



Alpine Kletterwoche im Bergell

... mit Badile-Kante als krönenden Abschluss

Die Badile-Kante ist sicherlich eine der berühmtesten Gratklettereien. Sie ist der krönende Abschluss dieser Kletterwoche. Vorbereitend erwarten Dich Grant-Genusstouren im 4. bis 5. Grad, die wir je nach Kletterkönnen und Verhältnissen auswählen. Der Bergeller Granit bietet was sich jeder Kletterer wünscht: Reibungsplatten, Riss- und Verschneidungsklettereien in hochalpiner Umgebung. Als Lohn erwarten Dich einzigartige Panoramen und Kulinarisches aus der Bergeller und Veltliner Küche.

Anforderungen

Technik

000

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

Tourenbeschreibung

Tag 1: Albigna-Stausee - Cacciabella-Pass - Capanna di Sciora

Wir starten gleich mit einer Mehrseillängentour am Spazzacaldeira. Danach geht es über den Cacciabella-Pass weiter zur Sciora-Hütte

Tag 2: Alpine Touren im Sciora-Gebiet - Capanna Sasc Furä

Dienstag und Mittwoch stehen alpine Touren im Sciora-Gebiet auf dem Programm (z.B. Dente di Sciora oder Bügeleisen am Piz Gimelli).

Tag 3: Alpine Touren im Sciora-Gebiet - Rifugio Gianetti

Nach unserer heutigen Tour wechseln wir zum Rifugio Gianetti.

Tag 4: Badile-Kante - Rifugio Gianetti

Am heutigen Tag nehmen wir die Badile-Kante in Angriff. Anschließend steigen wir südseitig zum Rifugio Gianetti ab.

Tag 5: Badile Südwand - Abstieg Veltlin

Am letzten Tag gehen werden wir an der Badile Südwand klettern, bevor wir in Veltlin oder über den Passo Porcellizo zurück ins Bondasca-Tal absteigen

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

2 Personen max. 2

ZAHLUNGSINFO

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

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant Seilbahnfahrt Transfers Reiseversicherung

DAUER

5 Tage von Montag - Freitag

TREFFPUNKT

7.30 Uhr Albignabahn

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 16 Uhr

HINWEIS

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

Preise und Termine



EUR 1500.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf der Hütte gibt es Waschräume und auch eine Duschmöglichkeit. Bitte einen Hüttenschlafsack mitbringen.

Anreise mit dem Auto:

Lindau - Rheintalautobahn - Chur - Julierpass - Malojapass - Pranzeira / Albignabahn

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 Auslandskrankenversicherung.

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.



Mandern



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



() Klettern



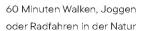
Hochtouren

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

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

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer





AUSDAUER:

30x Armbeugen

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)



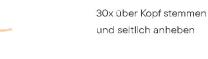
10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante









5x Liegestűtz rűcklings (Steigerung pro Einheit bis 20)

1 Minute Unterarmstütz













BERGSCHULE KLEINWALSERTAL