



Österreich - Trekking-Vorbereitungstraining

<p>Ist ein Trekking mit der Schwierigkeit "III-Fuß" geeignet für mich? Bin ich so fit, dass ich auf einen hohen Berg wie den Kilimanjaro steigen kann? Ist die Teilnahme an einer alpinen Tour oder an einer längeren Trekkingreise geplant? Während dieser 3 Tage erhalten wir durch unseren Berg(wander)föhrer das Rüstzeug für Trekkingreisen weltweit: Testen wir unsere körperliche Fitness und erwerben wir Basiskenntnisse, wie beispielsweise das Gehen auf verschiedenen Untergründen und im steilen und weglosen Gelände, die Auswahl der richtigen Ausrüstung und Bekleidung, das "richtige" Packen des Rucksackes, die Wahl des passenden Geh tempos und manches mehr.</p>

Österreich - Trekking-Vorbereitungstraining

ATB66000HA



Bereistes Land

Österreich

Schwierigkeitsgrad



Reiseart

Klettern, Kurse, Wanderurlaub,
Trekkingreisen

Gruppengröße

min. 4 / max. 8 Personen

Reisedauer

3 Tage

Highlights

- > Intensiv auf eine Trekkingreise vorbereiten
- > Perfektes Trainingsgelände im Karwendelgebirge kennenlernen
- > Trittsicherheit mit Gehschulung und Verhalten bei Stürzen üben
- > Das Gelernte auf 2 Bergtouren anwenden
- > Den herzlich geführten Familienbetrieb, das Solsteinhaus, genießen

Reiseverlauf

Tag 1 Anreise, Aufstieg zu Berghütte und erste Ausbildungsinhalte

Treffpunkt ist um 09:00 Uhr am Bahnhof Hochzirl (994m) und Aufstieg zum Solsteinhaus (1.805m). Das Hauptgepäck wird mit der Materialseilbahn nach oben gebracht. Zum Aufstieg benötigen Sie lediglich einen kleinen Tagesrucksack (ca.25 l) mit Regenbekleidung, Essen und Trinken. Vorstellen der Kursinhalte und gemeinsames Festlegen der Ausbildungsschwerpunkte. Wesentliche Bestandteile der Ausbildungstage sind: Schulung von sicherem und ökonomischen Gehen in verschiedenen Geländeformationen, Festigung der Trittsicherheit, Gehtechnik und Gehtaktik, Auf- und Abstieg im weglosen Gelände, im Geröll und auf Schneefeldern. Material- und Ausrüstungskunde. Abendprogramm: Ausblick auf eine Trekkingtour oder Alpenüberquerung im Rahmen einer Hauser/BergSpechte-Reise.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 1200 hm	ca. 300 hm	ca. 06:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Abendessen

Tag 2 Ausbildungsinhalte am Gipfelstürmerweg

Heute stehen wieder praktische Themen auf dem Tagesprogramm: Intensivierung von Akklimatisation und Taktik in der Höhe und höhenmedizinische Aspekte. Weitere Themen: Tagesrucksack & Packtasche, Ausrüstungstipps, Schlafen und Trinken in der Höhe, Waschen in der Wildnis, Toilettenzelt, Essen und Trinken auf Tour, Gehtempo in der Höhe, was macht man abends im Zeltlager oder in der Lodge. Natürlich werden wir diese Themen auch heute in eine Bergtour einbauen und noch einige andere praktischen Dinge, wie z.B. das Begehen eines Seilgeländers üben. Abendprogramm: Vorbeugung und Behandlung von örtlichen Kälteschäden, sowie der Check der persönlichen Reiseapotheke.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 950 hm	ca. 950 hm	ca. 07:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Tag 3 Gipfel-Bergtour, Abstieg und Abreise

Durchführung einer Gipfel-Bergtour direkt oberhalb der Hütte (Großer Solstein oder Erlspitze) mit praktischen Tricks und Tipps von unserem GoAlpine Berg(wander)führer. Hierbei werden alle Details der vergangenen Tage mit in die Abschlusstour eingebaut. Außerdem erhalten Sie eine individuelle Einschätzung von unserem Berg(wander)führer, wo er Sie gerade hinsichtlich körperlicher und alpine technischer Kompetenz sieht und wohin Ihre nächste Reise führen könnte bzw. wie Sie sich auf die geplante Tour optimal vorbereiten können. Nach dem gemütlichen Ausklang auf der Hütte zu Mittag steigen wir noch circa 2,5 h ab ins Tal, wobei unser Hauptgepäck wieder hinuntertransportiert wird. Wenn wir möchten, können wir ab der Talstation der Materialseilbahn ein Sammeltaxi in Anspruch nehmen und zum Bahnhof Hochzirl hinunter fahren. Hier unten am Ausgangsort ist am Nachmittag Verabschiedung und wir treten die Heimreise an.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 800 hm	ca. 1600 hm	ca. 06:30 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

- > 2x Frühstück, 2x Abendessen
- > Hauser Alpin Bergwanderführer
- > 2 x Halbpension
- > 2 x Übernachtung in der Berghütte
- > Tourentee
- > Gepäcktransport mit Seilbahn
- > Reisekrankenschutz

exkludierte Leistungen

- > An- und Abreise
- > Optionaler Transfer Materialseilbahn - Hochzirl
- > Getränke und persönliche Ausgaben
- > Trinkgelder

Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
17. Mai 2024	3 Tage	19. Mai 2024		€ 490,—
27. Sep 2024	3 Tage	29. Sep 2024		€ 490,—

ASI Reisen

Tschurtschentalerhof 1

6161 Natters

Österreich

Du erreichst unsere Reisespezialistinnen von

Montag bis Freitag: 9 – 18 Uhr, Samstag & Sonntag 9 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr unter:

T +43 512 546 000 60

E buchung@asi.at

ATB66000HA