



Österreich

Trekking Vorbereitungskurs



- Intensive Vorbereitung für Trekking Einsteiger**
- Perfektes Ausbildungsgelände am Solsteinhaus im Karwendel**
- Trittsicherheit, Gehtechnik, Ausrüstungstest, Erste Hilfe und vieles mehr**
- Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Ist ein Trekking mit der Schwierigkeit "2-Fuß" zu schwer für mich? Bin ich so fit, dass ich auf einen hohen Berg wie den Kilimandscharo steigen kann? Ich spüre meinen Atem beim Aufstieg zur Hütte. Der Hauser-Profibergführer, mit dem ich in den nächsten Tagen auf dem Vorbereitungskurs unterwegs bin, setzt gleichmäßig einen Fuß vor den anderen.

Sie planen die Teilnahme an einer Bergtour oder einer größeren Trekkingreise? Bereiten Sie sich mit unseren Profis von "Hauser Alpin" gründlich vor: **körperliche Grundfitness** und **technisches know how**, wie Gehen in verschiedenen Geländeformen, richtige Ausrüstung und Bekleidung und vieles mehr.

Auf Wunsch... kann von Ihnen ein zusätzlicher Tag für den "Medizinischen Check up" gebucht werden.

Medizinischer Check up für den zusätzlichen Tag:

Sportmedizinische Untersuchung durch einen Alpinmed Experten nach individueller Beratung. In unserem gesonderten Detailprogramm "Hauser Alpinmed" können Sie sich über die einzelnen "Check up Module" informieren. **Die Buchung, Terminvereinbarung sowie die Abwicklung der medizinischen Leistungen erfolgt direkt über den behandelnden Mediziner.**

Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Tag 1: Anreise und Aufstieg zu Berghütte

Treffpunkt vormittags 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.15kg) 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. Ebenso wird die individuelle Atemtechnik während des Gehens geschult. Abendprogramm: "Trekkingtour in Nepal oder Kilimandscharo Besteigung" ein Vortag über eine Hauser Reise.

Gehzeit 2,5 - 3 Std.; Aufstieg 800m; Solsteinhaus; (A)

Tag 2: Ausbildungstag und kleine Bergtour

Heute stehen wieder praktische Themen auf dem Tagesprogramm: Intensivierung von Akklimatisation und Taktik in der Höhe, Höhenmedizinische Aspekte. Aber auch weitere Themen wie: Tagesrucksack & Packtasche, Ausrüstungstipps, Waschen mit Feuchttüchern, 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 kleine Bergtour einbauen und noch einige andere praktischen Dinge wie z.B. das Begehen eines Seilgeländers üben. Abendprogramm: Vorbeugung und Behandlung von örtlichen Kälteschäden, sowie die persönliche Reiseapotheke. Optimale Behandlung von Marschblasen.

Gehzeit 3 - 4 Std.; Aufstieg 500m; Abstieg 500m; Solsteinhaus; (FA)

Tag 3: Ausbildungstag und leichte Bergtour

Durchführung einer leichten Bergtour in der Hüttenumgebung mit praktischen Tricks und Tipps von unserem Hauser- Profibergführer. Hierbei werden alle Details der vergangenen Tage mit in die Abschlusstour eingebaut. Außerdem erhalten Sie eine individuelle Beratung von unserem Hauser-Profibergführer, wo Sie gerade hinsichtlich körperlicher und technischer Merkmale stehen, wohin Ihre nächste Reise führen könnte bzw. wie Sie sich auf die geplante Tour optimal vorbereiten können.

Gehzeit 3 - 4 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 1.500m; (F)

Individuelle Bergtouren

Individuell unterwegs mit maßgeschneiderter Planung – die beste Lösung für anspruchsvolle Bergziele. Ob allein, zu zweit oder in der privaten Gruppe. Gerne begleitet Sie unser Hauser Profibergführer auf Ihren Traumgipfel in den West- oder Ostalpen. Von klassischen Bergbesteigungen und Alpenen Kletterrouten im Sommer, bis hin zu Bergbesteigungen und Skitouren im Winter.

Teilen Sie uns Ihr Traumziel mit und wir organisieren die Logistik und die professionelle Führung durch unseren Hauser Profibergführer.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gute körperliche Verfassung um Gezeiten von bis zu 5 Stunden am Tag (Ausbildungsinhalte inklusive) zu bewältigen.

Wichtige Hinweise

Bitte geben Sie uns Ihre Handy-Nummer (falls nicht mit der Anmeldung erfolgt) an, damit wir Sie bei kurzfristigen Änderungen (Treffpunkt, Wetterverhältnisse, Gebietswechsel) informieren können.

