



Basiskurs Eis

... die ideale Vorbereitung für Hochtourenwochen

Eine solide Ausbildung ist der Grundstein um sich sicher im Eis und Schnee bewegen zu können. Verschiedene Sicherungstechniken in Schnee und Eis, das richtige Gehen mit Steigeisen, Spaltenbergung, Knotenkunde und die Handhabung des Eispickels sind nur einige Punkte des umfangreichen Ausbildungsprogramms. 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 Erlernte anzuwenden. 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. Und wenn Du anschließend gleich eine Herausforderung suchst, dann findest Du bei einer unserer mehrtägigen Hochtouren mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden sicherlich die richtige Tour. Für leistungsstarke Hochtourengeher, die schon Erfahrung haben und beim Basiskurs Eis ihre Kenntnisse aufgefrischt haben, ist unsere Tour auf den Ortler über den Hintergrat eine tolle Anschlussmöglichkeit.

Anforderungen:

Kondition:



Auf- und Abstiege bis 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

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.

Tourenbeschreibung

Tag 1:

Anreise Pitztal - Materialcheck - Aufstieg zum Taschachhaus

Höhenunterschied: bergauf 750m

Dauer: ca. 02:30 Std.

Tag 2:

Ausbildungen in Theorie und Praxis

Ausbildung in Theorie und Praxis in Hüttenumgebung oder in der Kletterhalle.

Tag 3:

Ausbildungen in Theorie und Praxis

Tag 4:

Ausbildungen in Theorie und Praxis

Höhenunterschied: bergab 750m

Dauer: ca. 02:00 Std.

Praxis im Eis:

Gehen mit Steigeisen und Pickel

Abbremsen und Stürzen

Seiltechnik; Anseilen auf dem Gletscher

Frontalzackentechnik & Eisklettern

Anbringen von Fixpunkten im Schnee und Eis

Spaltenbergung

Abseilen/Rückzug, Rettungstechniken

Theorie im Eis:

Seilkunde / Gebietsinfo / Ausrüstungskunde

Kartenkunde & Umgang mit Führerliteratur

Orientierung im Gebirge

Alpine Gefahren

Erste Hilfe

Wetterkunde

Moderne Tourenplanung

Ausrüstung

- | | |
|---|---|
|  Rucksack mit Regenhülle 30 - 40 L |  Tagesrucksack (25 l) |
|  feste, knöchelhohe Bergschuhe |  2 Paar Wandersocken |
|  bequeme Berghose |  Softshell- oder Fleecejacke |
|  Regenjacke und -hose (kein Poncho!) |  atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung |

- * Wechselwäsche
- * Mütze
- * Sonnenbrille
- * Energieriegel nach persönlichem Bedarf
- * kleines Handtuch, Hüttenschuhe
- * Personalausweis
- * evtl. Regenschirm
- * gute Stirnlampe
- * Steinschlaghelm *
- * Steigeisen *
- * Blasenpflaster & Tape
- * 2 Paar Handschuhe
- * Sonnenschutz
- * Trinkflasche
- * Kulturbeutel
- * gefütterter Schlafsack (max. 800 g, 10 Grad)
- * Teleskopstöcke
- * evtl. Gamaschen
- * Sitzgurt *
- * Doppelverschlußkarabiner *
- * Pickel *
- * Hüttenschlafsack (Vorschrift)

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen. Bitte lasse beim Tourenstart Deine Ausrüstung vom Kursleiter prüfen. Der zusätzliche Tagesrucksack ist hilfreich für die Kurstage mit leichtem Gepäck und den Aufstieg.

Details im Überblick

LEISTUNGEN:

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

MINDESTTEILNEHMERZAHL:

4 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
 Zwischenmahlzeiten, Jause
 Getränke

DAUER:

4 Tage von Montag bis Donnerstag

TREFFPUNKT:

09:45 Uhr Hotel Gundolf, Parkplatz

RÜCKKEHR:

Rückkehr am letzten Tag ca. 14 Uhr

Preise und Termine:

 EUR 600.00 pro Person

 S80-22-1	20.06.2022 - 23.06.2022	 S80-22-7	01.08.2022 - 04.08.2022
 S80-22-2	27.06.2022 - 30.06.2022	 S80-22-8	08.08.2022 - 11.08.2022
 S80-22-3	04.07.2022 - 07.07.2022	 S80-22-9	15.08.2022 - 18.08.2022
 S80-22-5	18.07.2022 - 21.07.2022	 S80-22-11	29.08.2022 - 01.09.2022
 S80-22-6	25.07.2022 - 28.07.2022		

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarten

Bl. 30/2 Öztaler Alpen/Weißkugel (Weg)

30/6 Öztaler Alpen/Wildspitze (Weg)

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

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.







Wichtiger Hinweis:

Während der Tour bzw. des Kurses kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Kursprogrammes kommen. Das geplante Programm kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung:

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

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.

Guter Rat ist nicht teuer!

Bevor Du eine Hochtour machst, empfehlen wir dringend diesen Kurs. Du wirst praxisnah auf Deine ersten Hochtouren vorbereitet. Leider müssen unsere Guides immer wieder feststellen, dass sich manch einer zu viel zumutet und Grundkenntnisse zu wenig vorhanden ist.

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