höhenfieber
berge. unter uns.



Technikkurs Klettern Tessin

Technikwoche: Klettertechnik verbessern und Kletterlevel steigern mit Coaching vom Kletterlehrer

Diese Technikwoche richtet sich an alle, die regelmässig klettern und motiviert sind, ihre persönliche Leistungsgrenze nach oben zu verschieben. Die vielfältigen Klettergebiete im sonnigen Tessin eigenen sich perfekt, um an deiner Bewegungstechnik zu arbeiten und deine Sicherungs- und Sturztechnik zu verbessern.

1. Tag Anreise via Locarno nach Ponte Brolla. Uns steht der ganze Tag zur Verfügung für eine erste Standortbestimmung und Klettertraining.

2.-4. Tag Klettertraining in verschiedenen Klettergebieten der Region.

5. Tag Nach einem letzten ausgefüllten Kletter-Trainingstag reisen wir am späteren Nachmittag ab Ponte Brolla wieder nach Hause.

Kursinhalt

Individuelle Standortbestimmung und Videoanalyse. Festlegen des individuellen Trainingsprogramms mit den entsprechenden Kernthemen, Trainingslehre, individuelles Coaching.

Themenschwerpunkte

- Kletter-Techniktraining (Trainingslehre, Bewegungsmuster, Körperschwerpunkt, Rhythmus)
- Sicherungs- und Vorstiegstaktik inkl. Seil- und Materialhandling
- Planung eines Klettertages
- Sturztraining: stürzen trainieren und Schwelle der Angst anheben
- Taktik und Strategien des Rotpunktkletterns
- Taktik und Strategien des Onsight-Kletterns

Kursziel

Ziel dieser Woche ist es, deinen Kletterstil zu verfeinern, deine Effizienz zu erhöhen und deine Komfortzone kontrolliert zu erweitern. Wir empfehlen dir, im Vorfeld dieser Projektwoche das Klettertraining so zu gestalten, dass du in der Halle Routen des Schwierigkeitsgrades 5c solide im Vorstieg klettern kannst.

Deine Vorteile

- persönliches Coaching und Techniktraining
- Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmenden
- komfortables Hotel mit Tessiner Charme an zentraler Lage
- alle Transporte vor Ort mit dem Höhenfieber Elektrobus inklusive

Anforderungen

Schwierigkeit: Halle: 5c, Fels: 5b, Vorstieg: ja

Leistungen inbegriffen

- 5 Klettertechnik- und Taktiktage mit einem unserer Bergführer oder Kletterlehrer
- 4 Nächte im Doppelzimmer mit Etagendusche
- 4x Frühstück
- alle Fahrten und Transfers vor Ort mit dem Höhenfieber Elektrobus
- Gruppenmaterial (inkl. Seile)

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Anreise nach Locarno und weiter nach Ponte Brolla. Wir deponieren unser Hotelgepäck im Albergo Ristorante Centovalli. Zum Einstieg besuchen wir die Klettersektoren direkt hinter der Unterkunft. Wir stimmen das Kursziel gemeinsam mit dir ab, führen eine erste kurze Videoaufnahme durch, besprechen deine Stärken und Entwicklungsfelder. Am Abend wird unser Bergführer mit euch gemeinsam das Wochenprogramm besprechen.

2.-4. Tag

Wie bei allen unseren Projektkursen arbeiten wir Tag für Tag an einem Kernthema im Zusammenhang mit der Kletterleistung. Die praktischen Übungen und Anwendungen erfolgen in einem der Klettergebiete. Zur Auswahl stehen Top-Gebiete wie Ponte Brolla, Arcegno und Balladrum. Des Weiteren die herrlichen Klettergärten im oberen Maggiatal sowie auch diverse neue Kletterspots. Das Tessin ist gesegnet mit unzähligen Klettergebieten in bestem Gneis. Die Locals sind fleissig daran, neue Gebiete zu erschliessen und tolle Routen einzurichten. Die Auswahl an Kletterrouten reicht für ein ganzes Kletterleben. Die etwas weiter entfernteren Klettergebiete und Restaurants erreichen wir dank dem neuen Höhenfieber-Elektrobus komfortabel in wenigen Minuten. Zur Abwechslung und Abkühlung lockt Ponte Brollas kleiner Badestrand an der kristallklaren Maggia. Später besuchen wir jeweils eines der lokalen Grotti für den Après-Climb und das Abendessen. Wir lassen uns von der Tessiner Küche verwöhnen. Sehr zu empfehlen ist auch das preisgekrönte Risotto unserer Unterkunft.