Etwa 10 Tage vor Beginn der Tour erhalten Sie die letzten Unterlagen. Eventuelle Änderungen im Programm bzw. Routenverlauf aufgrund ungünstiger Verhältnisse (z.B. Wetter, Vereisung, Lawinengefahr) oder schlechter Konstitution der Teilnehmer, entscheidet der Hauser-Profibergführer/Bergwanderführer zur Sicherheit aller Teilnehmer vor Ort.

Bei drastischen Wetterverschlechterungen vor Ort, kennen unsere Bergführer meist ein passendes Ausweichziel und schlagen Ihnen wenn möglich einen Gebietswechsel vor. So müssen Sie nicht gänzlich auf Ihre Bergreise verzichten.

Landkarten und Literatur: Alpenvereinskarte Karwendelgebirge, Westliches Blatt, Karten Nr. 5/1, 1 : 25 000.

Treffpunkt: Unser Hauser Profibergführer erwartet Sie um 9:00 Uhr am Bahnhof Hochzirl. Parkplätze stehen zur Verfügung. Das persönliche Gepäck wird mit der Seilbahn zur Hütte transportiert. Kleiner Tagesrucksack für die Wanderung. Verabschiedung am letzten Tag am späten Nachmittag am Bahnhof in Hochzirl.

Anreise: Von München kommend auf der Autobahn Richtung Garmisch-Partenkirchen. Weiter über Mittenwald nach Seefeld in Tirol. Von hier Zirler-Berg hinunter und bei Zirl abfahren. Auf einer kleinen schmalen Bergstrasse weiter nach Hochzirl.

Fremdenverkehrsbüro:

Innsbruck Tourismus, A-6021 Innsbruck, Burggraben 3, Tel. +43/512/59 8 50, www.innsbruck.info



Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Profibergführer
- 2 x Übernachtung in der Berghütte/Hüttenlager
- 2 x Halbpension
- Tourentee
- Gepäcktransport mit Seilbahn
- Leihhausrüstung
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 30,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service
- Hauser-Zertifikat

Wunschleistungen

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 26,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

Termine und Preise:

Reisennummer: ATB66

Reisetage: 3 Tage

Teilnehmerzahl: 6-10

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:	
18.05.2012 - 20.05.2012	250,00€	-
08.06.2012 - 10.06.2012	250,00€	-
14.07.2012 - 16.07.2012	250,00€	-
14.09.2012 - 16.09.2012	250,00€	-

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter www.hauser-exkursionen.de

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Getränke und persönliche Ausgaben.

Hauser Shop / Gutschein

Bei Teilnahme an einem Hauser Alpin-Programm erhalten Sie einmalig 15 Prozent Rabatt beim Einkauf in unserem Hauser Shop.

Anhang

Nachfolgend eine Aufstellung aller für diese Tour benötigten Ausrüstungsgegenstände. Zur Komplettierung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter www.Hauser-Shop.de oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21.

- Alpenvereinsausweis (DAV, OEAV, SAC) falls vorhanden

Bekleidung:

- Bergtouren oder Trekkinghose
- Wind- und Wasserabweisende Bergjacke und Überhose
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke
- Mütze und Warme Fingerhandschuhe (kein Fleecestoff) + Ersatzhandschuhe
- Funktions-/Thermounterwäsche + Ersatzunterwäsche
- Bergwandersocken + Ersatzsocken nach Bedarf

Technische Ausrüstung:

- Bergrucksack ca. 30 Liter
- Stabile Plastiktüte um den Inhalt des Rucksacks wasserdicht zu verpacken
- Stabile Bergwander-/Trekkingsschuhe
- Teleskop-Wanderstöcke verstellbar

Sonstige Ausrüstung: Sonnenhut/Sonnenkappe

- Sonnenbrille (Gläser 2-3)
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kleines Waschset und kleines Handtuch
- Mini - Hüttenschlafsack aus Seide
- Oropax
- Stirnlampe
- Persönliche Fotoausrüstung

Notfallausrüstung:

- Erste Hilfe Set und persönliche Medikamente
- Leichter Biwaksack z.B. Mountain Equipment Ultralite Biwaksack

Verpflegung: (**wird gestellt)

- Trinkflasche/Thermosflasche und/oder Trinksystem mindestens 1,5 Liter
- **Trekkingmahlzeiten (Probepackung)
- Zwischenverpflegung wie Trockenobst, Schokolade, Vollkornriegel oder Energieriegel

Für Ihre Notizen:



