höhenfieber

Grundkurs Felsklettern für Bergsteiger

Fels- & Kletterausbildung am Sustenpass

Die griffigen Klettergärten und alpinen Grattouren rund um die gemütliche Sustlihütte bieten den idealen Rahmen für ein erfolgreiches Trainings-Wochenende. Dieser Felskurs eignet sich für Bergsteiger mit etwas Erfahrung aus einem Hochtouren-Grundkurs.

Kursinhalt Felsklettern, Knoten, Sicherungstechnik, Abseilen.

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen, vom Bergführer geleiteten Hochtouren mit Felspassagen teilzunehmen.

Zielgruppe Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Hochtourenerfahrung aus einem Grundkurs Bergsteigen, 4000er-Trainingswoche oder ähnlichem Hochtourenkurs mitbringen. Das Anseilen und die Seilverkürzung sollten ihnen bereits geläufig sein.

1. Tag Anreise und Aufstieg zur Sustlihütte (2257m). Felsausbildung im nahe gelegenen Klettergarten.

2. Tag Anwendungs-Klettertour über den Kanzelgrat mit tollem Fels und prächtiger Rundsicht. Heimreise am späten Nachmittag.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

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 über den Kanzelgrat führt über ideales Ausbildungsgelände. Jedoch sind einige Passagen luftig und erfordern Schwindelfreiheit. Gut überwacht vom Bergführer endet die einfache Kletterei mit einer rund 40 Meter langen Abseilfahrt. Obwohl es sich um einen Grundkurs Felsklettern handelt ist es wichtig, dass du dich in unwegsamem Gelände und Geröll bewegen kannst und die elementaren Knoten und Sicherungstechniken aus einem Hochtouren Grundkurs bereits kennst.

Leistungen inbegriffen

- 1 Nacht im Mehrbettzimmer
- 1x 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 (2257m) hoch. Nachdem wir uns in der Hütte eingerichtet haben, lernen wir im nahen Klettergarten die Grundlagen der Kletter- und Sicherungstechnik, der Seilhandhabung und des Abseilens kennen.

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

2. Tag

Im ersten Tageslicht machen wir uns zum heutigen Ziel, dem Kanzelgrat (2444m), auf. Die lohnende Überschreitung dieses felsigen Berges bietet eine wohl dosierte Herausforderung, um die erlernten Techniken erfolgreich auf einer realen Klettertour anwenden zu können. Mehrere Seillängen führen in motivierender Kletterei im zweiten bis dritten Schwierigkeitsgrad über den griffigen Grat. Heimreise am späten Nachmittag ab Sustenbrüggli.

Aufstieg ca. 200Hm, Abstieg ca. 500Hm, Gehzeit und Kletterzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

Kursinhalt

Felsklettern in Bergschuhen, Knoten, Sicherungstechnik, Abseilen.

Kursziel

Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen, vom Bergführer geleiteten Hochtouren mit Felspassagen teilzunehmen.

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Hochtourenerfahrung aus einem Grundkurs Bergsteigen, aus einer 4000er-Trainingswoche oder ähnlichem Hochtourenkurs mitbringen. Das Anseilen und die Seilverkürzung sollten dir bereits geläufig sein.

Unterkunft

Die freundlich geführte Sustlihütte ist eine Unterkunft des Schweizer Alpen Club SAC. du übernachtest im Lager mit Decken.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:37 Uhr an der Haltestelle Meien, Sustenbrüggli. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Meien, Sustenbrüggli und wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug auf den vorgesehenen Parkfeldern beim Sustenbrüggli parken.

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

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
- 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: 1-2 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.

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

- Helm, CHF 20.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 20.00
- Kletterset, CHF 20.00

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: 19.05.2024 02:33:47