höhenfieber

Grundkurs Bergsteigen (Fels/Firn/Eis) im Turtmanntal

Alpin-Ausbildung im Wallis und Besteigung des Bishorn 4151m

Diese Woche ist der ideale Einstieg für alle Gäste, die sich neben Schnee und Eis auch für das klassische alpine Felsklettern interessieren. Du erhältst eine fundierte Grundausbildung und kannst die Inhalte, betreut vom Bergführer, gleich anwenden. Wir empfehlen diese Woche als Vorbereitung für einfache bis mittelschwierige kombinierte Hochtouren. Wir übernachten in der gemütlichen Turtmannhütte und in der neuen modernen Tracuithütte.

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 Anreise ins Turtmanntal, Aufstieg zur Turtmannhütte 2519m und Felsausbildung im Klettergarten der Hütte. **2. Tag** Felsausbildung im Klettergarten, Elementare Klettertechniken im Fels, Sicherungstechniken im Fels, Knotenkunde. **3. Tag** Eisausbildung auf dem Brunegggletscher: Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Pickel- und Steigeisentechnik, Aufstieg in die Tracuithütte. **4. Tag** Ausbildungs- und Anwendungstour auf das Bishorn 4151m. **5. Tag** Selbstrettungstechniken, Repetition. Abstieg nach Zinal.

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:
Der Aufstieg zur Tracuithütte führt durch sehr abwechslungsreiches Gelände, welches alle Attribute einer leichten Hochtour beinhaltet. Kurze steile Passagen in Eis und Firn wechseln sich mit Passagen in Fels und Geröll ab. An ausgesetzten Stellen sind wir gut gesichert. Obwohl es sich um einen Grundkurs handelt ist es wichtig, dass du dich in unwegsamem Gelände und Geröll bewegen kannst. Kondition für rund 1000 Höhenmeter Aufstieg ist ebenfalls nötig.

Leistungen inbegriffen

- 4 Nächte im Lager
- 4x 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 in Turtmann im Rhonetal gelangen wir mit einer kurzen Seilbahn- und Taxifahrt ins ruhige und schöne Turtmanntal. Schon der Zustieg zur Turtmannhütte 2524m lässt sich für Ausbildungseinheiten wie Orientierung, Kartenkunde und das Gehen im weglosen Gelände bestens nutzen. Rund um die Hütte oder im nahen Klettergarten werden wir heute mit der Felsausbildung beginnen und uns am Abend in gemütlicher Hüttenrunde auf die bevorstehenden Tage einstimmen.

Aufstieg 650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

2. Tag

Der Klettergarten ist heute unser Zuhause. Der Zustieg zwar kurz, dafür das Ausbildungsprogramm umso intensiver. Das Klettermaterial und die Knotenkunde bilden die Basis. Anschliessend erlernen wir die grundlegenden Sicherungstechniken, sowie die elementaren Klettertechniken im Fels. Mit Tipps und Tricks vom Bergfachmann geht's schon bald ganz leicht von der Hand. Ziel heute ist es schliesslich beim Klettern im Vorstieg von leichten Routen anzugelangen. Ein dichtes Programm also, das uns erwartet.

3. Tag

Über den imposanten Turtmanngletscher wollen wir die Hütte wechseln. Der Weg dorthin ist eine abwechslungsreiche Tagesetappe. Zunächst folgen wir dem Wanderweg zur Engstelle Gässi. Schon bald erreichen wir den Brunegggletscher. Hier nehmen wir uns Zeit, um das Gehen mit Steigeisen, das Anseilen in der Seilschaft, sowie die einfachen Pickeltechniken zu erlernen. Vom grossen Gletscherplateau unterhalb des Stierbärg führt der Gletscher passagenweise steil zur Tracuithütte hinauf. Je nach Schneelage auf dem Gletscher gibt es unterschiedliche Varianten. Den Tag wollen wir mit der Tourenplanung für unseren bevorstehenden Gipfeltag beenden und den genialen Blick durchs Panoramafenster der Tracuithütte 3259m gen Westen in die untergehende Sonne geniessen.

Aufstieg 1050Hm, Abstieg 320Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

4. Tag

Im Schein der Stirnlampe brechen wir heute zu unserer Gipfeltour aufs Bishorn 4151m auf. Für einige wird es sicher der erste 4000er werden. Steten Schrittes steigen wir höher und sind voller Vorfreude auf den Sonnenaufgang am Horizont. Gleichmässig steigend gewinnen wir an Höhe. Die letzten Meter zum Gipfel sind nochmal steil und volle Konzentration ist gefragt. Mit genialem Ausblick, insbesondere auf den imposanten Nordgrat des Weisshorns werden wir belohnt. Auf gleichem Wege steigen wir zur Tracuithütte ab. Am Nachmittag bleibt entweder auf dem Rückweg oder rund um die Hütte weitere Zeit für Gletscher- und Spaltenrettungsausbildung.

Aufstieg 900Hm, Abstieg 900Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

5. Tag

Den heutigen langen Hüttenabstieg verkürzen wir mit einer Ausbildungseinheit zur Selbstrettungstechnik aus einer Gletscherspalte. Hierzu finden wir in der Nähe von Zinal eine gute Stelle zum Üben. Nach fünf langen Tagen im Gebirge treten wir ab Zinal unsere Heimreise an.

Abstieg 1580Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Kursinhalt

Elementare Klettertechniken im Fels, Sicherungstechniken 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.

Hinweis zu Durchführungen bis Mitte Juni

Die Tracuit Hütte ist in der Regel erst ab Mitte/Ende Juni bewartet. Daraus ergibt sich bei den ersten Durchführungen folgende Programmänderung, die Ausbildungsinhalte bleiben jedoch gleich:

1. Tag Aufstieg zur Turtmannhütte und Ausbildung gemäss Programm. **2. Tag** Felsausbildung im Klettergarten, Elementare Klettertechniken im Fels, Sicherungstechniken im Fels, Knotenkunde gemäss Programm. **3. Tag** Ausbildung auf dem Brunegggletscher und Übernachtung auf der Turtmannhütte. **4. Tag** Ausbildungstour zur Tracuithütte. Wir werden im Winterraum übernachten und der Bergführer kocht an diesem Abend das Essen. Du erhältst in der Turtmannhütte ein kleines Lebensmittelpaket von max. 1kg zum Hochtragen. 5**. Tag** Ausbildungstour zum Bishorn 4151m. Abstieg zur Hütte zurück und weiter nach Zinal. Heimreise am Nachmittag.

Aufstieg 900Hm, Abstieg 2480Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 9 Std.

Unterkunft

Turtmannhütte SAC (Tel. 027 932 14 55), Tracuithütte SAC (Tel. 027 475 15 00). Wir übernachten im Lager mit Duvets.

Bemerkung zur Ausrüstung

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

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:20 Uhr in Turtmannam Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten. Gemeinsame Weiterreise mit Seilbahn und Taxibus ins Turtmanntal.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Turtmann. Rückreise ab Zinal. Autofahrer können bei der Talstation der Seilbahn nach Oberems parken und das Auto nach dem Kursende wieder holen.

Zusatzkosten

Die Zusatzkosten für die Seilbahn und den Taxibus ins Turtmanntal betragen ca. CHF 20.- (Basis Halbtaxabo, Stand 2012).

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
- Bargeld in CHF
- 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
- 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: Bandschlinge 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)

- Auswahlführer Walliser Alpen, Bergverlag Rother, LK 1:25'000: Evolène 1327, Randa 1328, Vissoie 1307, St.Niklaus 1308

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

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: 26.04.2024 17:46:47