



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 112 m² Kletterfläche verfügt, in der z. B. eine Gletscherspaltenbergung bestens "trocken" geübt werden kann.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisation 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.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Taschachhaus - erste Theorieeinheit

Vom Treffpunkt fahren wir mit dem eigenen Fahrzeug zum Parkplatz der Pitztaler Gletscherbahn (1.750 m). Hier starten wir mit unserem Aufstieg zum Taschachhaus (2.434 m). Den Rest des Tages werden wir unsere Kenntnis in der Knotenkunde, Materialkunde sowie moderner Tourenplanung widmen, auffrischen und festigen.

Höhenunterschied: bergauf 750m

Dauer: ca. 05:00 Std.

Tag 2: Ausbildung in Theorie und Praxis

Der Taschachferner bietet mit all seinen Facetten ein perfektes Trainingsgelände, um weitere Kletter- sowie Rettungstechniken im hochalpinen Umfeld zu perfektionieren. Die Auf- und Abstiegsmeter hängen davon ab, wo wir unsere Praxiseinheit durchführen können.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 500m

Dauer: ca. 08:00 Std.

Tag 3: Ausbildung in Theorie und Praxis

Durch die herausragende Vielseitigkeit rund um die Wildspitze (3.770 m), geht es heute zum Eisklettern, sowie dem Ausarbeiten verschiedener Seilschaftsabläufe und dem Erkennen alpiner Gefahren. Abhängig von der gewählten Tour kommen noch weitere Aufstiegs- und Abstiegsmeter dazu. Nach einer gründlichen Nachbesprechung geht es zurück ins Tal.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 1050m

Dauer: ca. 06:00 Std.

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.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

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

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

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die

Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
2 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)
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER

3 Tage von Montag - Mittwoch

TREFFPUNKT

09:45 Uhr Hotel Gundolf Tieflehn (Pitztal)

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

PARKEN

Pitztaler Gletscherbahn, kostenpflichtig

Preise und Termine



EUR 535.00 pro Person



EUR 630.00 pro Person bei 4 Teilnehmern



S95-24-1 08.07.2024 - 10.07.2024



S95-24-3 29.07.2024 - 31.07.2024



S95-24-2 22.07.2024 - 24.07.2024

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

Parken

Pitztaler Gletscherbahn, kostenpflichtig.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

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

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. 40.- EUR pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Wichtiger Hinweis:

Während des Kurses kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Programms kommen. Der geplante Ablauf 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 Akklimatisation empfehlenswert.



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



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

Technik



Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, 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.



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. 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.



Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. 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.

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.

 **Klettern**  **Hochtouren**

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



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 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)



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

