

Italien 2024

Trails and walls camp Arco



ARCO – ein Paradies für Kletterer und Biker! Warum nicht beides in einem Urlaub kombinieren?! Wir von Pure Mountain und SPORTSCARE wollen euch die wunderschöne Gegend des südlichen Trentinos am Gardasee aus verschiedenen Perspektiven näherbringen, von den Wänden beim Klettern und vom Bike auf den Trails bis hin zu den atemberaubenden Wegen oberhalb des Gardasees. Zusätzlich helfen wir euch dabei, euch auf den Trails and Walls wohlfühlen und die beiden Sportarten zu genießen, zu kombinieren und zu leben, wie wir es tun!

Radfahren kann doch jeder!!? Ja, das stimmt, aber nicht jeder ist im Gelände oder auf Trails sicher unterwegs! Wenn man weiß, was zu tun ist, fühlt man sich sicherer, hat ein besseres Gefühl und mehr Spaß. Nicht mit Mut, sondern mit Köpfchen sollten wir unterwegs sein.

Du wolltest immer schonmal einen Trail befahren, hast dich jedoch bisher noch nicht getraut bzw. fühlst dich unsicher und weißt nicht, wie man das Ganze angeht? Wir helfen dir hierbei weiter und wollen dich dabei unterstützen, sicher und mit einem guten Gefühl auf dem Rad im Gelände oder auf einem Trail unterwegs zu sein!

Mit einem guten Gefühl unterwegs sein, das wollen wir auch auf Klettersteigen oder beim Klettern. Die unzähligen Wände rund um den nördlichen Gardasee laden dazu auch förmlich ein. In kleinen Gruppen lernen wir die Basics bzw. können die schon etwas Erfahreneren ihr Wissen und Können auf Klettersteigen und beim Klettern auffrischen. Die praktische Umsetzung und der Spaß am Klettersport stehen dabei aber ganz klar im Vordergrund.



Italien 2024 Trails and walls camp Arco

Programm-Kurzfassung

Tag 1	Basics Klettern sowie Klettersteig und Bike Safety Skills
Tag 2	Klettersteig und Bike Trail im Wechsel
Tag 3	Bike and Climb Tagestour
Tag 4	Sportklettern oder Biketour

Bilder: APT Garda Dolomiti SpA

ZEITRAUM 17. - 20. Oct 2024

MINDESTTEILNEHMERZAHL 10-12 Personen

PREIS PRO PERSON (ab 10-12 Teilnehmern): EUR 890,- *

Zuzüglich Reiseversicherung (optional).

Italien 2024

Trails and walls camp Arco

PROGRAMM

TAG 1 BASICS KLETTERN SOWIE KLETTERSTEIG UND BIKE SAFETY SKILLS

Eigenständige Anreise

9:30 Treffpunkt in Arco und Ausgabe der Leihausrüstung

10:00 – 13:00 Uhr Basics Klettern und Klettersteig (beide Gruppen)

Nach der Anreise vertreten wir uns ein wenig die Beine und wandern gemütlich zum Klettergarten, wo wir uns als Erstes mit der Handhabung der Kletterausrüstung befassen. Als Vorbereitung für die nächsten Tage bringen wir unser Wissen bzgl. sicheres Begehen von Klettersteigen auf den neuesten Stand. Danach legen wir auch schon Hand an die berühmten Kletterfelsen von Arco und klettern die ersten kurzen Routen. Dabei lernen wir die verschiedenen Sicherungstechniken für das TopRope- oder Vorstiegsklettern und wie man sich am Felsen richtig abseilt.

13:00 – 14:30 Mittagessen und Check In im Hotel

14:30 – 17:30 Basic Safety Skills Bike (beide Gruppen) und mini Trail Runde (ca. 300 Hm)

- Hierbei werden die Grundelemente vom richtigen Bremsen, Kurvenfahren, überwinden von Hindernissen bis hin zum sicheren Fahrverhalten in den Trails gelernt und vertieft.
- Auf unserem Übungsgelände bereiten wir euch methodisch auf die Anforderungen im Gelände vor.
- Zum Abschluss fahren wir eine kleine Trailrunde mit ca. 300 Hm und einem leichten Trail (S0), Abfahrt auch auf einem Forstweg möglich, wer sich noch unsicher fühlt.

17:30 – 18:00 Cool down

• "Nach dem Training ist vor dem Training!" Damit wir am nächsten Tag wieder frisch und fit sind, lockern wir zum Abschluss nochmal Körper und Geist, um das Gelernte abzuspeichern und die Verspannungen im Körper zu lösen.

- Mit unseren Lockerungs- und Entspannungsmethoden helfen wir euch dabei besser zu regenerieren.

19:00 Abendessen

Verpflegung: -

Unterkunft: Hotel Hoody



Italien 2024

Trails and walls camp Arco

TAG 2 KLETTERSTEIG UND BIKE TRAIL IM WECHSEL

Mobilityeinheit vor dem Frühstück 20 min

- Zum Aufwachen ein paar Mobility Flows, dann kann der Tag kommen!
- Individuelle Übungen, um Verspannungen oder Schmerzen vorzubeugen!
- Vor allem der Rücken, Nacken und die Knie wollen wir durch unsere Übungsmethoden vor Schmerzen schützen, sie werden den ganzen Tag schließlich stark strapaziert!

9:00 - 13:00 Klettersteig und Bike Trail (6+6 P) im Wechsel – Gruppe A BIKE und Gruppe B CLIMB

- Zu Beginn werden wir noch einmal die Elemente der Basic und Safety Skills wiederholen und vertiefen, um sie dann im Gelände anzuwenden.

- Danach fahren wir eine Biketour (ca. 500-700Hm) mit anschließendem Coaching im Trail

13:00 – 14:00 Mittagspause

14:00 - 18:00 Klettersteig und Bike Trail (6+6 P) im Wechsel - Gruppe A CLIMB und Gruppe B BIKE

Heute steht ein schöner Klettersteig auf dem Programm. Die Tour wird dabei an die Interessen und das Eigenkönnen der Gruppe angepasst.

18:00 – 18:30 Cool down

19:00 Abendessen

Verpflegung: Frühstück

Unterkunft: Hotel Hoody



TAG 3 BIKE AND CLIMB TAGESTOUR

Mobilityeinheit vor dem Frühstück 20 min

9:00 – 17:30 Bike and Climb Tagestour (beide Gruppen)

- Heute fahren wir in zwei Gruppen eine Biketour (500-1200Hm) und gehen anschließend gemeinsam einen Klettersteig auf einen schönen Gipfel mit einem einmaligen Blick auf den Gardasee. Danach fahren wir entweder über eine Trailrunde oder auf einem Forstweg zurück.

17:30 – 18:00 Cool down

19:00 Abendessen

Verpflegung: Frühstück

Unterkunft: Hotel Hoody



Italien 2024

Trails and walls camp Arco

TAG 4 SPORTKLETTERN ODER BIKETOURL

Mobilityeinheit vor dem Frühstück 20 min

Check Out Hotel

9:00 -12:00 Sportklettern oder lieber eine Biketour

BIKE oder CLIMB? Wir teilen uns heute noch einmal in zwei Gruppen auf. Ihr könnt heute machen, worauf ihr mehr Lust habt.

Entweder gehen wir in einen Klettergarten, um ein paar schöne Routen zu klettern. Gut gesichert können wir dabei auch schon einmal unser Limit ausloten.

Oder wir machen noch eine kleine Bikerunde mit Trail.

12:00 - 13:00 Mittagspause

13:00 – 14:30 Workshop „Die schnelle Bike-Reparatur“ was tun, bei platten Reifen und Co.

14:30 – 15:00 Abschied

Abreise 15:00

Verpflegung: Frühstück



HINWEIS

Bilder: APT Garda Dolomiti SpA

Aufgrund von Schlechtwetter, „höherer Gewalt“ usw. kann es zu kurzfristigen Programmänderungen kommen. Ein gewisses Maß an Geduld und Flexibilität sind bei Bergreisen für die Anpassung an die örtlichen Gegebenheiten notwendig. Eine Reise auf engstem Raum erfordert Teamgeist und Kameradenhilfe genauso, wie Respekt und Toleranz gegenüber Mitreisenden.



Italien 2024 Trails and walls camp Arco

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- 3 Nächte im Doppelzimmer im Hotel Hoody in Arco
- Frühstück
- 4 Tage abwechslungsreiches Programm mit Bike and Climb
- Führung und Workshops mit Bikeguide René Koller und Bergführer Tom Rabl
- Spesen der Guides
- Organisation und Reiseveranstalter Pure Mountain – Alpenschule & Bergreisen Rabl OG

NICHT INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Reiseversicherung
- Ortstaxe
- An- und Abreise
- Mittag- und Abendessen und Getränke
- Trinkgelder
- Einzelzimmerzuschlag



Italien 2024 Trails and walls camp Arco

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- und Stornoversicherung und können diese über unseren Partner, die [Europäische Reiseversicherung](#), anbieten. Mit dem Komplettschutz Versicherungspaket genießen Sie unter anderem erweiterte Stornogründe, wie z.B. unerwartete Sportunfähigkeit aufgrund Erkrankung (gültig auch für Corona) oder Unfall.

Zur Einreise nach Italien ist ein gültiger Personalausweis oder Reisepass notwendig.

