BERGERLEBNISSE IM MONTAFON

FRÜHLING UND SOMMER IN DEN ÖSTERREICHISCHEN ALPEN

In die Berge zu gehen, ist wie nach Hause kommen ...

Wir bieten Dir 2024 zwei Bergerlebnisse in den österreichischen Alpen, die wir gemeinsam in der Gruppe, mit verschiedenen Oudoor-Aktivitäten und in der Natur des wunderschönen Montafons verbringen werden:

MIKROABENTEUER 31.05.–02.06.2024
Europatreppe 4000 und Klettern

BERGCAMP 15.–20.07.2024
Hohes Rad (2.934 m) und Bergsee-Biwak

Unsere Bergerlebnisse im Montafon erfordern eine gute Ausdauer, Trittsicherheit und Höhenfestigkeit sowie eine hohe mentale Belastbarkeit. Das Erlebnis als Gemeinschaft steht im Vordergrund, wir stärken einander als Team und wünschen uns, dass es allen gelingt.

Vor Ort übernachten wir naturnah in Expeditionszelten am Gebirgsbach oder in einem einfachen Selbstversorgerhaus, erden uns und ehren die Natur mit unserer Präsenz, unserem Respekt und dem Bewusstsein, wie gut sie uns tut und wie schützenswert sie ist.

Wenn Du Dir unsicher bist, welches Bergerlebnis zu Dir passt, und/oder wie Du Dich am besten darauf vorbereitest, lass uns das gerne in Ruhe besprechen.

INFO/ANMELDUNG BIS 17.02.2024
Einfach schreiben an: welcome@zinckernagel.de

zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

MIKROABENTEUER 31.05.–02.06.2024
EUROPATREPPE UND KLETTERN

AUSDAUERFÄHIGKEIT ●●●○○ BERGERFAHRUNG ●○○○○
HÖHENFESTIGKEIT ●●○○○ MENTALE KRAFT ●●●○○

Drei Tage Montafon mit dem Highlight Europatreppe: Rund 4.000 Stufen und 700 Höhenmeter erst langsam zur Gewöhnung und dann nochmal schneller als große Herausforderung; Klettersteigtraining und weitere Outdooraktivitäten, Besuch im Naturschwimmbad, Kältetraining im Gebirgsbach; Unterbringung in einem einfachen Selbstversorgerhaus. Ohne Vorbereitung.

BERGCAMP 15.–20.07.2024
BERGWOCHE MIT HOHEM RAD (2.934 m) UND BERGSEE-BIWAK

AUSDAUERFÄHIGKEIT ●●●○○ BERGERFAHRUNG ●●○○○
HÖHENFESTIGKEIT ●●●●○ MENTALE KRAFT ●●●●○

Naturnahes Camp am Gebirgsbach und viele besondere Outdoor-Aktivitäten inklusive einem großen Klettersteig wie Hochjoch, Gargellener Köpfe oder Madrisella und als großes Highlight die Besteigung des Hohen Rads. Dies ist eine anspruchsvolle 10-Stunden-Tour und anschließend verbringen wir eine Nacht im Biwak am Fuße des Berges an einem See. Besuch im Naturschwimmbad, Kältetraining im Gebirgsbach, optional Gleitschirmflug; inklusive 5-monatiger Vorbereitung im körperlichen und mentalen Training.

TERMINE VORBEREITUNG – NUR FÜR DAS BERGCAMP

- 17.02.2024, 12:00–14:00 gemeinsames Treffen in Flomborn: **Start Berge 2024**
- Februar 2024: **Berg-Mind-Body-Scan** mit Dirk: Wo stehst Du aktuell und wie bereitest Du Dich am besten vor? – Individuelle Trainingsplanung
- ab 25.02.2024 jeden letzten Sonntag im Monat, 10:15–11:15 **Gruppen-Bergtraining** in Flomborn
- 09.07.2024, 20:00 gemeinsames Treffen in Flomborn oder per Zoom: **Abstimmung Camp** – Raum für letzte Fragen

VERPFLEGUNG

Reichhaltiges Frühstück und alkoholfreie Getränke; Abendessen im Camp oder Restaurant; tagsüber versorgen wir uns selbst.

