bergundtal

Grundkurs Bergsteigen Fels & Eis Susten

Fels- und Eisausbildung für Einsteiger mit Sustenhorn 3502m

Für diese kombinierte 4-tägige Grundausbildung verbinden wir zwei optimale Kursgebiete am Sustenpass. Das Gebiet der Sustlihütte und der Tierberglihütte liegen sich direkt gegenüber. Mit dieser Kombination bieten wir den idealen Einstieg für alle Gäste, die sich neben Schnee und Eis auch für das Felsklettern interessieren. Wir krönen die Ausbildungstage mit der Anwendungstour aufs Sustenhorn 3502m.

Kursinhalt Elementare Klettertechniken im Fels, Knoten, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Pickel- und Steigeisentechnik, Selbstrettungstechniken, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen Hochtouren der Technik «Stufe 2» teilzunehmen.

1. Tag Anreise und Aufstieg zur Sustlihütte 2257m. Beginn der Ausbildung am Nachmittag.

2. Tag Erste Anwendungstour zum Grassen 2946m. Am Nachmittag Kletterausbildung im Klettergarten hinter der Hütte.

3. Tag Heute wechseln wir vom Fels zu Schnee und Eis. Transfer zum Steingletscher und Aufstieg zur Tierberglihütte. Nachmittags Eisausbildung und Rettungstechniken auf dem Gletscher.

4. Tag Grossartige Ausbildungs-Hochtour zum Sustenhorn 3502m.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 1: Auf Wanderungen bewältige ich bis zu 4-6 Stunden Gehzeit und 1000 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Obwohl es sich um einen Grundkurs handelt ist es wichtig, dass Sie sich in unwegsamen Gelände und Geröll bewegen können. Kondition für rund 1000 Höhenmeter Aufstieg wird vorausgesetzt.

Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Mehrbettzimmer
- 3x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- Zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Von unserem Treffpunkt am Sustenbrüggli führt der Leiternweg sehr originell zwischen Felsbändern zur Sustlihütte hoch. Nachdem wir uns in der Hütte eingerichtet haben, üben wir unter Anleitung des Bergführers die nötigen Knoten zum Anseilen in der Seilschaft und Klettern gut gesichert unsere ersten Meter im Fels.

Aufstieg 350 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1.5 Std.

2. Tag

Im ersten Tageslicht brechen wir auf Richtung Grassen 2946m. Zum Gipfel ist es nicht allzu weit, dennoch bietet dieser schöne Aussichtsberg alle Attribute einer einfachen Hochtour. Nach einer kurzen Instruktion zum Gehen mit Steigeisen und der Pickelhandhabung gelangen wir zum Stössenfirn. Wir steigen über eine kleine Felsstufe zum breiten Nordostgrat auf, der uns schliesslich zum Gipfel führt. Auf derselben Route gelangen wir zurück zur Sustlihütte. Am Nachmittag bleibt genügend Zeit, um sich nochmals den Kletterthemen zu widmen. Wer lieber auf der Hüttenterrasse entspannen möchte, darf dies selbstverständlich tun.

Aufstieg 690 Hm, Abstieg 690 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.

3. Tag

Vom warmen Fels auf der Südseite wechseln wir heute die Talseite und gelangen über den Sustenpass zum Hotel Steingletscher. Hier beginnt der Aufstieg zur Tierberglihütte. Direkt neben der Hütte finden wir auf dem Steingletscher ideales Ausbildungsgelände. Hier widmen wir uns Themen wie der Verankerung im Schnee und Eis, sowie dem Selbstaufstieg am Seil.

Aufstieg 950 Hm, Abstieg 350 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

4. Tag

Zum Abschluss und auch als ideale Ausbildungstour lassen wir es uns nicht nehmen, auf das Sustenhorn 3502m zu steigen. Dieser Gipfel bietet neben dem abwechslungsreichen Anstieg einen wunderbaren Ausblick auf den gesamten Alpenraum. Via Tierberglihütte steigen wir auf dem Hüttenweg zum Hotel Steingletscher ab.

Aufstieg 750 Hm, Abstieg 1700 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

Kursinhalte

Elementare Klettertechniken im Fels, Knoten, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Pickel- und Steigeisentechnik, Selbstrettungstechniken, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel

Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen Hochtouren der Technik «Stufe 2» teilzunehmen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:37 Uhr in Meien, Sustenbrüggli . Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Meien Sustenbrüggli und ab Hotel Steingletscher wieder zurück. Autofahrer parken auf den vorgesehenen Parkfeldern beim Sustenbrüggli und ab Tag 3 beim Steingletscher.

Bemerkung zur Ausrüstung

Der Kurs ist so geplant, dass Sie mit den Bergschuhen klettern können. Sie können die Kletterfinken optional mitnehmen. Bitte bedenken Sie aber, dass diese als zusätzliches Gewicht mitgetragen werden müssen.

Durchführung

Wir informieren Sie wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Gamaschen

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Schreibzeug und Notizpapier
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat
- Etwas Bargeld für Getränke
- Heftpflaster und Compeed

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- Helm
- Reepschnüre 5m Länge mit 6mm Durchmesser und 1,5m Länge mit 6mm Durchmesser (um eine Prusik Schlinge zu knüpfen oder eine bereits geknüpfte Prusik-Schlinge)
- Falls vorhanden: 2-3 weitere HMS-Karabiner

Empfehlung

- Verstellbare Trekkingstöcke sind hilfreich für Gletschertrekking, Alpinwanderungen sowie auf Hochtouren für flache Gletscherstrecken, lange Abstiege und im weglosen Gelände. Es kann auch nur 1 Stock verwendet werden.

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- SAC Urner Alpen 2+3, Schweiz Plaisir Ost, LK 1:25'000: Meiental 1211

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.

- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: bergundtal.ch/mietmaterial

- Pickel, CHF 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 25.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00
- Kletterset, CHF 25.00

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 18.04.2025 06:49:31