

Erlebnis & Bergsport
sicher & kompetent



BER  **ESUND**

www.berg-gesund.at



Aktivprogramm

Sommer und Winter im Großarlal

Vorwort

Liebe Bergfreundin,
lieber Bergfreund,

nach dem Motto „Bergsport ist Bewegung – und Bewegung ist gesund“ bietet dir der Verein BERG-GESUND im Großarlal beinahe ganzjährig Aktivitäten in der Natur, auf den Bergen, am Fels, in der Luft, im Schnee, im Eis – und das bei fast jedem Wetter.

Mit bestens ausgebildeten Tourenführern bist du sicher und kompetent im Freien unterwegs, atmest bewusst die reine Wald- und Bergluft, spürst deinen ganzen Körper und erfreust dich an Sportarten, von denen du früher nur geträumt hast.

Nimm dir Zeit, schau in Ruhe unser umfangreiches bergsportliches Angebot an, lies dir die Schwierigkeitsbewertungen und Ausrüstungshinweise durch, wenn du dann einen Überblick hast, wähle die Aktivität aus, die dir am besten zusagt – es können natürlich auch mehrere sein – und buche dann über unsere Homepage **www.berg-gesund.at**.

BERG-GESUND ... gesund durch die Berge,
wir freuen uns auf dich!

BER  **ESUND**
www.berg-gesund.at

Inhalt

Aktivprogramm Sommer	4 - 20
Aktivprogramm Winter	21 - 32
Eurpäische Lawinengefahrensкала	33
Ausrüstungsanforderungen	34 - 35
Einstufung der Schwierigkeit	36
Kosten	36
Berg-Gesund Team	37
Treffpunkt	38-39
Anmeldung	40
Besonderheiten	40

Impressum:

Verein „BERG-GESUND“ ZVR-Zahl: 758379194, Obmann: Josef Kendler, Tel.: +43/676 61 85 250, Unterbergstraße 82, 5611 Großarl, E-Mail: sepp.kendler@berg-gesund.at
Bilder: BERG-GESUND Layout: Werbung & Fotografie Gruber/Großarl/rigru



Fitness-Wanderung Sommer

Wandern, Bergsteigen und Skifahren zählen zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Allerdings ist nicht jeder auf Anhieb dazu geschaffen, sich in den Bergen zu bewegen. Andreas Viehhauser, dipl. Personaltrainer, Ernährungsexperte und Athletiktrainer wird dir bei der kurzen Wanderung Übungen zeigen, die du zur Vorbereitung auch zu Hause durchführen kannst.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 200 m
Schwierigkeit: leicht

Distanz: ca. 5 km
Dauer: ca. 2 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Entschleunigungstag in den Bergen

An diesem stressfreien Tag wird gemütlich gewandert und der Pflanzen- und Tierwelt besondere Beachtung geschenkt. Ziel ist, dass wir uns in der Natur wieder richtig wohlfühlen. Ein weiterer Programmpunkt ist die Ernährung: Was nährt uns wirklich, bzw., was ist unserer Gesundheit nicht verträglich?

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 350 m

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Yoga-Wanderung

Yoga ist eine ganz spezielle Möglichkeit, um unseren eigenen Körper besser kennen zu lernen. Bei dieser leichten Wanderung wirst du dich nicht nur auf das Bewegen konzentrieren, sondern auch auf Atmung und Entspannung. Dadurch wird es dir möglich sein, ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit herzustellen.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 200 m

Schwierigkeit: leicht

Dauer: ca. 3 - 4 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:

.....



Alpenblumenwanderung

Was wären unsere Almen ohne ihren Blumenschmuck. Wo bliebe das helle Entzücken angesichts bunt blühender Bergwiesen oder weithin leuchtende Blütengebilde auf den Felsen. Unser Wanderführer und hervorragender Kenner der heimischen Pflanzenwelt wird dir an diesem Tag bei einer gemütlichen Wanderung den unerschöpflichen Reichtum der Blumenwelt unserer Heimat zeigen.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 600 m
Schwierigkeit: mittel

Distanz: ca. 12 km
Dauer: ca. 6 - 7 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Klettersteig (KS) Schnuppern

Beim Klettersteiggehen wird es dir möglich, ins Reich der Kletterer vorzudringen – und Wände zu durchsteigen, die bislang nur diesen vorbehalten waren. Beim Schnuppern führen dich staatl. geprüfte Bergführer in das Klettersteiggehen ein und gehen mit dir den Gletschergoaß-Klettersteig in der Hüttschlager-Wand.

Höhenmeter im Aufstieg: 100 m (davon KS ca. 50 m)

Höhenmeter im KS: ca. 50 m

Aufstiegszeit: ca. 30 min. (KS: ca. 1 Stunde)

Schwierigkeit Klettersteig: A/B Dauer: ca. 3 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Felsklettern-Schnuppern

Klettern: eins werden mit dem Fels, sich einer Herausforderung stellen und diese optimal meistern. Diese alpine Aktivität bietet viele positive Effekte. Beim Schnupper-Klettern hast du - egal ob Anfänger oder Könnler - die Möglichkeit mit einem staatl. geprüften Bergführer diese tolle Sportart kennenzulernen.

Höhenmeter Zustieg: ca. 50 m

Aufstiegszeit: ca. 20 min.

Schwierigkeit Kletterrouten: 3-4+ (UIAA)

Dauer: ca. 3 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Gleitschirm-Tandemflug

Das Gefühl, lautlos wie ein Vogel durch die Luft zu schweben, das kann man beim Gleitschirm-Tandemflug erleben. Je nach Wetter- und Windsituation wird der Startplatz auf dem Kreuzkogel oder Fulseck gewählt, beide Startplätze sind mit den Bergbahnen und einem kleinen Fußmarsch leicht erreichbar. Achtung: Beim Tandemflug ist ein Eigenbeitrag zu leisten.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 200 m

Schwierigkeit: leicht

Dauer: ca. 1 - 1,5 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Gleitschirm-Schnuppern

Beim Gleitschirmfliegen-Schnuppern hast du selbst die Möglichkeit, dieses geniale und einfache Fluggerät auszuprobieren. Erfahrene Fluglehrer der Flugschule Austria-Fly erklären dir die Ausrüstung, zeigen dir die Starttechnik und mit ein wenig sportlichem Ehrgeiz wird es dir gelingen, vom Boden abzuheben und zu fliegen.

Höhenmeter im Aufstieg: max. ca. 50 m

Schwierigkeit: leicht

Dauer: ca. 3 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Höhenwanderung zu den Trögseen im Ellmautal

Die Höhenwanderung über dem Ellmautal mit Wanderführerin Monika Höllwart zählt landschaftlich zu den schönsten im Großarlal. Sie führt vom Parkplatz unterhalb der Breitenebenalm über die Großwildalm zu den kleinen Bergseen auf der Trög. Der Abstieg erfolgt über die Ellmaualm zum Parkplatz Grund.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 800 m

Distanz: ca. 12,3 km

Schwierigkeit: schwer

Dauer: ca. 7 - 8 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Höhenwanderung mit Blick zum Tapfenkarsee

Diese Höhenwanderung mit Wanderführerin Monika Höllwart ist ein Berg-erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt. Begonnen wird bei der Hallmoosalm mit dem Aufstieg zum Karteistörl. Von hier wandern wir am Höhenweg über den Gurenstein zum Draugsteintörl. Nach einer Rast geht es hinunter zu den Draugsteinalmen. Beendet wird diese Tour wieder bei der Hallmoosalm.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 920 m

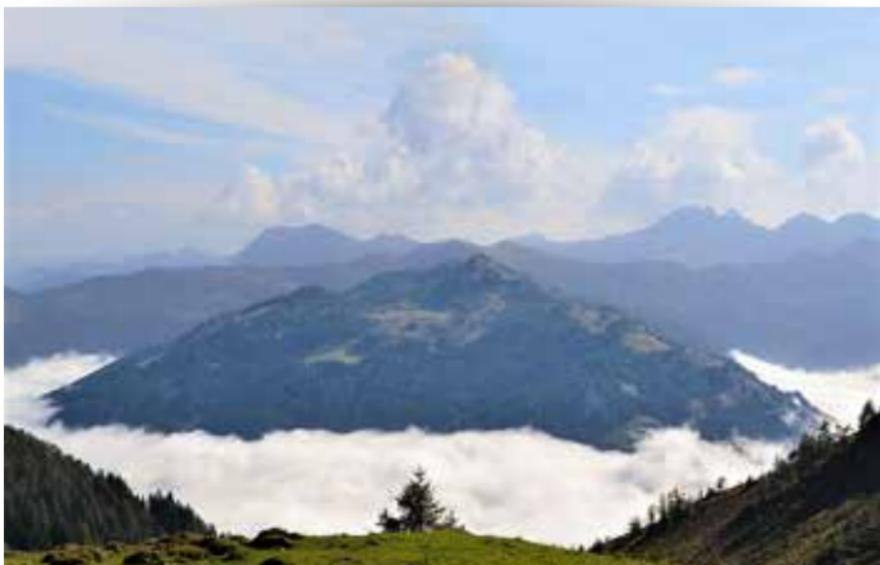
Distanz: ca. 11,5 km

Schwierigkeit: schwer

Dauer: ca. 8 - 9 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Saukarkopf, 2.048 m, mit Klettersteig (KS) in Großarl

Dieser Berg ist der zentrale Punkt des Gemeindegebietes von Großarl, daher ist die Rundumsicht vom Gipfel atemberaubend. Bei Schönwetter sind wahre Perlen der Ostalpen, wie z.B. Großglockner oder Hochkönig, sichtbar. Diese Bergtour in Verbindung mit dem Klettersteig „Bella Cascinaia“ ist ein bergsteigerisches Highlight im Großarltal.

Höhenmeter im Aufstieg: 850 m (davon KS ca. 100 m)

Distanz: ca. 10 km (KS ca. 130 m)

Schwierigkeit: schwer; KS: C/D, kurze Stelle D/E Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Höllwand, 2.287 m, in Großarl

Die Süd- und Nordabstürze des Gipfels sind furchteinflößend und höllisch, sie gaben dem Berg den Namen. Unser Weg führt über die sanften Matten der Schied-Hochalm zum Schiedreitspitz, von dort weiter über einen schmalen Steig zum Gipfel, wo wir mit einer fantastischen Aussicht belohnt werden. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 1.040 m

Distanz: ca. 10 km

Schwierigkeit: schwer Dauer: ca. 6 - 7 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Draugstein (Draugsteinspitz), 2.358 m in Großarl/Hüttschlag

Diese Bergtour führt vom hinteren Ellmautal über die Filzmoosalm auf den Draugsteinspitz. Der Abstieg erfolgt über die Hüttschlagler Seite zu den Draugsteinalmen und weiter zur Hallmoosalm. Ein tolles Bergerlebnis, das im Gipfelbereich Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordert, die heiklen Stellen sind jedoch drahtseilversichert.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 940 m

Distanz: ca. 10 km

Schwierigkeit: schwer

Dauer: ca. 7 - 8 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Frauenkogel, 2.424 m in Großarl

Die markante Pyramide des Frauenkogels ist vom Ortszentrum von Großarl in südwestlicher Richtung sehr gut zu sehen. Diese Bergtour ist in Verbindung mit dem etwas höheren Gamskarkogel, 2.467 m, auf dessen Gipfel die Badgasteiner-Hütte des Österr. Alpenvereins steht, äußerst lohnend.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 1.400 m

Distanz: ca. 15 km

Schwierigkeit: schwer Dauer: ca. 9 - 10 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Glingspitze (Klingspitz), 2.433 m in Hüttschlag

Der Weg auf die Glingspitze ist sehr abwechslungsreich und wunderschön. Vom Gipfel sieht man in östlicher Richtung den grünblauen Tappenkarsee und nach Norden liegt unter uns das Großarlal mit dem Bergsteigerdorf Hüttschlag.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 1.300 m

Distanz: ca. 15 km

Schwierigkeit: schwer

Dauer: ca. 9 - 10 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Weinschnabel, 2.750 m in Hüttschlag

Die "Weinschnabel-Runde" lässt das Herz eines jeden Bergsteigers höher schlagen: unberührte Natur im Nationalpark Hohe Tauern, glasklare Bergseen, herrliche Ausblicke auf die Hochalmspitz-, Ankogel- und Hafnergruppe.

Sehr gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und entsprechende Ausrüstung sind Grundvoraussetzung!

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 2.200 m

Distanz: ca. 23 km

Schwierigkeit: schwer

Dauer: ca. 12 - 13 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Keeskogel, 2.884 m, in Hüttschlag

Die absolute Nr. 1-Bergtour und Höhepunkt der „7 schönsten Gipfel“ im Großarlal. Eine sehr lange und schwierige Hochtour, mit Gletscher und kurzer Felsklettern am Ende, daher wird den Teilnehmern einiges abverlangt. Der Lohn: Ein Bergerlebnis, das kaum zu überbieten ist!

Sehr gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und entsprechende Ausrüstung sind Grundvoraussetzung!

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 1.900 m

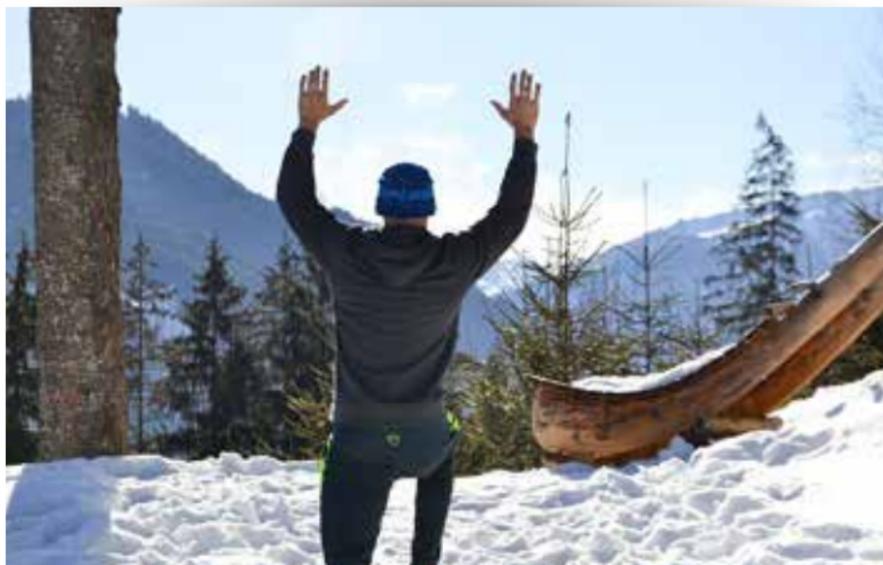
Distanz: ca. 18 km

Schwierigkeit: schwer, alpine Route

Dauer: ca. 12 - 13 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Fitness-Wanderung Winter

Skifahren, Wandern und Bergsteigen zählen zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Allerdings ist nicht jeder auf Antrieb dazu geschaffen, sich in den Bergen zu bewegen. Andreas Viehhauser, dipl. Personaltrainer, Ernährungsexperte und Athletiktrainer wird dir bei der kurzen Winterwanderung Übungen zeigen, die du zur Vorbereitung auch zu Hause durchführen kannst.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 200 m

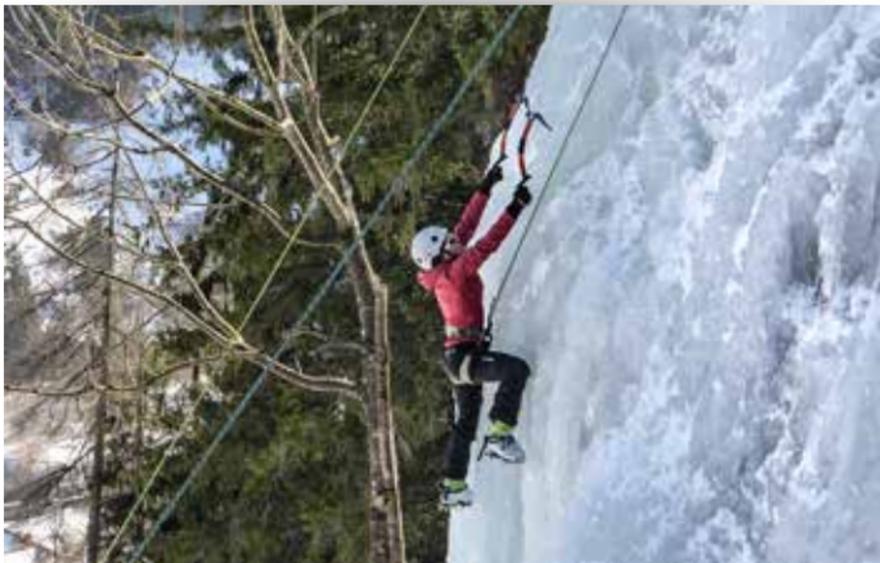
Distanz: ca. 5 km

Schwierigkeit: leicht

Dauer: ca. 2 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Eisklettern-Schnuppern in Großarl

Körperliche Herausforderung und intensives Naturerlebnis beim Eisklettern ist gewährleistet. Unter Anleitung eines staatl. geprüften Bergführers kannst du die ersten Versuche am vereisten Fels wagen, dabei werden dir Technik und Partnersicherung gezeigt.

Höhenmeter - Zustieg: ca. 50 m

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 3 Std

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:

.....



Skitourengehen-Schnuppern in Hüttschlag und Großarl

Im Rahmen einer kleinen Skitour erhältst du Informationen über Aufstiegs- und Abfahrtstechnik, Umgang mit dem Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS) und Schneedeckenaufbau.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 300 m

Schwierigkeit: leicht

Dauer: ca. 4 - 5 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Schneeschuhwandern-Schnuppern in Hüttschlag und Großarl

Im Rahmen einer kleinen Schneeschuhwanderung erhältst du Informationen über Gehtechnik, Umgang mit dem Lawinen-Verstütteten-Suchgerät (LVS) und Schneedeckenaufbau.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 300 m

Schwierigkeit: leicht

Dauer: ca. 4 - 5 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Schneeschuhwanderung im Ellmautal in Großarl

Schöne, einfache Schneeschuhwanderung mit der Möglichkeit zur Einkehr bei der Loosbühelalm. Vom Parkplatz Grund zum Teil auf dem Schneeschuhwanderweg durch den Wald und über schöne Hänge zur Hütte. Abstieg wie Aufstieg.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 430 m

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Schneeschuhwanderung zur Hirschgrubenalm, 1.567 m in Hüttschlag

Wunderschöne Rundwanderung mit Schneeschuhen, die hauptsächlich durch den Wald führt. Vom Bauernhof Oberneureit geht es zum Teil über Forstwege zur wunderschönen Hochfläche der Hirschgrubenalm. Zurück zum Ausgangspunkt wird eine andere Route gewählt.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 400 m

