

BEFREIT AM BERG - TROTZ HÖHENANGST AUF WANDERBARE GARDASEE-BERGE UND AUF ERSTE KLETTERSTEIGE

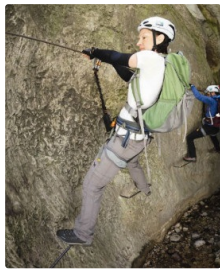
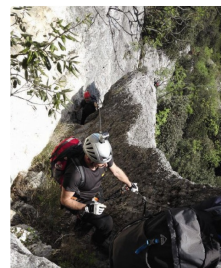
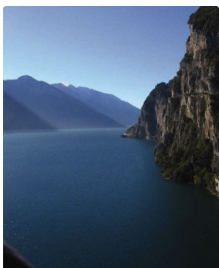


Beschreibung

- Gardasee, Arco, Trentino
- Bergwanderungen und leichte Klettersteige für Menschen **mit Höhenangst**
- Theorie und Praxis zur Überwindung der Höhenangst
- Unterbringung im Drei-Sterne-Hotel Garden in Arco
- **4-Tages-Kurs: Wege zur Überwindung der Höhenangst**
- **Wochenkurs HRHOEHE Faneshütte**

ab € 870,- pro Person

Galerie



Programm

Die Gardaseeberge haben ein besonderes Flair. Durch das mediterrane Klima kommt Leichtigkeit auf und die Berge wirken sanfter als in den Alpen. Bestens geeignet, um der Höhenangst auf Wanderungen und am Klettersteig Paroli zu bieten. Ein festgelegtes Programm wäre hier fehl am Platz. Nach einer Einführung und dem Erlernen und Üben mentaler und physiologischer Techniken wird das Tagesprogramm besprochen. Im Vordergrund steht dabei, diese Techniken in der Praxis einzusetzen und den Übergang vom Wandern zum Begehen erster Klettersteige zu bewältigen. Sie wohnen im bewährten Summit Club Partnerhotel Garden in Arco. Das Haus ist von einem Garten umgeben und in die Altstadt sind es nur wenige Gehminuten.

Inhalt: Theoretische Einführung in das Thema Höhenangst: Woher kommt sie? Wozu ist Angst gut? Welche Auswirkungen hat Angst auf unser Gehirn und unseren Körper? Was kann man gegen Höhenangst tun? Auf der Grundlage der aktuellen neurobiologischen Erkenntnisse werden physiologische und mentale Techniken für den Umgang mit der Angst erarbeitet. In einer ruhigen und gelassenen Atmosphäre wird das Erlernte in die Praxis umgesetzt. Die Wanderungen und leichten Klettersteige werden situativ von Ihrem Kursleiter/Bergführer ausgewählt.

1. Tag: Begrüßung um 16 Uhr im Garni-Hotel Garden in Arco

Erlernen und Üben mentaler und physiologischer Techniken. Gemeinsames Abendessen in einem der umliegenden Lokale und Programmbesprechung.

2.-6. Tag: Die Tagesprogramme werden täglich ausgewählt und besprochen

Im Vordergrund steht dabei, die erlernten und geübten Techniken in der Praxis einzusetzen und erste Erfahrungen am Klettersteig zu machen. Zur Auswahl stehen folgende Wanderungen: Bocca di Saval, 1720 m, Cima di Valdritta, 2218 m, Rocchetta, 1540 m, Cima S.A.T., 1246 m. Klettersteige: Via Ferrata Rio Sallagoni, Klettersteigrunde um die Cima Rocca.

7. Tag: Heimreise nach dem Frühstück

Wichtiger Hinweis:

Änderungen oder Abweichungen vom ausgeschriebenen Programmablauf während der Reise sind aufgrund des Charakters unserer Reisen jederzeit möglich. Insbesondere Veränderungen der lokalen Verhältnisse und witterungsbedingte Einflüsse führen dazu, dass der angegebene Reiseverlauf nicht garantiert werden kann. Die obige Ausschreibung stellt insofern auch nur den geplanten Reiseverlauf dar, ohne den genauen Ablauf im Detail zu garantieren.

Leistungen

Im Reisepreis enthalten

- 6 Nächte im Doppelzimmer, Dusche/WC
- 6 x Frühstück
- Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer
- Leihrüstung: Klettersteigausrüstung

Bei uns außerdem enthalten

- Umfangreiches Versicherungspaket:
Reisekranken-Versicherung inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Teilnehmerzahl

5 – 7 Personen

Wichtiger Coronahinweis

Der DAV Summit Club und die Leistungsträger erbringen ihre Leistungen stets unter Einhaltung und nach Maßgabe der zum Aufenthaltszeitpunkt vor Ort geltenden behördlichen Vorgaben und Auflagen. Aus diesem Grund kann es zu Corona bedingten angemessenen Nutzungsregelungen oder – beschränkungen bei der Inanspruchnahme der Leistungen kommen. Bitte beachten Sie die behördlichen Vorgaben für die von Ihnen besuchte Destination

Italien allgemein: <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=23>

Südtirol: <https://www.suedtirol.info/de/informationen/coronavirus>

Sizilien: <http://www.visitsicily.info/en/coronavirus-disease-info-about-current-situation-in-sicily/>

Sardinien: <https://sus.regione.sardegna.it/sus/covid19/regimbarco/init>

Zusatzkosten

Fahrten zu den Ausgangspunkten in Fahrgemeinschaften oder mit Taxi. Gemeinsames Abendessen nach Wahl.

Unterbringung

Seit vielen Jahren ist das Hotel Garden in Arco der bewährte Hotelstützpunkt des DAV Summit Club. Ausstattung: Zimmer mit Dusche/WC, großzügiger Garten mit Pool (voraussichtlich ab Mai in Betrieb). Ruhige, zentrale Lage. Die Altstadt von Arco ist nur wenige Gehminuten entfernt. Parkplätze am Hotel. Der Tag beginnt mit einem schönen Frühstücksbuffet. Das Abendessen wird gemeinsam geplant und ist nicht im Reisepreis enthalten.

Anforderungen

Voraussetzungen

Gute Kondition für Gehzeiten von ca. 5-8 Stunden und ca. 1000 Höhenmeter im Aufstieg.

Bitte beachten Sie: Dieses Angebot richtet sich an körperlich und seelisch gesunde Menschen, die etwas gegen Ihr Unwohlsein unternehmen möchten im ausgesetzten und steil abfallenden Gelände, wie auf Steigen, Pfaden, Graten und Gipfeln. Für Menschen mit schweren Angststörungen oder massiven Panikattacken ist dieses Programm nicht geeignet.

Technik:



Kondition:



Details

Buchungscode	KSHOEHE
DAV-Mitglieder-Bonus:	30,- [1x pro Kalenderjahr] oder Ihr freiwilliger Umweltbeitrag € 30,-.
Anreiseart	eigene Anreise Bahnhof: Rovereto, Bus nach Arco
Termine	So 11.04.2021 bis Sa 17.04.2021 ab 870,- € So 25.04.2021 bis Sa 01.05.2021 ab 895,- € So 03.10.2021 bis Sa 09.10.2021

ab 895,- €

So 17.10.2021 bis Sa 23.10.2021

ab 895,- €
