

## Anforderungen an alle Teilnehmer an einer Wandergruppe in Rimella

Es gibt Bergfreunde, die sind mit 70 oder 75 Jahren noch topfit. Andere Wanderer haben schon mit 40 oder 50 Jahren massive Konditionsprobleme. Dazu kommt, dass man - auch und gerade mit jahrzehntelanger Erfahrung! sich selbst gern mal überschätzt und, allzumenschlich, insbesondere sich selbst gegenüber nicht eingestehen mag, dass man nicht mehr so leistungsfähig ist wie früher. Man wird halt alt - wie wir alle!

Sie kennen uns nicht und wir kennen Sie nicht. Die in den Alpen allgemein üblichen Anforderungen an die Teilnehmer geführter Bergwanderungen beschreiben wir nachstehend:

Natürlich gehen wir nicht sofort auf die längste Tour, sondern wir fangen am ersten Wandertag gemütlich an. Die tägliche Gehzeit beträgt etwa 5 bis 7 Stunden, und im Aufstieg bewältigen wir etwa 600 bis 1200 Höhenmeter, so wie wir es im Internet anhand einer typischen Wanderwoche ausführlich beschrieben haben. Wir werden also jeden Tag total etwa 7 bis 8 Stunden unterwegs sein; davon sind rund 3 bis 3½ Stunden Aufstieg sowie 3 Stunden Querung und Abstieg. Dazwischen machen wir selbstverständlich mehrere Pausen von total mindestens 1½ bis 2 Stunden! Diesem Niveau entsprechend müssen Sie schon am Beginn unserer Tourenwoche körperlich fit und im Schrofengelände trittsicher sein. Bereiten Sie sich bei Bedarf rechtzeitig vorher durch Ausdauersport vor, damit Sie unsere Bergwanderungen richtig genießen können. ***SAC-Wanderskala\* zwischen T2 und T3: Meistens Weg mit Trassée und ausgeglichenen Steigungen. Gelegentlich auch verbuschte Wegspuren oder steiles wegloses Alp- und Schrofengelände mit insgesamt wesentlich mehr Gras und Buschwerk als Felsen.*** Ausdrücklich keine Wege mit Drahtseilen oder Eisenketten und ausdrücklich keine Wege mit Kletterstellen! Am Bergwandern in Rimella und Varallo kann jeder teilnehmen, der gesund, diesen Anforderungen gewachsen und entsprechend ausgerüstet ist. Der Wanderbegleiter ist berechtigt, am Beginn und während der Reise Teilnehmer, die diese Voraussetzungen erkennbar nicht erfüllen, ganz oder teilweise von den Bergwanderungen auszuschließen. Wir empfehlen Ihnen dringend, vor der Reise Ihren Arzt zu konsultieren und unsere Anforderungen mit ihm zu besprechen.

**Die Sicherheit für die gesamte Gruppe steht stets an erster Stelle.** Die Bergwanderung endet nicht etwa am Paß oder am Gipfel, sondern erst nach erfolgtem Abstieg zuhause in Rimella im Hotel! Nach allgemeiner Auffassung - das ist die seit Jahrzehnten bestens bewährte "Alpenvereins-Formel", siehe beispielsweise ...

- [bergsteigen-trekken.info/index.html](http://bergsteigen-trekken.info/index.html)
- [www.bielefeldt.de/zeitd.htm](http://www.bielefeldt.de/zeitd.htm)
- [www.wikivoyage.org/de/Thema:Bergsteigen](http://www.wikivoyage.org/de/Thema:Bergsteigen)

... - geht man in Gruppen ab 4 Teilnehmern pro Stunde 350-400 Meter vertikal und 4 Kilometer horizontal, und bei der Summenbildung wird der kleinere Wert zuvor halbiert. Das ist für halbwegs fitte Leute wirklich nicht zu anspruchsvoll und wir erwarten nicht mehr, aber auch nicht weniger! Typische Beispiele aus jahrzehntelanger Praxis:

- 1 Ein Aufstieg von etwas mehr als 700 Höhenmetern und Entfernung horizontal laut GPS 5,2 Kilometer, beispielsweise von Rimella 1188 Meter über eine der schönsten Etappen der GTA auf die Bocchetta di Campello Monti 1924 Meter mit Super-Panorama, bedeutet eine angemessene Gehzeit von  $2\frac{3}{4}$  Stunden. Berechnung:  $(1924 - 1188 =) 736$  Höhenmeter geteilt durch 350 macht 2,1 Stunden plus 5,2 Kilometer geteilt durch 4 macht 1,3 Stunden ergibt halbiert 0,65 und total 2,75 Stunden.
- 2 Ein Aufstieg von etwas mehr als 1000 Höhenmetern und Entfernung horizontal laut GPS 5,1 Kilometer, beispielsweise von Rimella 1188 Meter auf die Bocchetta delle Vacche 2224 Meter mit Super-Panorama, bedeutet eine angemessene Gehzeit von  $3\frac{1}{2}$  Stunden.
- 3 Ein Aufstieg von etwas weniger als 1000 Höhenmetern und Entfernung horizontal laut GPS 8,1 Kilometer, beispielsweise von Cervatto 982 Meter auf den Pizzo Tracciora 1919 Meter mit Super-Panorama, bedeutet eine angemessene Gehzeit von  $3\frac{3}{4}$  Stunden.

Es gibt immer wieder Teilnehmer, die auf die eine oder andere längere und/oder anstrengendere Tour verzichten und auch mal einen Ruhetag einlegen möchten. Das ist überhaupt kein Problem, und als beste Gebietskenner beschreiben wir Ihnen gerne "selbständige" Alternativtouren. Andere Teilnehmer reisen schon ein paar Tage früher an und "akklimatisieren" sich in aller Ruhe im Sesiatal und im Mastallonetal. Außerhalb unserer Standard-Wanderwochen zum Festpreis bieten wir gerne individuelle Führungen an, gerade für ältere Bergfreunde und selbstverständlich auch für Familien mit Kindern. Zum Eingewöhnen ideal sind natürlich einige Etappen auf dem einzigartigen Weitwanderweg **Grande Traversata delle Alpi (GTA)**, der mitten durch Rimella führt:

- |                  |  |
|------------------|--|
| <b>Etappe 3</b>  | Campello Monti - Rimella                     |
| <b>Etappe 4</b>  | Rimella - Alpe Baranca                       |
| <b>Etappe 5</b>  | Alpe Baranca - Carcòforo                     |
| <b>Etappe 6</b>  | Carcòforo - Rima                             |
| <b>Etappe 7</b>  | Rima - Alagna                                |
| <b>Etappe 7A</b> | Alagna - Passo Foric - Valle d'Otro - Alagna |