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Skitour Kieserl, 1.953 m, mit Variante Fulseck, 2.033 m in Großarl

Einfache Skitour mit der Möglichkeit über die Piste bis ins Tal abzufahren. Vom Lainholzbauer Aufstieg zum Berglandhaus, weiter zum Arltörl. Von diesem links über den Bergrücken zum Gipfel des Kieserl. Bei der Variante von dort weiter zum Fulseck.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 700 m

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 4 - 5 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Skitour Penkkopf, 2.011 m in Großarl

Landschaftlich eine schöne Skitour zum Eingewöhnen am Anfang des Großarltales. Vom Breitenebenalm-Schranken geht es über die Breitenebenalm Richtung Großwildalm, kurz davor nach links über schöne Hänge auf den Gipfel.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 800 m

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Skitour Loosbühel, 2.043 m in Großarl

Skitour für Anfänger und Fortgeschrittene mit Einkehr auf der Loosbühelalm. Vom Parkplatz Grund ein kurzes Stück über den Almweg, dann auf dem Wanderweg durch ein Waldstück und weiter über schöne Hänge Richtung Gipfel. Alternativer Aufstieg über die Filzmoosalm.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 700 m

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Skitour Filzmooshörndl, 2.189 m in Großarl

Traumhafte Skitour, die mit dem Loosbühel verbunden werden kann.
Vom Parkplatz Grund zur Filzmoosalm, am Haarstein vorbei, dann über
unschwierige Hänge Richtung Gipfel.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 840 m
(mit Loosbühel ca. 1.120 m)

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Skitour Karkogel, 2.087 m in Hüttschlag

Skitour für Fortgeschrittene mit herrlichen Ausblicken auf die Hohen Tauern. Vom Parkplatz Aschaustüberl zum Steinmannbauer, weiter zum Teil über Wander- und Forstwege Richtung Hirschgrubenalm. Nach einem kurzen Stück auf dem Weg zur Aschreitalm nach rechts aufsteigend zuerst durch ein steiles Waldstück, dann über kupiertes Gelände Richtung Gipfel.

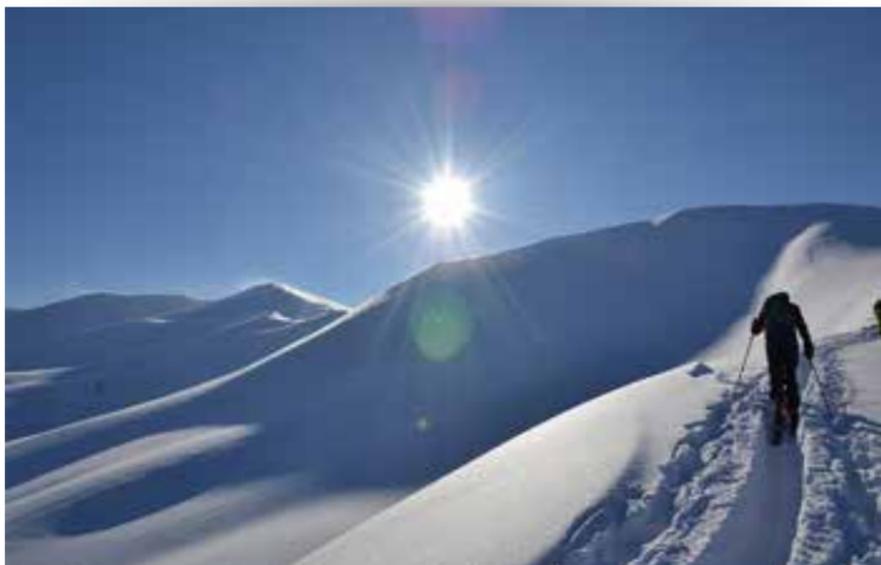
Höhenmeter im Aufstieg: ca. 1.050 m

Schwierigkeit: schwer

Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:



Skitour Kreuzeck, 2.204 m in Hüttschlag

Schöne Skitour mit verschiedenen Abfahrtsmöglichkeiten. Vom Parkplatz Hallmoosalm über einen schönen Hang zur Forststraße, diese nach einem kurzen Stück nach links auf den Wanderweg verlassend Richtung Karteisalm. Weiter über kuptiertes Almgelände aufsteigend zum Gipfel.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 900 m

Schwierigkeit: mittel

Dauer: ca. 5 - 6 Std.

Wichtig: Infos und Ausrüstungshinweise auf den Seiten 34-36 beachten!
Weitere Details und Buchung auf unserer Homepage: www.berg-gesund.at

Notiz:

.....

EUROPÄISCHE LAWINENGEFAHRENSKALA



Gefahrenstufe 1: gering

Schneedeckenstabilität: Die Schneedecke ist allgemein gut verfestigt und stabil.

Auswirkungen für Skitouristen: Fast überall günstige Tourenverhältnisse. Absturzrisiko deutlich größer als die Verschüttungsgefahr.



Gefahrenstufe 2: mäßig

Schneedeckenstabilität: Die Schneedecke ist an einigen Steilhängen nur mäßig verfestigt, ansonsten allgemein gut verfestigt.

Auswirkungen für Skitouristen: Mehrheitlich günstige Verhältnisse. Vorsichtige Routenwahl, vor allem an Steilhängen der angegebenen Ausrichtung und Höhenlage.



Gefahrenstufe 3: erheblich

Schneedeckenstabilität: Die Schneedecke ist an vielen Steilhängen nur mäßig bis schwach verfestigt.

Auswirkungen für Skitouristen: Teilweise ungünstige Verhältnisse. Erfahrung in der Lawinenbeurteilung erforderlich. Steilhänge der angegebenen Ausrichtung und Höhenlage möglichst meiden.



Gefahrenstufe 4: groß

Schneedeckenstabilität: Die Schneedecke ist an den meisten Steilhängen schwach verfestigt.

Auswirkungen für Skitouristen: Ungünstige Verhältnisse. Viel Erfahrung in der Lawinenbeurteilung erforderlich. Beschränkung auf mäßig steiles Gelände/Lawinenauslaufbereiche beachten.



Gefahrenstufe 5: sehr groß

Schneedeckenstabilität: Die Schneedecke ist allgemein schwach verfestigt und weitgehend instabil.

Auswirkungen für Skitouristen: Skitouren und Variantenfahrten sind im allgemeinen nicht möglich.

AUSRÜSTUNGSHINWEISE

Winter

- **Schneeschuhwanderungen:** Rucksack (ca. 30l Inhalt), knöchelhohe Berg- oder Trekkingschuhe (evtl. auch feste Winterschuhe), evtl. Gamaschen, warme funktionelle Winterbekleidung, Wechselbekleidung, kleine Jause, gefüllte Trink- oder Thermosflasche (evtl. warm und nicht zu süß), Sonnenschutz (Brille, Creme/Stift & Kopfbedeckung), Erste-Hilfe-Paket, Mobiltelefon. Schneeschuhe, Stöcke, Sicherheits-Set: Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS-Gerät), Sonde und Schaufel*. Bei der Schneeschuh-Schnuppertour genügt ein LVS-Gerät*.
- **Skitouren:** Rucksack (ca. 30l Inhalt), warme funktionelle Winterbekleidung, Wechselbekleidung, kleine Jause, gefüllte Trink- oder Thermosflasche (evtl. warm und nicht zu süß), Sonnenschutz (Brille, Creme/Stift & Kopfbedeckung), Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon. Tourenskischuhe, Tourenski, Klebe-Felle, Stöcke, Sicherheits-Set: Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS-Gerät), Sonde und Schaufel*.
- **Eisklettern:** Warme funktionelle Winterbekleidung (Skianzug oder Skitouren-Bekleidung), warme Finger-Handschuhe (keine Fäustlinge), Touren-Skischuhe bzw. leichte Skischuhe oder steigeisenfeste Bergschuhe, evtl. Teleskop-Wanderstöcke oder Skistöcke für den Zustieg. Steigeisen, Eisgeräte, Klettergurt und Helm*. Vorteilhaft ist auch ein kleiner Rucksack (ca. 30l Inhalt) mit einer kleinen Jause, einem Getränk (evtl. warm und nicht zu süß) und Wechselbekleidung.

Links: www.alpenverein.at/grossarl-huettschlag
www.lawine.salzburg.at
www.daswetter.at
www.grossarltal.info

Bergrettungsnotruf: 140 oder 112

Sommer

- **Wanderungen:** Rucksack (ca. 30l Inhalt), knöchelhohe Berg- oder Trekking-schuhe mit Profilsohle, Berg- oder Trekkinghose (evtl. zippbar), Anorak/Softshell-Jacke, evtl. Fleece-Pullover, Wechselbekleidung, Jause, gefüllte Trink- oder Thermosflasche (nicht zu süß), Sonnenschutz (Brille, Creme/Stift & Kopfbedeckung), Regenschutz, Erste-Hilfe-Paket, Mobiltelefon und evtl. Teleskop-Wanderstöcke.
- **Bergtouren:** Rucksack (ca. 30l Inhalt), Bergschuhe mit rutschfester Profilsohle – steigeisenfest und wasserdicht, Berg- oder Trekkinghose (evtl. zippbar), Anorak/Softshelljacke, Fleece-Pullover, Wechselbekleidung, Haube, Handschuhe, Jause, gefüllte Trink- oder/und Thermosflasche (nicht zu süß), Sonnenschutz (Brille, Creme/Stift & Kopfbedeckung), Regenschutz, Erste-Hilfe-Paket, Mobiltelefon und evtl. Teleskop-Wanderstöcke. Für die **Keeskogel-Bergtour** sind außerdem ein Klettergurt mit einem HMS-Karabiner und Steigeisen – mit einer Antistollplatte – unbedingt erforderlich*.
- **Klettersteiggehen & Klettern:** Rucksack (ca. 30l Inhalt), knöchelhohe Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle, Berg- oder Trekkinghose (evtl. zippbar), Anorak/Softshelljacke, Wechselbekleidung, kleine Jause, gefüllte Trink- oder Thermosflasche (nicht zu süß), evtl. Teleskop-Wanderstöcke für den Zustieg. Klettersteigset, Helm & Handschuhe*.
- **Tandemflug & Gleitschirmfliegen-Schnuppern:** Knöchelhohe Wander- oder Bergschuhe mit Profilsohle, Anorak/Softshell-Jacke, Wechselbekleidung. Gefüllte Trink- oder Thermosflasche und evtl. kleine Jause.

