

## Outdoorkurs - Techniktraining im Unterwallis

Viel Sonne, mildes Klima und guter Fels - umgeben von Weinreben - laden hier zum Klettern ein. In den Klettergärten rund um Aigle haben wir eine grosse Auswahl an abwechslungsreichen Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Verbesserung der klettertechnischen sowie konditionellen Fähigkeiten.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                |                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-------------------|
| <b>Preis</b>           | CHF 785.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                |                   |
| <b>Daten / Leitung</b> | 19.05.18 - 21.05.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kurs Nr.: 131 1821 | Anaël Brülhart | 0041 77 410 76 86 |
|                        | (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                |                   |
| <b>Dauer</b>           | 3 Tage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                |                   |
| <b>Kursort</b>         | Unterwallis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                |                   |
| <b>Treffpunkt</b>      | 9 Uhr Bahnhof Fribourg, vor dem Bahnhof beim Kurzparking                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                |                   |
| <b>Anreise</b>         | Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Fribourg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                |                   |
| <b>Rückreise</b>       | Ca um 18 Uhr ab Fribourg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                |                   |
| <b>Programm</b>        | Weiterfahrt mit Bus in ein Klettergebiet im Unterwallis, ca 1.5 h Fahrzeit und Kursbeginn.<br>Gepäckdepot im Bus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                |                   |
| <b>Anforderung</b>     | Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5a. Zustieg max 30`                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                |                   |
| <b>Unterkunft</b>      | Hotel mit DZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                |                   |
| <b>Im Preis inkl.</b>  | Leitung durch dipl. BergführerIn oder Kletterlehrer, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                |                   |
| <b>Zusatzkosten</b>    | Anreise, Nachtessen und Getränke.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                |                   |
| <b>Versicherung</b>    | Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin.<br>seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen:<br>Link: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a> |                    |                |                   |
| <b>Literatur</b>       | Filidor / Plasir West                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                |                   |
| <b>Wichtig</b>         | Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) findest du auf unserer Homepage <a href="http://www.seilschaft.ch">www.seilschaft.ch</a> unter der Rubrik „INFO“ die letzten Informationen zur Tour.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                |                   |

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

### Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Mütze / dünne Handschuhe
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

### Diverses

- Notizmaterial
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Leicht gesüsster Tourentee ca. 1Liter für den 1ten Tourentag
- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden