



Aufbaukurs Eis

Vorhandenes Wissen ausbauen und Neues dazulernen

Unser Stützpunkt für diese Tage ist das Taschachhaus im Pitztal auf 2.434 m. In unmittelbarer Umgebung bieten sich uns ideale Voraussetzungen für sämtliche Ausbildungsinhalte dieses Kurses, um das bisher vorhandene Wissen auszubauen, weiter zu verfestigen und Neues dazu zu lernen. Auch bei Schlechtwetter ist für Programm gesorgt, da die Hütte über eine Kletterhalle mit 112m² Kletterfläche verfügt, in der z.B. eine Gletscherspaltenbergung bestens "trocken" geübt werden kann.

Anforderungen:

Kondition:



Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter auf. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisierung vorausgesetzt.

Technik:



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturzgefahr und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigung bis zu 40 Grad unterwegs. Eine vorherige Akklimatisation wird vorausgesetzt.

Kursinhalte

Elerntes vom Basiskurs aufzufrischen

Vertiefung der Knotenkunde

Seilschaftsablauf in kombiniertem Gelände Fels/Eis

Verwendung des Seiles in Fels und Eis mit der Auswahl der richtigen Seillänge

Abseilen über Eisflanken

Erlernen verschiedener Seiltechniken


Steileisklettern

Unterbringung

Für die Dauer des Kurses seid ihr im Taschachhaus untergebracht.

Ausrüstung

- | | |
|---|---------------------------------------|
| * Rucksack mit Regenhülle 30 - 40 L | * Steigeisenfeste Bergschuhe |
| * 2 Paar Wandersocken | * bequeme Berghose |
| * Softshell- oder Fleecejacke | * Regenjacke und -hose (kein Poncho!) |
| * atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung | * Wechselwäsche |
| * Handschuhe | * 2 Paar Handschuhe |
| * Mütze | * Sonnenschutz |
| * Sonnenbrille | * Trinkflasche |
| * Energieriegel nach persönlichem Bedarf | * Kulturbeutel |
| * kleines Handtuch, Hüttenschuhe | * gefütterter Schlafsack (Pflicht) |
| * Personalausweis | * Teleskopstöcke |
| * evtl. Gamaschen | * gute Stirnlampe |
| * Sitzgurt * | * Steinschlaghelm * |
| * Doppelverschlußkarabiner * | * Steigeisen * |
| * Pickel * | * HMS Karabiner* |
| * Kurzprusik-Schlinge* | * Biwaksack |

 Ohropax (opt.)

 Hüttenschlafsack (Vorschrift)

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie Ihre eigenen Ausrüstung mitbringen. Bitte lassen Sie beim Tourenstart Ihre Ausrüstung vom Kursleiter prüfen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN:

Bergführer
2 x Ü/HP Hütte (Lager oder Mehrbettzimmer)
Technische Ausrüstung (leihweise - Bedarf bei Buchung mitteilen!)
Theorieabende

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

5 Personen
max. 6 Personen

PREISINFO:

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN:

Reiseversicherung (opt.)
Rucksacktransport 8.- EUR, max. 15 kg, Anmeldung erforderlich
Getränke
Zwischenmahlzeiten, Jause

DAUER:

3 Tage von Montag bis Mittwoch

TREFFPUNKT:

10:00 Uhr Hotel Gundolf Tieflehn (Pitztal)

RÜCKKEHR:

Rückkehr am letzten Tag ca. 15 Uhr

Preise und Termine:

 EUR 450.00 pro Person

 S95-21-1 12.07.2021 - 14.07.2021

 S95-21-3 09.08.2021 - 11.08.2021

 S95-21-2 26.07.2021 - 28.07.2021

 S95-21-4 23.08.2021 - 25.08.2021

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarten Bl. 30/2 Öztaler Alpen/Weißkugel, 30/6 Öztaler Alpen/Wildspitze, 30/3 Öztaler Alpen/Kaunergrat, <https://shop.alpenverein.at>

Unterbringung:

Taschachhaus im Pitztal. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager oder im Mehrbettzimmer untergebracht. Es gibt Waschräume und Duscmöglichkeiten.

Anreise:

mit dem Auto:

über die A7 - Reutte - Fernpaß - Imst ins Pitztal oder von München kommend über Garmisch - Fernpaß - Imst - Pitztal

Anreise mit öffentlichem Verkehrsmittel:

Mit der Bahn zum Bahnhof Imst, dann mit dem Postbus ins Pitztal bis St. Leonhard/Mandarfen/Mittelberg

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:







Ferienregion Pitztal Tourismusverband

www.pitztal.com, Tel. +43 (5414) 86999

Reiseversicherung:

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basisschutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 30,- pro Person.




<https://bergschule.at/unser-service/reiseruecktrittsversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können:

<http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Hochtouren

Kondition

-  Auf- und Abstiege bis 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden.
-  Auf- und Abstiege bis zu 1.200 Höhenmeter auf. Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden.
-  Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmeter und mehr, Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden und mehr.

Technik



Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, warst aber schon auf alpinen Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen unterwegs und am langen Seil wegen Spaltensturzgefahr unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturzgefahr und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigung bis zu 40 Grad unterwegs.



Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturzgefahr und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigung über 40 Grad unterwegs.

DEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

WANDERN KLETTERSTEIG

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball (einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen (Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



KLETTERN HOCHTOUREN

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:



45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).



30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen und seitlich anheben



5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz