BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



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 (Vorkenntnisse von Vorteil - Achter, Halbmastwurf, Mastwurf usw.) 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 112 m² 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 Hochtourenerfahrung, 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. Vorkenntnisse in Knotenkunde von Vorteil - Achter, Halbmastwurf, Mastwurf usw.

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

Sei dabei! Auf Instagram und Facebook. Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

Ausrüstung

- RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L
- STEIGEISENFESTER BERGSCHUH
- TELESKOPSTÖCKE
- STEINSCHLAGHELM*
- SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
- FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
- WÄRMENDE JACKE
- MÜTZE / STIRNBAND
- SONNENSCHUTZ
- ENERGIERIEGEL / NÜSSE
- GAMASCHEN (OPTIONAL)
- KLEINER KULTURBEUTEL
- HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
- STIRNLAMPE
- BLASENPFLASTER & TAPE
- TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)
- STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen)
- BIWAKSACK
- SITZGURT*
- PICKEL*
- FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
- LEICHTE HÜTTENHOSE
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- REGENSCHIRM (OPTIONAL)
- HÜTTENSCHUHE
- KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- OHROPAX (OPTIONAL)

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. Wichtig bei diesem Kurs sind eine dünne Regenhose

sowie dünne Handschuhe. Der zusätzliche Tagesrucksack ist hilfreich für die Kurstage mit leichtem Gepäck und den Aufstieg.
Sehr hilfreich für diesen Kurs ist folgende Literatur: Heinz Zak, SEILTECHNIK - Ratgeber, Artikel-Nr.: 1085587
Alpine Rescue Manuel vom ÖAMTC

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Bergführer
3 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Theorieeinheit
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL
5 Personen
max. 6

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

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

ZUSATZKOSTEN
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
Rucksacktransport (max. 15 kg / 10,- EUR / Anmeldung erforderlich)
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER
4 Tage von Montag - Donnerstag

TREFFPUNKT
09:45 Uhr Hotel Gundolf, Parkplatz

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

PARKEN
Parkplatz Gletscherexpress Mittelberg - kostenpflichtig

Preise und Termine

EUR 695.00 pro Person

S80-24-1	17.06.2024 - 20.06.2024	S80-24-6	29.07.2024 - 01.08.2024
S80-24-2	24.06.2024 - 27.06.2024	S80-24-7	05.08.2024 - 08.08.2024
S80-24-3	01.07.2024 - 04.07.2024	S80-24-8	12.08.2024 - 15.08.2024
S80-24-4	15.07.2024 - 18.07.2024	S80-24-9	19.08.2024 - 22.08.2024
S80-24-5	22.07.2024 - 25.07.2024	S80-24-10	02.09.2024 - 05.09.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Alpenvereinskarten

Bl. 30/2 Ötztaler Alpen/Weißkugel (Weg)
30/6 Ötztaler Alpen/Wildspitze (Weg)
30/3 Ötztaler 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 Duschmöglichkeiten.

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

Parken

Parkplatz Gletscherexpress Mittelberg kostenpflichtig

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-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 39,- pro Person.

https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung

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.

Anforderungen

Kondition



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



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisierung vorausgesetzt.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter und mehr, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisierung vorausgesetzt.

Technik



Du hast noch keine Hochtourenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil wegen Spaltensturzgefahr unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein. Eine vorherige Akklimatisation ist empfehlenswert.



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



Du hast bereits gute Hochtourenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- 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 Neigungen über 40 Grad unterwegs. Eine vorherige Akklimatisation wird vorausgesetzt.

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 sind.

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

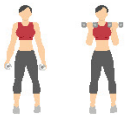


90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

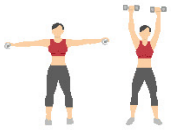


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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



BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMENBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL.: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B