



Gardasee - Klettersteigwoche

Via ferrata de garda!

Während es im Frühling am Nordrand der Alpen oft noch kalt ist, lädt der sonnige Süden rund um den Gardasee bereits zum Klettersteiggehen in der Wärme ein. Diesen klimatischen Vorteil wollen wir in der Vor- und Nachsaison nutzen und während einer Standortwoche, untergebracht in einer gemütlichen Pension, die schönsten und atemberaubendsten Klettersteige der Region erkunden. Wir haben einige Klettersteige ausgewählt, je nach Gruppenkönnen werden diese angepasst. In Fahrgemeinschaften fahren wir mit den eigenen Fahrzeugen zu den Ausgangspunkten. Unsere Klettersteige starten wir in dieser Woche vom Hotel Olivo in Arco aus. Der letzte Tag lädt noch zu einem zusätzlichen kürzeren aber wunderschönen Klettersteig ein, so dass im Anschluss daran die Heimreise gut zu schaffen ist.

Anforderungen

Kondition

Aufstiege über 1.000 Höhenmeter, Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik

Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammer durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Arco / [Hotel Olivo](#) - Material Check - Klettersteig Colodri

Nach einem gemeinsamen Materialcheck begehen wir einen ersten, leichten Klettersteig zum Eingehen. Hier können wir zum Eingewöhnen erstmals Klettersteiglufte schnuppern. Oben angekommen haben wir einen phantastischen Ausblick auf den nördlichen Gardasee und die umliegenden Berge.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

Tag 2: Riva del Garda - Via dell'Amicizia KS A/B Diff - Cima SAT (1.276 m)

Heute begehen wir einen leichten, aber sehr luftigen Klettersteig hoch über dem Gardasee, die Via dell'Amicizia - mit traumhaften Ausblicken über Riva und den ganzen See. Das Ziel ist der Cima SAT (1.276m). Zahlreiche Leitern führen hinauf Richtung Gipfel. Dabei haben wir immer wieder tolle Ausblicke auf den See und die Stadt Riva.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Val del Sarca - Ferrata Che Guevara B/C Diff - Monte Casale

Zunächst geht es mit dem Auto ca. 30 Minuten in Richtung Dro/Sarthe. Ein Traum von einem Klettersteig erwartet uns: der Ferrata Che Guevara. Entlang einer spannenden Felswand geht es bis hinauf auf den Monte Casale. Kletterpassagen wechseln sich ab mit leichten Querungen, Felsstufen, Schottersteigen und Gehgelände. Eisenstifte erleichtern so manchen steilen Aufschwung. Auf dem Gipfel haben wir einen traumhaften Blick Richtung Brenta.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

Tag 4: Mori - Monte Albano Sportklettersteig C/D Diff

Mit dem Auto geht es Richtung Mori. Hier starten wir den Monte Albano Klettersteig - ein etwas anspruchsvollerer Sportklettersteig, der all unsere Kräfte fordert. Eisenstifte und ein Steg helfen uns über schwierige Passagen. Quergänge und Kamine sorgen für spannende Abwechslung.

Höhenunterschied: bergauf 250m | bergab 250m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

Tag 5: Sarthe - Rino Pisetta KS D/E Diff - Dain Picol

Mit dem Auto geht es Richtung Sarthe. Heute werden all unsere Kräfte noch mal ordentlich gefordert. Der Rino Pisetta Klettersteig ist ein anspruchsvoller Klettersteig und gehört sicherlich zu den schönsten in der

Region. Mit grandiosen Ausblicken führt er uns auf den Dain Picol.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Dro Lavini - Rio Sallagoni KS C/B, Burg Castel Drena - Heimreise

Zum Abschluss steht noch die Via Ferrata Rio Sallagoni auf dem Programm. Von Dro lavini steigen wir durch die Schlucht hinauf bis zur Burg Castel Drena. Anschließend Heimreise

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 02:30 Std.

Ausrüstung

- | | |
|--|---|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  TELESKOPSTÖCKE |  KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL) |
|  KLETTERSTEIGSET* |  STEINSCHLAGHELM* |
|  SITZGURT* |  FUNKTIONSSOCKEN |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG |  LEICHTE HÜTTENHOSE |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG |
|  WÄRMENDE JACKE |  REGENSCHUTZ |
|  MÜTZE / STIRNBAND |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |
|  SONNENSCHUTZ |  TRINKFLASCHE |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |  KLEINER KULTURBEUTEL |
|  HÜTTENSCHLAFSACK |  PERSONAL AUSWEIS / BARGELD |
|  BLASENPFLASTER & TAPE | |

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Bergführer
5 x Ü/F Gasthof/Hotel DZ/MBZ
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 6

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Getränke
Reiseversicherung (opt.)
Abendessen, Zwischenmahlzeiten, Jause

PARKEN

Am Hotel möglich.

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

14.00 Uhr in Arco Hotel Olivo, Via Roma 2, Arco

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 12 Uhr

Preise und Termine



EUR 1145.00 pro Person



S56-23-1

14.05.2023 - 19.05.2023



S56-23-3

17.09.2023 - 22.09.2023



S56-23-2

28.05.2023 - 02.06.2023

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Klettersteigführer Dolomiten - Südtirol - Gardasee Alpinverlag

Unterbringung

Sie sind in einer Pension oder im Hotel untergebracht. In der Regel sind es Doppelzimmer, in Ausnahmefällen auch Dreibettzimmer oder Appartements mit zwei Schlafzimmern und einem gemeinsamen Badezimmer. Auf Anfrage sind Einzelzimmer sofern verfügbar möglich: Aufpreis pro Nacht 28,00 Euro. Leider können wir nicht

immer für jedes Einzelzimmer ein eigenes Bad garantieren.

Verpflegung:

In der Unterkunft werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder Sie können sich am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, für die Touren genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitzunehmen. Unser Guide gibt euch vor Ort entsprechende Infos dazu.

Zusatzkosten:

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

Mit dem Auto:

Der schnellste Weg von Deutschland an den Gardasee mit dem **AUTO** ist die **Autobahn A22** (Modena – Brennero). Die Ausfahrt ist **Rovereto Sud – Lago di Garda Nord** (17 km von Riva del Garda entfernt) Von hier aus folgen wir der Beschilderung Richtung Nago, Riva del Garda, Arco.

Von Brescia fährt man nach Riva del Garda (80 km) am Westufer des Gardasees entlang; die Strecke zwischen Gargnano und Riva ist ziemlich eng und hat viele Tunnel. Von Riva del Garda wieder der Beschilderung nach Arco folgen.

Von Verona fahren wir auf der A22 bis Rovereto Sud – Lago di Garda. Von hier aus folgen wir der Beschilderung Richtung Nago, Riva del Garda, Arco.

Parken am Hotel.

Mit dem Bus:

Die Orte am Gardasee sind alle an das öffentliche Nahverkehrsnetz angebunden und von den Bahnhöfen Rovereto, Peschiera del Garda, Desenzano und Verona Porta Nuova werden regelmäßige Bustransfers zum Gardasee angeboten.

Um den Gardasee zu erreichen gibt es direkte **Busverbindungen: von Trento und Rovereto** (Atesina Linienbus); von **Verona, Desenzano und Peschiera** (A.P.T. V. Linienbus); von **Brescia** (S.I.A. Linienbus) und im Sommer (von Mitte Juni bis Ende September) fährt ein Bus auch von **Venezia** ab (A.P.T. V. Linienbus) (Dienstag, Mittwoch und Donnerstag) ein Mal am Tag: Riva h 7.00 – Venezia h 10.30 / Venezia h 17.15 – Riva h 20.20.

Mit der Bahn:

Mit dem Zug ist Rovereto der nächste Bahnhof (Brennero Bahnlinie) 20 km von Riva del Garda entfernt. Von hier aus verkehrt regelmäßig ein Bus nach Arco.

Mehrmals am Tag bietet die Deutsche Bahn Verbindungen von München nach Rovereto – günstige Preise bei rechtzeitiger Buchung.

Bei vorzeitiger Anreise:

Tourismusbüro Arco:

Viale delle Palme, 1
38062 - Arco
Tel: +39(0464)532255
Fax: +39(0464)532353
E-mail: info@gardatrentino.it
Web: www.gardatrentino.it

Öffnungszeiten:

Mai bis September

täglich von 9.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 19.00 Uhr

Oktober bis April

täglich (außer sonntags) von 9.30 - 12.40 Uhr und 14.00 - 17.30 Uhr







Wichtiger Hinweis:

Während der Woche kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

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 38,- 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 Auslandsrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 600 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 4 und 6 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.



Auf- und Abstiege bis zu 1.000 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.



Auf- und Abstiege über 1.000 Höhenmeter, Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzten Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammer durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe, senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Guter Rat ist nicht teuer!

In den letzten Jahren hat die Nachfrage nach Klettersteigen stark zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn Du bislang noch keinen Klettersteig gemacht hast, empfehlen wir Dir als Vorbereitung unseren Tages-Klettersteigkurs oder den zweitägigen Klettersteig Grundkurs.

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