TEILNEHMERZAHL

mindestens 8, maximal 16 Teilnehmer*innen

PREISE

BERGCAMP mit 5 Monaten Vorbereitung: 1.260,00 €* pro Person; MIKROABENTEUER: 420,00* pro Person; jeweils inkl. Übernachtung, Frühstück, Verpflegung, Bergbahnen, Teambegleitung/Coaching, Material für Camp, gestellte Ausrüstung; exkl. Anfahrt, Maut, Restaurantbesuche, optionalem Gleitschirmflug

*für Smiley-Member. Wenn Du noch kein Smiley-Member bist, erhöht sich der Betrag für das Bergcamp auf 1.449,00 € und für das Mikroabenteuer auf 483,00 € pro Person. Für Privatpersonen inkl. 19% MwSt. Buchst Du uns als Unternehmen/wünschst eine Abrechnung über Deine Firma zzgl. 19% MwSt. Mit Deiner Anmeldung erhältst Du eine Rechnung mit der Bitte, 50% unmittelbar und 50% bis spätestens vier Wochen vor dem Camp zu zahlen. Sollte eine Teilnahme für Dich unmöglich werden, ist ein Rücktritt möglich. Wir bitten Dich in diesem Fall, ggf. bereits erhaltene Leistungen sowie unseren Umsatzausfall fair auszugleichen.

zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

DEINE AUSRÜSTUNG

- feste Bergschuhe und gute Wandersocken
- gute Funktionsjacke (Regen und Wind)
- Outdoorhose (keine Jeans!)
- Sweatshirt
- Tagesrucksack (30–45l) unbedingt mit Hüft- und Brustgurt (kann auch geliehen werden)
- T-Shirt zum Wechseln (während dem Aufstieg wird geschwitzt, dann kann es sehr kühl sein)
- Trinkflasche, Brotdose, Müsliriegel, Energieriegel, Schokolade (für die Touren)
- Handschuhe
- Sonnenschutz (Sonnencreme, Sonnenbrille, Kopfbedeckung)
- feuchte Tücher oder Toi-Papier für alle Fälle während der Tour (es gibt kein WC ...)
- Blasenpflaster in unterschiedlichen Größen
- Schlafsack
- Kopfkissen (ggf. Ohropax)
- warme Schlafkleidung
- Badeschlappen
- Badesachen (Gebirgsbach)

AUSRÜSTUNG, DIE WIR DIR STELLEN

- sturm- und starkregensichere Expeditionszelte
- Pavillons fürs Basislager in Gaschurn
- komfortable Isomatten (200 x 75 x 10 cm)
- zusätzliche Decken
- Stirnlampen, Beleuchtung für das Camp
- Geschirr, Besteck, Tassen
- Kühlschränke
- Handyladestationen
- Erste-Hilfe-Set
- Steigeisen
- Klettergurte
- Hiking-Stöcke
- Klettersteigset und Helm

RESTRISIKO

Gipfelerfolge sind trotz gründlicher und gewissenhafter Vorbereitung leider nicht garantiert. Wetter und Umweltverhältnisse lassen sich nicht zu hundert Prozent vorausberechnen. Auch das Risiko von Unfällen und Verletzungen (Steinschlag, Spaltensturz, Kälteschäden etc.) ist Teil des Bergsports. Diese Restrisikofaktoren werden durch die Vorbereitung und die Arbeit der Betreuer so gering wie möglich gehalten, können aber nicht restlos reduziert oder ausgeschlossen werden. Deshalb trägt das Restrisiko jede*r Teilnehmer*in selbst.

zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

zinckernagel gmbh & co. kg
Borngasse 16–18, 55234 Flomborn
welcome@zinckernagel.de
06735 9402441

Montag, Mittwoch	07:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	15:00 – 21:00 Uhr
Freitag	07:00 – 19:00 Uhr
Samstag	10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 14:00 Uhr

Alle Bilder sind während unserer Trainings, Veranstaltungen, Workshops, Bergcamps und Mikroabenteuer entstanden. Nachhaltig und klimaneutral mit Bio-Farben auf 100% Recyclingpapier gedruckt, zertifiziert mit dem Blauen Engel.