



Toprope-Schein

Grundkenntnisse im Klettern und Sichern mit Zertifikat

Dieser Kurs soll Dir den sicheren Einstieg ins Klettern ermöglichen. Der Grundgedanke dabei ist das Auseinandersetzen und Erlernen von Sicherheitsstandards beim Sportklettern. Unser Kurs Toprope-Schein ist für Anfänger gedacht und soll alle Fertigkeiten vermitteln, die notwendig und sicherheitsrelevant sind, bei bereits eingehängtem Seil zu klettern. Des weiteren steht das Erlernen von Grundtechniken des Kletterns im Mittelpunkt.

Je nach Wetter wird der Kurs als Mischung in der Halle und in unserem Klettergarten durchgeführt.

Anforderungen

Kondition   

Du brauchst eine gewisse Grundkondition und Kraft, um mehrere Touren am Tag klettern zu können.

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](#)

Fehlende Ausrüstung? Auf zu Sport Kessler!

Bei unserem Kooperationspartner **Sport & Mode Kessler** findest Du Top Marken- und Modebekleidung, Sport-Hardware rund um die Themen Wandern, Biken, Klettern und Skifahren sowie den größten Ski- und Bikeverleih im Kleinwalsertal. Bei Sport & Mode Kessler bist Du bestens beraten und bekommst alles aus einer Hand.

Du findest das Sportgeschäft direkt neben der Kanzelwandbahn oder kannst Dich bereits im Netz inspirieren lassen unter www.sport-kessler.com. Mit der Vorab-Buchung online sicherst Du Dir Vorteile und Online-Rabatte.

Sport & Mode Kessler, Walserstraße 73, direkt neben der Kanzelwandbahn

www.sport-kessler.com

info@sport-kessler.com

Tel. 05517 3685-40

Öffnungszeiten in der Hauptsaison:

Sommer: Mo – Sa: 09.00 – 12.30 & 14.00 – 18.00 Uhr, So & Feiertag bis 17 Uhr

Winter: Mo – So: 08.30 – 18.00 Uhr

Dort kannst Du auch zahlreiche Tagesprogramme gleich vor Ort buchen! Alles aus einer Hand, alles in professioneller Hand.

Ausrüstung



TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)



FESTER SCHUH MIT PROFILSOHLE



STEINSCHLAGHELM*



SITZGURT*



FUNKTIONELLE KLETTERBEKLEIDUNG



REGENSCHUTZ



MÜTZE / STIRNBAND



SONNENSCHUTZ



TAGESVERPFLEGUNG

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Bedarf bitte bei Buchung mitteilen. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer oder Sportkletterlehrer
Kletterausrüstung (leihweise - Bedarf bei Buchung mitteilen!)
Sportkletterfibel
Toprope - Zertifikat

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 6

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 50,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Unterkunft (während der Tourentage)
Verpflegung und Getränke (während der Tour)
Eintritt Kletterhalle (bei Schlechtwetter)
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

HINWEIS

Bitte komme mit Deinem eigenen Fahrzeug. Am Treffpunkt Bergschule reicht ein Kurzzeit-Parkticket.
Anschließend geht es im eigenen Fahrzeug zum Ausgangspunkt der Tour.

DAUER

2 Tage von Montag – Dienstag

TREFFPUNKT

10:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 16:00 Uhr am zweiten Kurstag

FÜR KINDER GEEIGNET

Mindestalter: 12 Jahre

Preise und Termine

	EUR 265.00 pro Person				
	S60-24-1	06.05.2024 - 07.05.2024		S60-24-7	29.07.2024 - 30.07.2024
	S60-24-2	20.05.2024 - 21.05.2024		S60-24-8	12.08.2024 - 13.08.2024
	S60-24-3	03.06.2024 - 04.06.2024		S60-24-9	26.08.2024 - 27.08.2024
	S60-24-4	17.06.2024 - 18.06.2024		S60-24-10	09.09.2024 - 10.09.2024

	S60-24-5	01.07.2024 - 02.07.2024		S60-24-11	23.09.2024 - 24.09.2024
	S60-24-13	08.07.2024 - 09.07.2024		S60-24-12	07.10.2024 - 08.10.2024
	S60-24-6	15.07.2024 - 16.07.2024			

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Anreise:

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals und von Oberstdorf aus gut und einfach zu erreichen.

Mit der Bahn:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Riezlern - Haltestelle Walserhaus

Mit dem Auto:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg. In Hirschegg ist das Büro der Bergschule direkt bei der Heubergarena, Walserstraße 262.

Parken

Walserhaus /Hirschegg - Gebührenpflichtig

Ausrüstung:

Die benötigte technische Ausrüstung wird dir unser Bergführer am Treffpunkt leihweise aushändigen. Bitte lass uns umgehend die Info zukommen, welche Teile von der Ausrüstungsliste du von uns für den Kurs benötigst.

Voraussichtliches Ende des Kurses ca. 16:00 Uhr

Tipps zum Packen des Rucksacks:

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 20 l, in dem du auch die Verpflegung für den Tag, ausreichend Getränke, Wechselwäsche, Sonnen- und Regenschutz einpacken kannst.

Wichtiger Hinweis:

Der Preis für die Tour versteht sich zzgl. der Kosten für die Kletterhalle, sofern der Kurs auf Grund der Wetterbedingungen in der Halle stattfindet.

Zur Buchung von Unterkünften im Kleinwalsertal:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

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 Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



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



BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHGEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B