecepullover oder. Jacke	Blasenplaster
Wind- u. Regenschutz Jacke u. Hose	Ersatzsocken
Wechselwäsche (wasserdicht verpackt)	Trinkflasche / Thermosflasche
Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte	Stirnlampe (bei uns erhältlich)
Leichte Hüttenschuhe	Wanderstöcke
Hüttenschlafsack (Pflicht auf Berghütten)	
Wasch-Set / kleines Handtuch	
Personalausweis wenn vorhanden DAV Ausweis	
Riegel (bei uns erhältlich), Trockenobst, Nüsse	

# Wir freuen uns auf Dich

Bergtouren Sommer  
Höhenangst-Training  
Fit für die nächste Tour  
Schneeschuh-Touren

**Alpintrekker**

Bergtouren & Höhenangst-Training

Inh. Stefan Volgmann

Mühlenstraße 21

87538 Fischen im Allgäu

Tel: +49 (0)8326/6009823

Mobil: +49 (0)152/25747348

E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)

Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)