



Kletterkurs Alpin für Fortgeschrittene

... auf zum nächsten Level in den Dolomiten!

Der kompakte Dolomitenfels rund um das Grödner Joch begeistert durch seine modernen Sportkletterrouten aber auch durch klassische Klettereien. Hier findet man eine Vielfalt Baseclimbs und Mehrseillängen-Routen. Ideal für den, der die Luft jenseits des ersten Standplatzes schnuppern möchte. Die Kletterberge am Grödner Joch und im Abtei-Tal, sind das ideale Terrain für unseren Kurs. Die Routen sind bequem erreichbar von der Rifugio Frara. Kursziel ist das selbstständige Begehen von Mehrseillängen-Routen im Gebirge. Dabei geht es auch um Standplatzbau bei unterschiedlichsten Verhältnissen, Einsatz von Klemmkeilen und Friends, Techniktraining.

Anforderungen

Technik 

Du hast bereits Erfahrung mit Kletterrouten im III. und IV. Grad, und bist bereits bei einigen Touren vorgestiegen und kannst Dich selbstständig abseilen.

Kursinhalte

Sicherungstechnik, Seil-und Materialkunde

Klettertechnik, Vorstiegstraining

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
2 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Reiseversicherung
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant

DAUER

3 Tage von Freitag - Sonntag

TREFFPUNKT

9 Uhr Passo Gardena, Parkplatz Rifugio Frara

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15 Uhr

HINWEIS

Diese Reise führen wir in Kooperation mit "Hafenmair - Berge erleben"durch

Preise und Termine



EUR 580.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Unterbringung

Wir sind in einem Berggasthof im Doppelzimmer mit Dusche/Etagendusche untergebracht.

Anreise mit dem Auto:

A7 Füssen - Fernpass - Brennerautobahn - Ausfahrt Klausen - St. Ulrich - Wolkenstein - Passo Gardena

Bei vorzeitiger Anreise:

Rifugio Frara
Grödnerjoch
39033 Corvara

Tel. +39 0471 795225
Fax +39 0471 771969

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basisschutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen
und seitlich anheben



5x Liegestütz
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

