



EUROPA: ÖSTERREICH

ÖSTERREICH - TREKKING-VORBEREITUNGSTRAINING

- > 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

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)führer 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.

Profil: Bei diesem Kurs handelt es sich um eine dreitägige Veranstaltung im schönen Karwendelgebirge in Österreich. Der Kurs dient der Vorbereitung auf alpine oder weltweite Trekkingtouren, mit einem sehr breiten Spektrum an Themen. Anforderung: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Bergwanderungen genügt eine gute körperliche Verfassung und Kondition, um die angegebenen Gehzeiten zu bewältigen. Unterbringung: Sie sind untergebracht in einer schönen und familiär geführten Alpenvereinshütte in Mehrbettzimmern. Es sind Duschen vorhanden gegen Gebühr. Verpflegung: Es gibt eine äusserst reichhaltige und regional geprägte Halbpension, bestehend aus Suppe, Salat, Hauptspeise und Nachspeise. Für den ersten Hüttenaufstieg haben Sie lediglich Ihren Tagesrucksack mit der Wetterschutzbekleidung und Verpflegung und Getränken selber zu tragen, das Hauptgepäck wird auf die Hütte befördert. Die Verabschiedung ist am letzten Tag am Nachmittag am Bahnhof in Hochzirl.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 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.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Aufstieg: 1200 m | Abstieg: 300 m | Unterkunft: Solsteinhaus | Verpflegung: A

2. Reisetag: 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.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 18 km | Aufstieg: 950 m | Abstieg: 950 m | Unterkunft: Solsteinhaus | Verpflegung: F, A

3. Reisetag: 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.

Gehzeit: ca. 05:30-06:30 Std. | Aufstieg: 800 m | Abstieg: 1600 m | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
19.09.2025	21.09.2025	✓	490 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

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

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 10

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

- > 3-3

Generelle Hinweise

>

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)führer 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.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.