BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Klettern Alpin für Einsteiger

... erste Schritte im Fels am Gimpelhaus!

Unsere Top-Klettergebiete in den Tannheimer Bergen, an der Roten Flüh (2.111 m) und am Gimpel (2.176 m) bieten rauhe Erosionplatten, Risse und Verschneidungen in strahlend hellem Kalkfels und sind ideal für die ersten Schritte im Fels. Die abwechslungsreichen Routen liegen südseitig und sind ohne langen Anmarsch erreichbar. Wir übernachten auf dem Gimpelhaus (1659m) in gemütlichen 2-4-Bett Zimmern. Bei schlechtem Wetter steht uns der hauseigene Kletterraum im Gimpelhaus zur Verfügung

Anforderungen

Technik

Du brauchst keine Erfahrung im Klettern, ist aber von Vorteil. Grundlage wie Knoten- und Materialkunde, Kletter- und Sicherungstechnik werden dir vermittelt. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Kursinhalte

Mobile Sicherungsmittel, Einrichten von Zwischensicherungen

Klettertechniken, Vorstiegstraining

Verbesserung des individuellen Leistungsniveaus, Alpine Gefahren

Seilführung und -verlauf, Seil- und Materialkunde

Tourenplanung, Behelfsmäßige Bergrettung

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Bergführer
1 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL
4 Personen
max. 6

ZUSATZKOSTEN
Reiseversicherung
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant

DAUER
2 Tage von Samstag bis Sonntag

TREFFPUNKT
8.30 Uhr Parkplatz Gimpelhaus, Nesselwängle

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 15 Uhr

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

Preise und Termine

EUR 280.00 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 Duschmöglichkeit.

Anreise mit dem PKW:

A7 Richtung Füssen bis Ausfahrt Oy/Mittelberg, weiter bis Pfronten. Von hier ins Tannheimer tal nach Grän und weiter bis Nesselwängle

Bei vorzeitiger Anreise:
https://www.tannheimertal.at/

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.**

Wandern Klettersteig

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

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)

Klettern Hochtouren

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

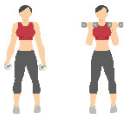
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

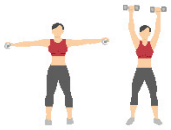
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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 HIRSCHEGG

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

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

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