

## HOCHTOUREN- BASISKURS

SOMMERKURSE

DIE BASIS FÜR EIGENSTÄNDIGE UND  
RISIKOBEWUSSTE HOCHTOUREN IM FELS, FIRN  
UND EIS.

Du möchtest später selbständig die hochalpine Gletscherwelt und ihre Gipfel erkunden? Dieser Kurs bildet die perfekte, praktische und theoretische Basis für eigenständige und risikobewusste Planung und Durchführung von einfachen Hochtouren im Fels, Firn und Eis.

### ECKDATEN

DAUER	3 Tage
SCHWIERIGKEIT	leicht
KONDITION	▲▲▲▲
TECHNIK	▲▲▲▲
TERMINE	Juni – September
PREIS UND ZAHLUNG	siehe Website — <a href="http://www.firmalpin.at">www.firmalpin.at</a>
TEILNEHMER	max. 6 Personen pro Bergführer
BUCHBAR	als Gruppentour mit Privatbergführer



## ANFORDERUNGEN

### KONDITION ▲▲▲▲

Kondition für Auf- und Abstiege für bis zu zirka 5 Stunden pro Tag. Dies entspricht 500 bis 800 Höhenmeter bei einer Aufstiegsrate von ~250 Hm / Stunde mit mittelschwerem Rucksack (max. 8 kg).

### TECHNIK ▲▲▲▲

Keine alpine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Mittelschweres Gelände im Auf- und Abstieg.

## PROGRAMM

### Kursinhalte:

- Ausrüstungskunde
- Sicherungstechnik, Seilschaftsablauf und Belastungen im Sicherungssystem im Fels, Firn und Eis
- Verankerungen im Fels, Firn und Eis
- Grundschule Steigeisen + Pickel (Techniktraining)
- Bremsen von Stürzen
- Sicheres Abseilen
- Orientierung, Wetter- und Gletscherkunde
- Richtige Tourenwahl bei der Tourenplanung
- Spaltenrettung (Selbst- und Kameradenrettung)
- Knotenkunde
- Alpine Gefahren und Verhalten bei Unfällen
- Abseilübungen
- Stark praxis-bezogenes Arbeiten im Gelände

### Kursziele:

- Selbständige, sichere Begehung von Hochtouren im vergletscherten Gelände
- Optimaler Seilschaftsablauf im Fels, Firn und Eis
- Aneignung der Grundschule für sicheres Fortbewegen mit Steigeisen + Pickel (Techniktraining)
- Erkennen Deiner eigenen Grenzen und das Erkennen von Gefahrenbereichen
- Grundwerkzeug zur Spaltenrettung (Selbst- und Kameradenrettung)

## AUSRÜSTUNG

### BEKLEIDUNG

- Wasserabweisende Gore-Tex Jacke und Überhose
- Softshell-, Fleece- oder dünne Daunenjacke
- Berghose (keine Jeans oder Baumwollhosen!)
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Wechselwäsche (Socken, Unterwäsche, T-Shirt)
- feste, knöchelhohe Bergschuhe (steigeisentauglich)
- 2 x Wandersocken
- 2 x Handschuhe (1 x dünn, 1 x warm), Haube / Stirnband (der Jahreszeit angepasst)
- Sonnenbrille
- ggf. Ersatzbrille für Brillenträger

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 30 l) mit Regenhülle
- ggf. Teleskopstöcke
- Klettergurt\* und Kletterhelm\*
- Steigeisen mit Antistollplatte und Frontalzacken\*
- Eispickel\*
- 3 Stk. HMS Schraubkarabiner\*
- 2 Expressschlingen\*
- 2 bauartgleiche Schnappkarabiner\*
- 1 Safelockkarabiner (z.B. Petzl Ball-Lock)\*
- 2 lange Bandschlingen (120 cm), 3 Reepschnüre (6 mm, Längen 1 m, 3 m, 5 m)\*
- Abseilgerät (z.B. ATC-Guide), 1 Eisschraube (ca. 19 cm)\*
- 1 Einfachseil pro Zweierseilschaft (50 m)\*
- Topografische Karte 1:25000 Silvretta

### SONSTIGES

- Rucksackapotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Mobiltelefon
- Biwaksack\*
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Thermosflasche oder Trinkflasche
- Jause für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- Bargeld, Ausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)
- Bergkostenversicherung (ÖAV, ÖAMTC, VISA, ADAC, etc.)
- Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe, Toilettenartikel, kleines Handtuch
- Stirnlampe

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf bitte bei Buchung vorreservieren.

## INFORMATIONEN ZUR TOUR

### ORGANISATORISCHES

<b>DAUER</b>	3 Tage
<b>TREFFPUNKT</b>	07:30 Uhr Wiesbadener Hütte
<b>UNTERKUNFT</b>	2 Übernachtungen auf der Wiesbadener Hütte: Komfortable Berghütte mit Mehrbettzimmern und Lagerplätzen. Falls möglich werden bevorzugt Zimmerplätze reserviert!
<b>RÜCKKEHR</b>	~16:30 Uhr an der Wiesbadener Hütte

---

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Gute Kondition
  - Trittsicherheit im weglosem sowie felsigem Gelände
  - Schwindelfreiheit
- 

### INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Führung durch staatlich geprüften Berg- und Schiführer
- Leihhausrüstung
- Komplette Organisation
- Persönliche Beratung im Vorfeld
- Spesen des Bergführers (Getränke und Essen sowie Nächtigung mit Halbpension) bei Buchung als Gruppentour

### ZUSATZKOSTEN

- Kosten für die eigene An- und Abreise
  - Kosten für die eigene Übernachtung und Halbpension auf der Hütte, Verpflegung untertags (gesamt ~120 € / Person)
  - Spesen des Bergführers (Getränke und Essen sowie Nächtigung mit Halbpension) bei Buchung mit Privatbergführer
- 

### KARTENMATERIAL

- Alpenvereinskarte Silvretta-Gruppe Nr. 26