Nach Buchung werden eine Anzahlung von 20% vom Reisepreis und die Reiseversicherung verrechnet. Der Restbetrag ist 20 Tage vor Abreise fällig.

Wichtiger Hinweis

Bilder: APT Garda Dolomiti SpA

DETAILPROGRAMM

Italien 2024

Trails and walls camp Arco



IHR BERGFÜHRER

Italien 2024 Trails and walls camp Arco

René und Tom
E-Mail: info@pure-mountain.at
Telefon: +43 (0)664 3918160

René Koller (im Bild)

Sportwissenschaftler (univ.), Geschäftsführer sportscare, staatl. geprüfter bike guide.

Der gebürtige Bayer bereiste mit seinen Eltern schon sehr früh die österreichischen Berge, sowohl im Winter zum Skifahren und Tourengehen, als auch im Sommer zum Wandern und Biken. Seit mehr als 20 Jahren fühlt er sich als Wahl Tiroler in den Bergen daheim, hat dort seine Frau Caroline kennengelernt, mit ihr die Firma SPORTSCARE und eine eigene Familie gegründet, mit ihrer gemeinsamen Tochter Hanna-Alina. In der Freizeit ist René ehrenamtlicher Bergretter der Ortstelle St. Ulrich a.P., war dort langjähriger SAN-wart und Teil des Ausbildungs Teams und verbringt mit seinen Freunden und seiner Familie jede freie Minute in den Bergen zum Klettern, Bergsteigen, Skitouren gehen, Langlaufen und Biken. Sowohl daheim in Tirol, als auch auf den hohen Bergen in den Anden oder im Karakorum sucht René gerne die Herausforderung von neuen und interessanten Erstbegehungen und unbekanntem Abenteuern auf Skiern, kletternd oder auf dem Bike.

Als Geschäftsführer von Sportscare geht der studierte Sportwissenschaftler und Sport Therapeut seiner zweiten Leidenschaft ,anderen Menschen helfen zu wollen, hauptberuflich nach! In den Sommermonaten arbeitet er nebenbei als bike guide sowohl im In- als auch im Ausland. Fahrsicherheit auf dem bike in unwegsamem Gelände und die Verbesserung des Eigenkönnens stehen neben dem Spaß und dem Erlebnis beim Tourenguiding an oberster Stelle!

Tom Rabl (nicht im Bild)

Bereits im jungen Alter von 2,5 Jahren, nach Tom's erster 5-stündiger Bergtour, war klar, die Berge der Welt werden seine Leidenschaft sein. Tom wurde am 12. März 1980 geboren, wohnt seitdem in Erpfendorf und ist ein stolzer Tiroler, der aber gerne neue Wege beschreitet und unbekannte Länder bereist. Schon mit vierzehn machte er seine erste eigenständige und einwöchige Gebirgsdurchquerung im Steinernen Meer. Bald ging es dann auch in die Dolomiten, die hohen Tauern, die Westalpen und weiter bis in die Anden und den Himalaya. Ob Bergsteigen, Klettern, Skitouren, Eisklettern oder Hochtouren, kein Weg ist zu lang und kein Gipfel zu steil. Nach vielen wunderschönen privaten Touren entschied sich Tom im Jahr 2008, seine Leidenschaft, das Bergsteigen, auch beruflich auszuüben. Sein Wunsch ist es, die Schönheit der Berge seinen Gästen unverfälscht näher zu bringen. Mit eigener Kraft, im richtigen Tempo und mit guter Vorbereitung wird jede Tour ein reines Bergerlebnis. Als Kontrast zur Innenarchitektur, seinem zweiten Beruf, verbringt Tom jede freie Minute draußen, privat und als Bergführer. Er ist auch ehrenamtlicher Präsident des Tiroler Bergsportführerverbands, Obmann der [Kitzbüheler Bergführer](#) und Vorsitzender der Lawinenkommission Kirchdorf i.T..





Italien 2024 Trails and walls camp Arco

VERANSTALTER

PURE MOUNTAIN – Alpenschule & Bergreisen Rabl OG
A-6383 Erpfendorf – Oberrain 22
info@pure-mountain.at - +43 (0) 664 3918160
www.pure-mountain.at

RSV-NR: 2016/0029

Garantiegeber: Raiffeisenbank Kirchdorf i.T., Dorfplatz 15, 6382 Kirchdorf i.T., Österreich.

Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwjlestraße 4, 1220 Wien, Tel.: +43 (0)1 317 25 00, E-Mail: info@europaeische.at

Die Anmeldung sämtlicher Ansprüche ist bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt einer Insolvenz beim Abwickler vorzunehmen.

Stand: 01.08.2024

Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen von Pure Mountain.