5. Tag

Es steht uns der ganze Tag zur Verfügung, um nochmals richtig Gas zu geben. Wenn nicht bereits längst geschehen, ist das Ziel, heute unseren persönlichen nächsten Klettergrad zu knacken. Zum Abschluss geniessen wir einen kühlenden Drink im einladenden Garten unseres Albergos und lassen die vergangene Woche nochmals Revue passieren. Die Heimreise erfolgt am späteren Nachmittag ab Ponte Brolla.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:33 Uhr bei der Bushaltestelle Ponte Brolla. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Ponte Brolla und zurück. Vor Ort sind wir mit dem Höhenfieber-Elektrobus unterwegs. Alle Fahrten während der Kletterwoche sind im Preis inklusive.

Sicherungsgerät

Wir empfehlen an unseren Kursen einen unterstützten Tuber (zum Beispiel Mammut Smart, Edelrid Jul oder MegaJul, Climbing Technology ClickUp) oder einen Halbautomaten (z.B. Petzl Grigri) zu verwenden.

Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Unterkunft

Albergo Ristorante Centovalli Ponte Brolla

Hotel bei Locarno - perfekt gelegen zum Klettern in Ponte Brolla und im Maggiatal.

Das Hotel Albergo Ristorante Centovalli in Ponte Brolla wurde 1907 gebaut. Das kleine aber feine Albergo Centovalli ist ein Familienunternehmen, welches mit Herzblut und grosser Gastfreundschaft geführt wird. Das Hotel in Ponte Brolla bietet gemütliche, gut ausgestattete Zimmer. Sie sind funktional eingerichtet und verfügen über komfortable Betten und genügend Stauraum.



Besonderheiten des Albergo Ristorante Centovalli

Das Ambiente würden wir als rustikal-modern bezeichnen, die Tessiner Küche als hervorragend. Bekannt ist das Ristorante für sein Risotto-Gericht. Die Terrasse mit Pergola lädt zum Verweilen ein.

Wir übernachten im Zweibettzimmer mit Etagendusche. Das Frühstück im Albergo Centovalli ist im Kurspreis inbegriffen. Am Abend besuchen wir jeweils eines der rustikalen Grotti oder Restaurants in der Gegend.

Angebot und Ausstattung

- Doppelzimmer
- Frühstück
- Hausschuhe vorhanden
- Etagenbad
- Duschtuch vorhanden
- WLAN
- Barzahlung
- Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Leichte Regenjacke, ev. Regenhose
- Kletterhose, T-Shirt und Pulli
- Ersatzunterwäsche
- Badebekleidung

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Separates Gepäckstück
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- Stabile Schuhe für Zustieg

Technische Ausrüstung

- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungsgerät (unterstützter Tuber oder Halbautomat) , 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- Helm
- 2 zusätzliche HMS - oder Schraubkarabiner (Insgesamt werden 5 Stück benötigt)
- Kletterschuhe (eng aber bequem)
- Optional: zusätzliches Klettermaterial (Express, Schraubkarabiner und Schlingen)
- Kletterseile: Höhenfieber stellt die Seile für die ganze Gruppe zur Verfügung

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Frühstück: Bei dieser Tour ist Frühstück inklusive.

Übernachtung im Hotel

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Helm, CHF 30.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00
- Kletterset, CHF 35.00

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 03.11.2026 23:54