*Diese Ausrüstungsgegenstände können gegen Entgelt bei den Sportfachhändlern in Großarl, bzw. die Eiskletterausrüstung kann direkt beim Bergführer, ausgeliehen werden.

**Die Mitnahme von Hunden
ist aus Rücksicht auf die Gruppe nicht erlaubt!**

EINSTUFUNG DER SCHWIERIGKEIT:

Wanderung, Berg-, Ski- oder Hochtour

- leicht:** Die Tour ist leicht zu bewältigen und ohne besondere Trainingsvorbereitung möglich. Das Gelände ist einfach oder moderat.
- mittel:** Die Tour ist mittelschwer und eine Grundkondition ist erforderlich. Das Gelände der Tour ist abwechslungsreich, teils schwierig.
- schwer:** Die Tour ist anspruchsvoll – gute bis sehr gute Kondition ist notwendig. Das Gelände der Tour ist anspruchsvoll und oft schwierig.

KOSTEN

- Die bergsportlichen Aktivitäten sind für **Gäste aus BERG-GESUND-Mitgliedsbetrieben** kostenlos (ausgen. Seilbahn-, Bus- und Taxifahrten sowie Ausrüstung, Getränke und Jause). Beim Tandemgleitschirmflug ist ein Eigenbetrag von € 45,- pro Person und Flug zu leisten. Beim Gleitschirmfliegenschnuppern € 40,- für die Ausrüstung.
- **Kinder bis 12 Jahre** nehmen in Begleitung von Erwachsenen generell kostenlos an den bergsportlichen Aktivitäten teil, ausgenommen Tandemgleitschirmflug.
- Familien- und Betriebsangehörige von **BERG-GESUND-Mitgliedsbetrieben** haben ebenfalls die Möglichkeit, an den bergsportlichen Aktivitäten kostenlos teilzunehmen (ausgen. Seilbahn-, Bus- und Taxifahrten sowie Ausrüstung, Getränke und Jause). Beim Tandemgleitschirmflug ist ein Eigenbetrag von € 45,- pro Person und Flug zu leisten. Bei Gleitschirmfliegenschnuppern € 40,-.
- Bitte beachten Sie zusätzlich die Detailinformationen zu den Aktivitäten auf unserer Homepage www.berg-gesund.at sowie in den Printmedien des Vereins BERG-GESUND und des Tourismusverbandes Großarlal www.grossarlal.info.
- Teilnehmern aus nicht **BERG-GESUND-Mitgliedsbetrieben** wird ein Unkostenbeitrag verrechnet (zuzüglich Seilbahn-, Bus- und Taxifahrten sowie Ausrüstung, Getränke und Jause).

BERGESUND TEAM

**Andexer-Danner Thomas,**

Wanderführer

Mobil: +43 664 5420775

thomas.andexer@berg-gesund.at

**Baumann Kilian,**

Fluglehrer & Tandempilot

Mobil: +43 680 1234700

kilian.baumann@berg-gesund.at

**Gamsjäger Peter,**

Berg- & Skiführer

Mobil: +43 676 86860228

peter.gamsjaeger@berg-gesund.at

**Grugger Lois,**

Tandempilot

Mobil: +43 664 4232322

lois.grugger@berg-gesund.at

**Haitzer Corinna,**

Fluglehrerin

Mobil: +43 650 6677334

corinna.haitzer@berg-gesund.at

**Hettegger Sepp,**

Wanderführer

Mobil: +43 677 62498840

sepp.hettegger@berg-gesund.at

**Höllwart Monika,**

Wanderführerin

Mobil: +43 664 1647406

monika.hoellwart@berg-gesund.at

**Hochreiter Robert,**

Berg- & Skiführer

Mobil: +43 650 6433357

robert.hochreiter@berg-gesund.at

**Holleis Alexander,**

Berg- & Skiführer

Mobil: +43 650 5007735

alexander.holleis@berg-gesund.at

**Holleis Helmut,**

Berg- & Skiführer

Mobil: +43 664 3305173

helmut.holleis@berg-gesund.at

**Huttegger Edi,**

Wanderführer

Mobil: +43 664 7661085

edi.huttegger@berg-gesund.at

**Inhöger Sepp,**

Berg- & Skiführer

Mobil: +43 676 86860387

sepp.inhoeger@berg-gesund.at

**Inhöger Sepp jun.,**

Berg- & Skiführer

Mobil: +43 664 3211287

josef.inhoeger.jun.@berg-gesund.at

**Karlstätter Klaus,**

Berg- & Skiführer

Mobil: +43 664 75088753

klaus.karlstaetter@berg-gesund.at

**Kendlbacher Robert,**

Wanderführer

Mobil: +43 664 75087680

robert.kendlbacher@berg-gesund.at

**Kendler Sepp,**

Wanderführer & Administrator

Mobil: +43 676 6185250

sepp.kendler@berg-gesund.at

**Reisenauer Fritz,**

Berg- & Skiführer

Mobil: +43 699 81501425

fritz.reisenauer@berg-gesund.at

**Viehhauser Andi,**

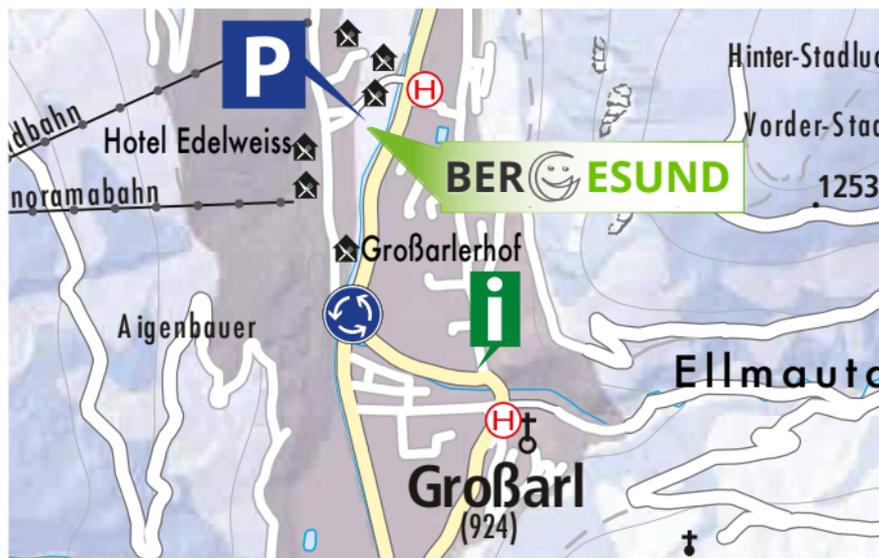
Fitnesstrainer

Mobil: +43 664 9155257

andi.viehhauser@berg-gesund.at

BERG-GESUND Treffpunkt in **Großarl**:

Großarlal-Aktiv-Treffpunkt
Bergbahnenparkplatz in Großarl Unterberg



INTERSPORT
LACKNER

A - 5611 Großarl, Unterbergstraße 53
Tel.: +43(0) 6414 269, www.sport-lackner.at

BERG-GESUND Treffpunkt in **Hüttschlag**:

Wander-Info-Tafel des Tourismusverbandes
im Ortszentrum; Nähe Hotel Almrösl



**SCHUH - SPORT
KENDLBACHER**

5611 Großarl, Gemeindestraße 10
Tel.: +43(0)6414210, www.sport-kendlbacher.at



Anmeldung:

Auf unserer **Homepage** unter www.berg-gesund.at direkt bei den Terminen zu den jeweiligen Aktivitäten (Anmelde-Button) und in Ausnahmefällen telefonisch bei den jeweiligen Bergführern oder Wanderführern.

Besonderheiten:

- Die bergsportlichen Aktivitäten finden bei (fast) jeder **Witterung** und ab einer Anmeldung statt.
- Sie werden **ausschließlich** von staatlich geprüften Berg- und Skiführern, zertifizierten Wanderführern und staatlich geprüften Gleitschirm-Tandempiloten und Fluglehrern begleitet.
- Die staatlich geprüften Berg- und Skiführer, zertifizierten Wanderführer sowie Gleitschirmtandempiloten sind entsprechend haftpflichtversichert.
- Die Teilnahme an den bergsportlichen Aktivitäten erfolgt immer auf **eigene Gefahr**, daher ist das Vorhandensein einer Bergkostenversicherung (z.B. Österr. Alpenverein (ÖAV), Deutscher Alpenverein (DAV), Österr. Bergrettung, Automobilclub, Versicherungs- und Kreditkartengesellschaften usw.) empfehlenswert.