höhenfieber

Grundkurs Bergsteigen (Fels/Firn/Eis) Lämmerenhütte

Alpin-Ausbildung mit Besteigung Wildstrubel 3243m und Steghorn 3146m

Um die Lämmerenhütte am Fusse des Wildstrubels finden wir ein ideales Gelände für Ausbildung im alpinen Klettern und Gletschertouren. Auf leichten kombinierten Hochtouren zum Wildstrubel und zum Steghorn können wir das Gelernte direkt anwenden. Wir geniessen kurzweilige Ausbildungstage im hochalpinen Ambiente zwischen den Kantonen Wallis und Bern.

Kursinhalt Elementare Klettertechniken im Fels, Sicherungstechniken im Fels, Abseilen, 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 Treffpunkt in Leukerbad, Bahnfahrt auf die Gemmi und Aufstieg zur Lämmerenhütte 2501m. Felsausbildung. **2. Tag** Eisausbildung auf dem Wildstrubelgletscher und Felsausbildung im Klettergarten. **3. Tag** Über das „Leiterli“ in leichter Kletterei aufs Steghorn 3146m. Im Abstieg Firnausbildung auf dem Steghorngletscher. **4. Tag** Anwendungstour auf den Wildstrubel 3243m. Abstieg zur Gemmi.

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:
Die Ausbildungstour zum Steghorn und die Klettereinführung im Klettergarten erfordern etwas Schwindelfreiheit. Du bist jedoch stets gut gesichert.

Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte in SAC-Hütte im Lager
- 3x Halbpension
- Kursunterlagen
- Tourentee
- 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

Dein Bergführer erwartet dich in Leukerbad an der Taltstation der Gemmi-Bahnen. Mühelos gleiten wir mit der Seilbahn zur Gemmi hoch. Der Zustieg zur Lämmerenhütte führt uns in knapp zwei Stunden in gemütlichem Tempo zu unserem Stützpunkt für die nächsten Tage. Am Nachmittag üben wir im Klettergarten neben der Hütte die notwendigen Knoten und Anseiltechniken und machen unsere ersten Schritte im Fels.

Aufstieg 230Hm, Gehzeit ohne Pausen knapp 2 Std.

2. Tag

Das Klassenzimmer für den heutigen Vormittag ist der Wildstrubelgletscher. Hier üben wir den Umgang mit Steigeisen und Pickel, das Erstellen von Verankerungen im Eis und das Gehen am Seil in einer Seilschaft. Nachmittags widmen wir uns nochmals den Themen im Fels und bereiten uns so optimal auf die Anwendungstouren zum Steghorn und zum Wildstrubel vor.

Aufstieg ca. 200Hm, Absteig ca. 200Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1 Std.

3. Tag

Unsere heutige Tour führt uns über das «Leiterli» zum Steghorn 3146m. Diese ausgesprochen abwechslungsreiche Tour bietet alle Attribute, die eine Hochtour ausmachen. Kurze, leichte Kletterstellen, die gut gesichert werden können, Wegloses Gelände und einen Abstieg über den Gletscher. Während der Tour bleibt genügend Zeit, um weitere Ausbildungsblöcke einzubauen und die erlernten Techniken gleich anzuwenden.

Aufstieg 650Hm, Abstieg 650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

4. Tag

Zum krönenden Abschluss besteigen wir heute den Wildstrubel 3243m. Das Steigeisengehen und das Seilhandling in der Seilschaft gehen heute schon viel leichter von der Hand und so erreichen wir in gemütlichem Tempo bald den Gipfel. Bei guter Sicht geniessen wir eine beeindruckende Aussicht auf die Walliser 4000er bis hin zum Mont Blanc. Der Abstieg führ uns über den Wildstrublegletscher zurück zur Lämmerenhütte und weiter zur Gemmi-Bahn. Heimreise am Nachmittag ab Leukerbad.

Aufstieg 750Hm, Abstieg 980Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

Kursinhalt

Elementare Kletter- und Sicherungstechniken im Fels, Abseilen, Knoten, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Pickel- und Steigeisentechnik, Selbstrettungstechniken, Tourenplanung (Umgang mit Karte, Kompass, Höhenmesser und GPS) und Wetterkunde.

Kursziel

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

Unterkunft

Wir übernachten in der gastfreundlichen Lämmerenhütte SAC (Tel. 027 470 25 15) im Lager mit Decken.

Bemerkung zur Ausrüstung

Der Kurs ist so geplant, dass du mit deinen Bergschuhen kletterst. Du kannst deine Kletterfinken optional mitnehmen. Bitte bedenke aber, dass diese als zusätzliches Gewicht mitgetragen werden müssen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:15 Uhr in Leukerbad, Gemmi-Bahnen. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Leukerbad, Gemmi-Bahnen und zurück.

Zusatzkosten

Die Transportkosten wie Bergbahnen, Taxi betragen ca. CHF 50.- pro Person.

Durchführung

Wir informieren dich 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 dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/Member 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
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser

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)

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 Berner Alpen, LK 1:25'000: Gemmi 1267

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

- 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
- Ohrenpfropfen

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: hoehenfieber.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

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

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

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 07.05.2024 14:11:02