



Reisedauer: 6 Tage
Kategorie: Wanderung / Hochtour / Klettersteig / **Ausbildungskurs**
Anforderung: leicht / **mittel** / anspruchsvoll / sehr anspruchsvoll / schwer

Sportklettern am Gardasee

Von der Kletterhalle an den Fels

Am Gardasee stimmen die Voraussetzungen zum Klettern: das milde Klima, der gute Fels, die bequemen Zugänge zu den Routen und die schier endlose Zahl an Tourenmöglichkeiten. Ideal, um die ersten Schritte im senkrechten Fels zu meistern. In praxisnaher Ausbildung erlernen wir die verschiedenen Techniken des Kletterns, die Handhabung der Ausrüstung und alles, was zu einer richtigen alpinen Klettertour gehört. Das Hotel Garden (mit Schwimmbad) dient uns als ausgezeichneter Stützpunkt. Erfahrung aus Kletterhalle oder Klettergarten sind von Vorteil.

Region:
 Gardasee-Berge (Italien)

Treffpunkt:
 14 Uhr Hotel Garden, Telefon 00 39 - 04 64 - 51 63 79, www.hotelgardenarco.com

Ausbildungsinhalte:

Praxis:

- Klettertechniken
- Knoten, Anseilen und Abseilen
- Sicherungsarten und Standplatzbau
- Klemmkeillegen
- Begehen von Mehrseillängenrouten

Theorie:

- Ausrüstungskunde
- Führerlesen
- Tourenplanung
- Sicherungstechnik

Die Auswahl der Klettertouren richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Teilnehmer und reicht von leicht bis anspruchsvoll. Wir beginnen mit kurzen Routen und steigern uns täglich.

Voraussetzungen:

Klettererfahrung von Vorteil, gute körperliche Verfassung, gute Kondition, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.

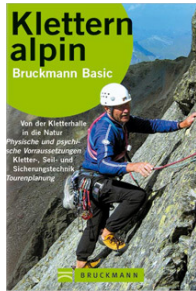
Unterbringung:

Hotel Garden (Doppelzimmer)

Leistungen:

Bergführer, 5x Übernachtung mit Frühstück, Ausrüstung

Ausbildungsunterlagen: Klettern alpin von Georg Sojer, Bruckmann Verlag:



Zusatzkosten:

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

Teilnehmer:

4 – 6 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Alpi di Ledro-Valli Giudicarie, WK 071 (1 : 25.000)

Anreise nach Arco:

Nutzen Sie die guten Bus- und Bahnverbindungen, mit dem Zug bis Rovereto und weiter mit dem Bus nach Arco. Der Treffpunkt ist so gewählt, dass eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut möglich ist. Mit dem PKW über die Autobahn Innsbruck, Brenner, Bozen, Trient, Ausfahrt Rovereto Süd/Gardasee Nord, weiter über die Staatsstraße SS 240 nach Arco. Über die Brücke am Ortseingang und rechts Richtung Campingplatz, nach ca. 300 m ist das Hotel Garden auf der rechten Seite.

Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, sind wir Ihnen gerne behilflich.

Aufenthaltsverlängerung:

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft in Arco benötigen, empfehlen wir das Hotel Garden, Fam. Togni, 40 Via Caproni, I-38062 Arco, Telefon 00 39 - 04 64 - 51 63 79, info@hotelgardenarco.com, www.hotelgardenarco.com.

Hauseigener Parkplatz, Garten mit Schwimmbad, ruhige Lage, 5 Gehminuten zum Zentrum, Abstellmöglichkeit für Mountainbikes und außerdem spricht Emi, die Wirtin, sehr gut deutsch.

OASE-Packliste:

Tages-Rucksack ca. 35 l Volumen

Das trage ich bereits am Körper

- Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken
- Funktionelle Wanderhose oder Kletterhose (Patagonia)*
- Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*
- Funktionelle Jacke oder Weste (Patagonia)*
- Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle (Meindl)*

*Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

habe ich

Das ist unverzichtbar

- Tages-Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle
- Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*
- Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*
- 2 Unterhosen kurz
- 1 Paar Funktionssocken
- Wasser- und winddichte Jacke (Patagonia)*, evtl. Gore-Tex (kein Poncho)
- Wasser- und winddichte Hose (Patagonia)*, evtl. Gore-Tex
- Mütze oder Stirnband
- Dünne Handschuhe
- Kurze funktionelle Hose
- Sonnencreme LSF 30 und Lippenchutz
- Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)
- Sonnenbrille
- Trinkflasche oder Trinkblase (1 Liter)
- 1 Liter Flüssigkeit
- Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)
- Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*
- Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster
- Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung
in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss

Spezielle Kletterausrüstung (wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt)

- Klettergurt
- Schraub-Karabiner
- Verriegelbare Karabiner
- Reepschnüre
- Bandschlinge
- Kletterhelm
- Express-Schlingen
- Seile
- Sicherungsgeräte
- Kletterschuhe

Das ist empfehlenswert

- Teleskopstöcke (Leki)*
- Multitool
- Leichte Hose
- T-Shirt für abends
- Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen
- Fotoapparat
- Badesachen

Unser Tipp für Regenwetter: Kleiden Sie ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.