

Kurzkletterferien Aostatal - Traversella, ab 4a Vorstieg

19.09. - 22.09.21, Kursnr: 11132

Techniktraining am warmen Fels im Piemont

Im Aostatal und im parallel dazu gelegenen Valchiusella gibt es unzählige leichte Klettereien. Ein erstes Klettergebiet besuchen wir auf der Anreise ins verschlafene Dörfchen Traversella, wo wir im Hotel übernachten und die folgenden Tage in seinem grossen Klettergebiet verbringen. Es liegt herrlich in alten Kastanienwäldern. Und abends locken die italienische Küche und die piemontesischen Weine!

Kursziel/-Inhalt

- Auffrischen und Optimieren der Seil- und Sicherungstechniken
- Verbessern der Klettertechnik und damit des Kletterniveaus mit gezielten Übungen
- Individuelles Klettern mit Tipps vom Bergführer

Ziel:

- Erhöhung des persönlichen Niveaus im Vorstieg
- Das Risiko einschätzen und gering halten können

Programm

1. Tag: Anreise und Einklettern in einem Klettergebiet im Aostatal auf dem Weg nach Traversella.
- 2.- 4. Tag: Aufstieg ins Klettergebiet (jeweils ca. 30 Min.). Das Klettern selbst teilen wir jeweils in folgende Blöcke ein: Aufwärmen; Techniktraining zur Verbesserung der Klettertechnik; individuelles Klettern mit Tipps vom Kletterlehrer; Lockern, Stretching.
4. Tag: Wir klettern nochmals in Traversella oder besuchen auf der Heimreise ein weiteres Klettergebiet im Aostatal.

Anforderungen

Aubau 1: Selbständig und sicher im Klettergarten klettern können, Schwierigkeitsgrad 4a bis 6a.

Unterkunft

Albergo Ristorante Miniere, 0039 0125 749 005,
www.albergominiere.com
Übernachtung in Doppelzimmern

Leistung / Preis

Kleingruppe mit 3-6 Gästen.
Im Preis inbegriffen sind die gesamte Planung und Organisation, Ausbildung durch dipl. Bergführerin, Übernachtung im Hotel in DZ inkl. Halbpension und Tourentee, Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.
Kosten pro Person Fr. 1070.-.
Nicht inbegriffen sind die An- und Rückreise mit dem PW oder Mietauto. (Kostenbeteiligung ca. CHF 200.00).

Leitung

Flurina Goerre, dipl. Bergführerin, 079 718 45 18

Treffpunkt / Reise

Wir treffen uns um ca. 8.00 Uhr auf dem Parkdeck des Bahnhofs Bern oder nach individueller Vereinbarung.
Anschliessend fahren wir mit PW oder Kleinbus via Martigny - Grosser St. Bernhard ins Aostatal und nach einem Kletterstop weiter nach Traversella. (Total Fahrzeit ab Bern 4h)

Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist leider nicht möglich. Bitte teile uns mit, ob du mit dem eigenen Auto anreist. Die Reisekosten (60 Rp. pro km) werden unter den Teilnehmenden aufgeteilt.

Anreise

SBB-Fahrplan: Basel 06.58, Luzern 07.00, Zürich 07.02 und St. Gallen 05.37 Uhr

Rückreise

Wir kommen ca. um 17.00 Uhr in Bern an.

Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhältst du ein Passwort. Damit kannst du dich einloggen und informieren, wer sich schon angemeldet hat und ob es kurzfristige Änderungen gibt.

Fragen

Bei Unklarheiten stehen wir dir gerne zur Verfügung!

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!