höhenfieber
berge. unter uns.

Klettern und Yoga im Tessin

Klettertage mit Yoga im Tessiner Maggiatal: Balsam für Körper und Geist

Mit einer aktivierenden Yoga-Session starten wir in den Tag und erkunden anschliessend die schönsten Kletterrouten im Maggiatal. Abends entspannen wir die gebrauchten Muskeln beim Yoga und besuchen authentische Tessiner Grottos.

1. Tag Anreise ins Maggiatal und Klettern im nah gelegenen Klettergarten. **2. – 4.Tag** Wir besuchen die schönsten Klettergebiete in der Umgebung. Das Maggiatal hat viel mehr zu bieten als nur Ponte Brolla, denn in den letzten Jahren wurden zahlreiche neue Felsen erschlossen. Heimreise am Sonntagnachmittag.

Yogaprogramm

Yoga Lehrerin Yvonne Kathriner leitet jeweils morgens und abends das Yogaprogramm. Tagsüber wird sie mit der Gruppe klettern. Im Eco Hotel Cristallina steht uns ein Yoga-Raum mit Matten zur Verfügung.

Anforderungen

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

Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Doppelzimmer mit Etagendusche/WC
- 3x Frühstück
- Yoga Unterricht

Leistungen nicht inbegriffen

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

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Anreise nach Coglio im Maggiatal. Nachdem wir uns im Hotel eingerichtet haben, starten wir im brandneuen Klettergebiet von Giumaglio in die Vertikale. Die Falesia del piccone ist gut zu Fuss vom Hotel zu erreichen. Nach einem kurzen Refresher in Sachen Partnersicherung machen wir uns an die rund 20 bestens abgesicherten Routen von 4c bis 6a+. Nach dem Klettern übernimmt Yoga Lehrerin Yvonne den Lead und begleitet uns durch die erste Yoga-Einheit unseres Kursurlaubs. Spätestens jetzt wird der Magen knurren. Zum Glück ist es von der Yogamatte nicht weit zum hoteleigenen Restaurant, welches bekannt für seine Tessiner Spezialitäten ist.

2. Tag – 3. Tag

Nach der morgendlichen Yoga-Session besuchen wir die lohnendsten Klettergärten im Maggiatal und seinen Seitentälern. Die Locals haben in den letzten Jahren viele neue Felsen erschlossen und einen Teil ihrer «Geheimspots» preisgegeben. Gerade im Schwierigkeitsgrad 5a bis 6b sind viele Routen dazugekommen. Der Ausflug ins abgelegene Valle Bavona mit seiner speziellen Lochkletterei in festem Gneis lohnt sich dabei genau so wie die steilen, grossgriffigen Routen von Contra oberhalb des Lago Maggiore.

Nach dem Klettern steht ein ruhigeres Yoga auf dem Programm, welches die Regeneration fördert. Am Abend runden wir den Kletter- und Yoga-Tag mit dem Besuch eines der stilvollen Grottos in der Umgebung ab.

4. Tag

Auch heute starten wir mit einer Yoga-Einheit in den Tag. Nach dem Frühstück geniessen wir ein letztes Mal den warmen Gneiss des Tessins, bevor wir am Nachmittag die Heimreise antreten.

Yoga mit Yvonne Kathriner

Yvonne ist seit 2017 Yogalehrerin und betreibt ihr eigenes Yogastudio in Giswil OW. Ihr Yogastil findet sich im Hatha-Yoga, spielerischen Flows (Flows sind Bewegungsabläufe, welche mit der Atmung koordiniert werden), sowie Yin-Yoga (Yin-Yoga ist ein ruhiger, regenerativer Yogastil) wieder. Aus all diesen Yogarichtungen wird sie die Yogastunden passend aufs Klettern abstimmen. In den morgendlichen Yogastunden wird der Schwerpunkt beim Flow liegen, damit wir in Gang kommen, die morgendliche Steifheit ablegen und die Muskeln für den Klettertag bereit sind. Am Abend wird der Schwerpunkt beim Hatha-Yoga und Yin-Yoga sein. Wir werden länger in den Stellungen verweilen, uns nochmals etwas anstrengen, um dann die gebrauchten Muskelpartien und Faszien tief zu dehnen und uns zu entspannen.

Unterkunft

Wir übernachten im Eco Hotel Cristallina in Coglio in der Mitte des Maggiatals in Doppelzimmern mit Etagendusche. Das Hotel ist nicht nur strategisch gut gelegen, es bietet mit seinem grossen Garten und einem Yoga-Raum den idealen Rahmen für unsere Kombination aus Klettern und Yoga.

Badebekleidung nicht vergessen! Unweit des Hotels befindet sich ein Naturbecken, eine natürliche Badestelle beim Wasserfall.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 11:23 Uhr an der Bushaltestelle in Coglio oder 5 Minuten nach Busankunft beim Hotel. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Coglio und wieder zurück. Für Autofahrer stehen bei der Unterkunft Parkplätze zur Verfügung.

Transporte vor Ort

Die meisten Klettergebiete sind mit dem ÖV erreichbar. Für einzelne Gebiete sind kurze Fahrten mit dem Auto effizienter. Nach Möglichkeit organisieren wir diese Fahrten mit Privatfahrzeugen. Dies selbstverständlich gegen eine entsprechende Fahrkostenbeteiligung aller Teilnehmer. Bitte gib bei deiner Anmeldung an, falls du planst mit dem Auto anzureisen.

Zusatzkosten

ÖV und Fahrgemeinschaften vor Ort (CHF 50.00 bis 80.00). Das Abendessen sowie die Getränke sind nicht im Preis inbegriffen.

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.

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille
- Separates Gepäckstück (für Hotelaufenthalt)
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Ev. Fotoapparat
- Stabile Schuhe für Zustieg
- Bequeme Bekleidung für Yoga
- Badeanzug
- Heftpflaster und Compeed
- Yogamatten werden vom Hotel zur Verfügung gestellt. Wer lieber seine eigene verwendet bringt diese mit.

Technische Ausrüstung

- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm
- Kletterschuhe (eng aber bequem)
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungsgerät (unterstützter Tuber oder Halbautomat) , 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- weiteres Klettermaterial wenn vorhanden

Verpflegung

- Frühstück: Bei dieser Tour ist Frühstück inklusive.
- Zwischenverpflegung: Essen und Trinken für unterwegs. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Es empfiehlt sich, mindestens einen Liter warmen Tee in der Thermoskanne mitzunehmen.

Übernachtung im Hotel

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

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Helm, CHF 25.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00
- Kletterset, CHF 25.00

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: 16.08.2025 23:54