



## Grundkurs Bergsteigen Eis & Fels Tödi

### Eis- und Felsausbildung im Glarnerland mit Besteigung des Tödi 3612m

So macht das Lernen Spass: Wir verbinden Bergsteigerausbildung mit den lohnendsten Gipfeln im hochalpinen Glarnerland - Clariden 3267m, Gross Schärhorn 3296m und Tödi 3612m - zu einer Ausbildungswoche der Extraklasse. Die Besteigungen sind einfach, die Gegend einsam und verlassen und die SAC Hütten - Claridenhütte, Planurahütte und Fridolinshütte - locken mit Übernachtungen vom Feinsten. Die Abschlusstour zum Tödi 3612m ist lang. Bitte beachten Sie dazu den Hinweis in den Detailinfos.

**Kursinhalt** Elementare Kletter- und Sicherungstechniken im hochalpinen Felsgelände, Knoten, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Pickel- und Steigeisentechnik, Selbststretzungstechniken, Tourenplanung und Wetterkunde.

**Kursziel** Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen Hochtouren der Technik «Stufe 1» und «Stufe 2» teilzunehmen.

- 1. Tag** Anreise zum Urnerboden. Fahrt mit der Seilbahn zum Fisetengrat (2010m). Wanderung zur Claridenhütte (2453m) und Grundausbildung am Nachmittag.
- 2. Tag** Ausbildungstour über den Claridenfirn zum Clariden 3267m. Abstieg zur Planurahütte (2947m).
- 3. Tag** Ausbildungstour über den Hüffirn zum Grossen Schärhorn 3296m und Felsausbildung bei der Planurahütte.
- 4. Tag** Eisausbildung im Kolk bei der Planurahütte und am Nachmittag Wanderung zur Fridolinshütte (2111m).
- 5. Tag** Lange Tour zum Tödi 3612m und zurück zur Fridolinshütte. Abstieg nach Hintersand und mit dem Taxibus nach Linthal.

# Anforderungen

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

**Kondition:** Stufe 4: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Lange Touren mit und bis zu 10 Stunden Gehzeit und Aufstiegen von rund 1500 Höhenmeter pro Tag schaffe ich. Bei einem Tempo von ca. 400 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

## Schlüsselstelle:

Die Abschlusstour auf den Tödi ist nicht zu unterschätzen. Ein luftiger Abstieg über eine Leiter führt uns zum Gletscher. Anschliessend navigieren wir in einem Labyrinth von Spalten und Felsen zur Gelben Wand. Hier sind einige beherzte Züge an Stahltritten und Fixseilen gefragt. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind nötig. Dieser Kurs ist unser konditionell und technisch anspruchsvollster Hochtouren-Grundkurs. Er ist für sportliche und konditionell sehr gut trainierte Personen geeignet. Sie benötigen Alpinwandererfahrung, Trittsicherheit und müssen schwindelfrei sein. Falls Sie nicht sicher sind, ob Sie diese Anforderungen erfüllen, empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an unserem Grundkurs Bergsteigen Schnee und Eis im Turtmanngbiet oder den Grundkurs Bergsteigen Fels und Eis Susten im Berner Oberland.

## Leistungen inbegriffen

- 4 Nächte im Mehrbettzimmer
- 4x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA.
- Ab 4 Gästen kommt für den letzten Tourentag (Tödi) ein Aspirant hinzu

## 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

Anreise zum Urnerboden. Per Seilbahn fahren wir zum Fisetengrat (2010m) und wandern von dort aussichtsreich über die Höhen zur Claridenhütte (2453m), die malerisch zwischen Gletschereis und Fels auf dem Gipfelplateau des Altenorenstocks liegt. Nach einer Essenspause starten wir die Ausbildung in der Nähe der Hütte und planen danach die Ausbildungstour für den kommenden Tag.

**Aufstieg 730Hm, Abstieg 280Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.**

### 2. Tag

Weil „learning by doing“ noch immer die beste Methode ist, steigen wir sogleich über den flachen Claridenfirn zum Clariden 3267m auf, der direkt auf der Kantongrenze zwischen Uri und Glarus liegt. Wir finden hier ein ideales Ausbildungsgelände, um den Umgang mit Steigeisen, Pickel und Gletscherseil zu üben. Erst zum Schluss der Tour liegt ein etwas steilerer Gipfelhang vor uns. Vom Clariden steigen wir zur Planurahütte (2947m) ab, wo wir am Nachmittag an den Wänden des riesigen Windkolks (windverformte Schneewand) die Selbstrettung am Seil üben.

