



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:

Technik:



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

Kursinhalte

Hüftgurt anziehen

Einbinden direkt mit gestecktem Achter oder mit Achterschlinge + Karabiner

Partnercheck

Toprope klettern einer Route, Toprope sichern und ablassen

Kletterregeln

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 Frühbucherrabatte.

Sport & Mode Kessler, Walsersstraße 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 (25 l)


 Kletterschuhe

 Kletterhose

 Trinkflasche

 Energieriegel nach persönlichem Bedarf

 Freizeitbekleidung

 Wetterangepasste Kleidung

 Tagesverpflegung

Details im Überblick

LEISTUNGEN:

Bergführer
Kletterausrüstung (leihweise -
Bedarf bei Buchung mitteilen!)
Sportkletterfibel
Anmeldung erforderlich!
Kinder ab 12 Jahren

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 Personen
max. 6 Personen

PREISINFO:

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

ZUSATZKOSTEN:

Eintritt Kletterhalle

DAUER:

2 Tage von Montag - Dienstag

TREFFPUNKT:

10 Uhr an der Bergschule,
Walsersstraße 262, 87568
Hirschegg

RÜCKKEHR:

ca. 16 Uhr am zweiten Kurstag

Preise und Termine:

 **EUR 240.00 pro Person**

 S60-22-1	02.05.2022 - 03.05.2022	 S60-22-8	08.08.2022 - 09.08.2022
 S60-22-2	16.05.2022 - 17.05.2022	 S60-22-9	22.08.2022 - 23.08.2022
 S60-22-3	30.05.2022 - 31.05.2022	 S60-22-10	05.09.2022 - 06.09.2022
 S60-22-4	13.06.2022 - 14.06.2022	 S60-22-11	19.09.2022 - 20.09.2022
 S60-22-5	27.06.2022 - 28.06.2022	 S60-22-12	03.10.2022 - 04.10.2022
 S60-22-6	11.07.2022 - 12.07.2022	 S60-22-13	17.10.2022 - 18.10.2022
 S60-22-7	25.07.2022 - 26.07.2022		

Allgemeine Informationen

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 Walsershaus

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, Walsersstraße 262.

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 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.: +43-5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

Kleinwalsertal Aktuell, www.kleinwalsertal-aktuell.com







Gerne schicken wir dir eine Unterkunftsliste zu.

Weitere Informationen erhältst du auf Anfrage.

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 30,- pro Person.

<https://bergschule.at/unser-service/reiseruecktrittsversicherung>

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 Auslandsrankenversicherung.

KLETTERN

Technik



Du brauchst keine Erfahrung im Klettern. Grundlage wie Knoten- und Materialkunde, Kletter- und Sicherungstechnik werden Dir vermittelt. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Du hast bereits Erfahrung mit Kletterrouten im III. und IV. Grad, und bist bereits bei einigen Touren vorgestiegen und kannst Dich selbstständig abseilen.



Du kletterst sicher im IV. und V. Grad auch im Vorstieg.

DEIN PERSÖNLICHER 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 Traumtraum 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