



# FREE TOURING ARLBERG/ BREGENZERWALD

## KURZE AUFSTIEGE, LANGE ABFAHRTEN (AUT) | 3 TAGE

Der Arlberg, das Freeride Eldorado! Unverspurte Hänge, lange Abfahrten und bester Pulverschnee. Gemeinsam mit dem Bregenzerwald kannst du dir sicher sein, dass dein Guide die besten Lines für dich bereit hält. Geniesse am Tag die gemütlichen Touren und am Abend den herrlichen Wellnessbereich des 4\* Hotels Alpenrose. Ganz nebenbei als Mehrwert werden dir wertvolle Informationen zur Lawinenthematik und Tipps zur Skitechnik vermittelt werden.

### TECHNIK

**mittel**

Piste: sehr sichere Fahrweise, Tiefschnee: solide Erfahrungen vorhanden, Gelände: mehrheitlich steiles Gelände, enge Couloirs, Alpinetechnik: solide Tourenerfahrungen oder besuchter Ausbildungskurs

### KONDITION

**leicht-mittel**

Gute Kondition für ganztägiges Skifahren, Aufstiege bis ca. 1 Std. können vorkommen.

### KLEINGRUPPE

4-6 Gäste pro Bergführer

### HOTEL

Hotel Alpenrose, Lugen 91, 6883 Au

### TREFFPUNKT

Treffpunkt 08:30 beim Hotel Alpenrose oder Anreise am Vortag

### UNTERKUNFT

Hotel Alpenrose (<https://www.alpenrose-au.at/>), Lugen 91, 6883 Au

### PROGRAMM

**Tag 1** Individuelle Anreise und Begrüßung, LVS-/ Safety-Instruktion und Eingetour auf einen der schönen Skigipfel der Region. (Distanz: 2-4 km; Gehzeit: 1-2 Stunden; Aufstieg: ca. 300 Hm)

**Tag 2-3** Unsere einheimischen Bergführer kennen jeden Winkel der Arlbergregion. Jahrelange Erfahrung wird dich zu den schönsten und schneereichsten Hängen führen. Kurze Aufstiege bringen dich zu den besten Hängen des Gebietes und sorgen für pures Tiefschneevergnügen. (Distanz: 2-4 km; Gehzeit: 1-2 Stunden; Aufstieg: ca. 300 Hm)



**MAMMUT**  
ALPINESCHOOL

## Technische Ausrüstung

- LVS-Gerät (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät)
- Lawinen-Sonde
- Lawinen-Schaufel
- Lawinen-Airbag-Rucksack (ca. 30l mit Skibefestigung)
- Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen)
- Pistenskischuhe oder Skitourenschuhe
- (Teleskop)-Skistöcke
- Skihelm (optional)

Wichtig: Dein persönliches Material muss in einwandfreiem Zustand sein.

## Mietmaterial

Unser Bergführer bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden:

- Barryvox (LVS-Gerät)
- Lawinen-Sonde
- Lawinen-Schaufel
- Lawinen-Airbag-Rucksack

## Bekleidung

- Skijacke und Skihose (Gore-Tex oder ähnliches Material)
- Soft Shell und/oder Fleecejacke
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Mütze und Stirnband
- 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind- und wasserdicht)
- Funktionssocken und Ersatzsocken

## Übernachtung

- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpropfen
- Bekleidung und Schuhe für den Abend (Unterkunft & Dorfleben)

## Verpflegung

- Frühstück und Abendessen im Hotel
- Mittagessen nach Infos vom Bergführer im Restaurant oder Gelände
- Lunch für die weiteren Tage (Essen und Trinken) kannst du im Dorf kaufen
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

## Diverses

- Sonnen- und Skibrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf