4.000er-BERGCAMP IM WALLIS

VOM 05. BIS 10.08.2024 IN DEN SCHWEIZER ALPEN

Die Berge verbinden uns mit uns selbst, den anderen und der Natur ...

Wir sind ein Team, eine wohlwollende Gemeinschaft und bereiten uns gemeinsam über 6 Monate auf dieses Bergcamp vor. Wir bringen Dich in Deine persönliche Bestform und besteigen dann einen 4.000er im Schweizer Wallis: Je nach Deiner Kondition und Bergerfahrung wird das entweder das Allalinhorn (4.027 m, Normalroute) sein oder ein anderer 4.000er-Gipfel. Vor Ort wählen wir je nach Wetterbedingungen zum Beispiel den Alphubel (4.206 m), das Lagginhorn (4.010 m) oder den Weissmies (4.023 m).

Wir verknüpfen ein großartiges Hochgebirgserlebnis mit einer individuellen körperlichen und mentalen Vorbereitung. Wir schlafen naturnah am Gebirgsbach, in geräumigen und komfortablen Expeditions-Zelten. Körperlich anspruchsvolles Camp, das Ausdauer erfordert, Trittsicherheit und Höhenfestigkeit, sowie eine gute mentale Belastbarkeit. Eine gute Akklimatisierung erfolgt in den Tagen vor dem Summit Day.

Dirk bespricht auf Basis Deines Berg-Mind-Body-Scans mit Dir, welche Maßnahmen zur erfolgreichen Vorbereitung der Tour nötig sind und vor allem, welcher Gipfel für Dich realistisch ist. Wir werden von ortskundigen, erfahrenen Bergführern begleitet.

INFO/ANMELDUNG BIS 17.02.2024

Einfach schreiben an: welcome@zinckernagel.de

ORT DES CAMPS

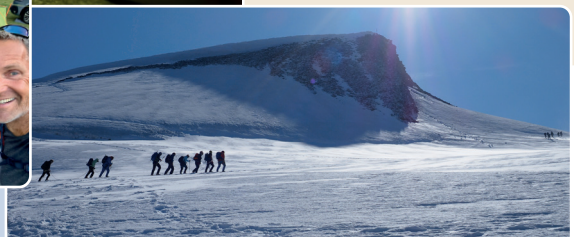
Camping Am Kapellenweg, CH-3910 Saas-Grund,
www.kapellenweg.ch

zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

ABLAUF DES CAMPS

- 1. Tag, Montag: gemeinsame Anreise; Beziehen des Camps; Einrichten der Zelte; Materialcheck und Tourbesprechung; Rundgang Saas Fee mit Blick auf die 4000er; gemeinsames Abendessen
- 2. Tag, Dienstag: Akklimatisationstour (ca. 1.000 hm) Höhenweg Saas Grund mit Blick auf das Saas Fee Panorama; am Nachmittag Steigeisentraining; gemeinsames Abendessen im Camp
- 3. Tag, Mittwoch: Klettersteig Jegihorn (3.206 m) zur Höhenanpassung oder Akklimatisationstour zur Mischabelhütte (3.340 m);am Nachmittag Eigenzeit und gemeinsames Abendessen im Camp
- 4. Tag, Donnerstag: Steigeisentraining am Gletscher Hohsaas; ab mittags Regeneration im Camp; Vorbereitung Summit Day: Seilschaften, Ausrüstungs-Check; gemeinsames Abendessen im Camp
- 5. Tag, Freitag: Summit Day – wir gehen in Seilschaften auf unseren 4.000er und treffen uns nach dem Gipfel wieder! 5:00 Wecken, 6:00 Abmarsch, 7:00 Einstieg, 11:00 Gipfel; am Nachmittag Eigenzeit und gemeinsames Abendessen im Restaurant
- 6. Tag, Samstag: Ausschlafen; Frühstück, gemeinsames Packen, Abschlussrunde; ca. 10:00 Abreise

AUSDAUERFÄHIGKEIT ●●●●○
BERGERFAHRUNG ●●○○○–●●●●○ (je nach Gipfel)
HÖHENFESTIGKEIT ●●○○○–●●●●○ (je nach Gipfel)
MENTALE KRAFT ●●●●○



TERMINE VORBEREITUNG

- 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
- 23.07.2024, 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

1.760,00 €* pro Person inkl. 6-monatiger Vorbereitung, Übernachtung, Frühstück, Verpflegung, Bergbahnen, Teambegleitung/Coaching, Bergführung, Material für Camp, gestellte Ausrüstung; exkl. Anfahrt, Maut, Restaurantbesuche

*für Smiley-Member. Wenn Du noch kein Smiley-Member bist, erhöht sich der Betrag auf 2.024,00 € 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

- steigeisenfeste 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 Bergführer 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.