**Aufstieg 880Hm, Abstieg 380Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.**

### 3. Tag

Da unser Ausgangspunkt bereits ziemlich hoch liegt, dauert die Ausbildungstour über den Hüffirn zum Gross Schärhorn 3296m nicht allzu lange. Unterwegs werden wir unsere Route zwischen Gletscherspalten suchen und in Dreierseilschaften den Gipfel via Ostgrat in Schnee und Fels ersteigen. Ausbildung bei der Planurahütte am Nachmittag.

**Aufstieg 780Hm, Abstieg 780Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.**

### 4. Tag

Eisbildung im Kolk bei der Planurahütte. Von der Planurahütte aus wandern wir am Nachmittag auf dem markierten Weg in Richtung Obersand. Bei Interesse der Gruppe besichtigen wir noch die Saurierspuren, die auf einer Felsplatte deutlich sichtbar sind. Über den Ochsentritt gelangen wir zur urigen Fridolinshütte (2111m).

**Aufstieg 260Hm, Abstieg 1100Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

### 5. Tag

Heute steht der Höhepunkt der Tourenwoche an: Im Schein der Stirnlampen folgen wir den guten Pfadspuren zur alten Grünhornhütte. Von dort geht es über den Gletscher, über die gelbe Wand und über den großen Gletscherbruch auf den Bifertenfirn. Diesen queren wir bis zum Gipfel des Tödi 3612m. Zurück zur Fridolinshütte, Abstieg nach Hintersand und mit dem Taxibus nach Linthal.

**Aufstieg 1600Hm, Abstieg 2400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 10 Std.**

## Kursinhalte

Elementare Kletter- und Sicherungstechniken im hochalpinen Felsgelände, 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 1» und «Stufe 2» teilzunehmen.

## Wichtig! - Ihre Fitness

Dieser Kurs ist unser konditionell und technisch anspruchsvollster Hochtouren-Grundkurs. Er ist geeignet für sportliche und konditionell sehr gut trainierte Personen. Sie benötigen Alpinwander-erfahrung, Trittsicherheit und müssen schwindelfrei sein. Falls Sie nicht sicher sind, ob Sie diese Anforderungen erfüllen, empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an unserem Grundkurs Bergsteigen Schnee und Eis im Turtmannggebiet, den Grundkurs Bergsteigen Fels und Eis Susten im Berner Oberland oder die Teilnahme an der 4000er-Trainingswoche im Wallis.

## **Die Tour zum Tödi**

Die Route von der Fridolinshütte über den Bifertenfirn zum Tödi ist technisch einfach (WS auf der Hochtourenskala). Konditionell jedoch anspruchsvoll mit 5-6 Stunden Aufstieg zum Gipfel und ca. 5 Stunden Abstieg bis nach Obersand. Eine geniale Tour, die jedoch nur bei gutem Wetter gemacht werden kann. Das Gebiet ist jedoch sehr vielseitig und bietet auch Alternativen wie z.B. den Gross Düssi.

## **Zusatzinfo Unterkünfte**

Alle drei SAC-Hütten verfügen über fliessend kaltes Wasser.

## **Treffpunkt**

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:52 Uhr bei der Haltestelle Urnerboden, Dorf. Fahrplanwechsel vorbehalten.

## **Anreise/Bahnbillet**

Von Ihrem Wohnort nach Urner Boden Dorf und zwischen 17.00 und 18.00 Uhr ab Linthal wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug in Linthal 5 Minuten entfernt vom Bahnhof parken.

## **Zusatzkosten**

Die Zusatzkosten für Seilbahn und Taxibus von Hintersand nach Linthal beträgt ca. CHF 50.00 pro Person.

## **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 Lippencreme, 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
- 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)
- Wenn vorhanden: 1-2 zusätzliche HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, Bandschlingen 60+120cm
- 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 Clubführer Glarner Alpen, LK 1:25'000: 1192 Schächental, 1193 Tödi

## 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](https://www.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](https://www.bergundtal.ch/mietmaterial)

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

## Kontakt

### Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: [info@bergundtal.ch](mailto: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: 14.03.2025 08:36:37