



Kletterwoche Alpin Passo Gardena

Dolomitenklassiker - ein Muss für jeden Alpinisten

Komm mit in das Eldorado für Alpinkletterer in den Alpen. Täglich starten wir von unserer Unterkunft Rifugio Frara am Grödner Joch zu traumhaften Touren. Die Vielfalt ist überwältigend. Du entscheidest und gestaltest die täglichen Touren gemeinsam mit dem Bergführer. Der staatlich geprüfte Guide agiert als Dein vertrauter Seilpartner. Am Abend lassen wir uns mit regionalen Köstlichkeiten kulinarisch verwöhnen.

Anforderungen

Technik 

Du kletterst sicher im IV. und V. Grad auch im Vorstieg.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Ausrüstungscheck, kurze Klettertour - Unterkunft für die Woche am Passo Gardeno / [Rifugio Frara](#)

Nach dem Check unserer Ausrüstung machen wir uns gleich an unsere erste Klettertour. Dabei prüfen wir direkt unser individuelles Leistungsniveau.

Tag 2: Tagesklettertouren

Während der Tagesklettertouren werden die Kursinhalte vermittelt. Mögliche Ziele sind: Sass Ciampac, Sellastock, Fermada, Lagazuoi

Tag 3: Tagesklettertouren

Während der Tagesklettertouren werden die Kursinhalte vermittelt. Mögliche Ziele sind: Sass Ciampac, Sellastock, Fermada, Lagazuoi

Tag 4: Tagesklettertouren

Während der Tagesklettertouren werden die Kursinhalte vermittelt. Mögliche Ziele sind: Sass Ciampac, Sellastock, Fermada, Lagazuoi

Tag 5: Abschlußtour und Heimreise

Noch eine letzte Tour steht auf dem Programm, bevor es wieder auf die Heimreise geht.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

Ausrüstung

 RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L	 WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
 KLETTERSCHUHE	 STEINSCHLAGHELM*
 SITZGURT*	 SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*
 FUNKTIONELLE KLETTERBEKLEIDUNG	 FUNKTIONSSOCKEN
 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE	 FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
 FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG	 LEICHTE HÜTTENHOSE
 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG	 FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
 WÄRMENDE JACKE	 REGENSCHUTZ
 MÜTZE / STIRNBAND	 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
 SONNENSCHUTZ	 TRINKFLASCHE
 ENERGIERIEGEL / NÜSSE	 REGENSCHIRM (OPTIONAL)
 HÜTTENSCHUHE	 KLEINER KULTURBEUTEL
 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN	 HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
 PERSONALAUSWEIS / BARGELD	 TASCHENLAMPE
 OHROPAX (OPTIONAL)	 BLASENPFLASTER & TAPE

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen. Zusätzliche Ausrüstung: 3 Expressschlingen mit 6 Schnappkarabinern, 1 HMS Karabiner, 1 Schraubkarabiner, 1 Abseilachter, 2 Bandschlingen verknotet oder vernäht mit jeweils 3 m Länge, 1 Kursprusik-Schlinge (5 mm, 50 cm), 1 Einfachseil, 50 m, 11 mm für zwei Personen

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
4 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)
Kletterausrüstung (leihweise - Bedarf bei Buchung mitteilen!)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

2 Personen
max. 2

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

Verpflegung und Getränke (während der Tour)
Seilbahnfahrten
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

PARKEN

Parkmöglichkeit direkt an der Unterkunft (Rifugio Frara).
Kostenpflichtig

DAUER

5 Tage von Montag - Freitag

TREFFPUNKT

09:00 Uhr Parkplatz Rifugio Frara, Passo Gardena

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

HINWEIS

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

Preise und Termine



EUR 1500.00 pro Person



S66-24-1

17.06.2024 - 21.06.2024



S66-24-3

19.08.2024 - 23.08.2024



S66-24-2

08.07.2024 - 12.07.2024

Allgemeine Informationen

Unterbringung

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

Anreise:**Mit dem Auto:**

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

Parken

Parkmöglichkeit direkt an der Unterkunft (Rifugio Frara).

Kostenpflichtig

Bei vorzeitiger Anreise:

Rifugio Frara
Grödnerjoch
39033 Corvara

Tel. +39 0471 795225

Fax +39 0471 771969

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Wichtiger Hinweis:

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden

Reiseversicherung

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

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

