

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Kurs: Hochtour Grassen für Einsteiger:innen (Stufe 1)

FASZINATION BERGSTEIGEN (CH) | 2 TAGE

Die Bergwelt ist faszinierend. Weite Gletscher, zackige Grate, steile Flanken! Umso schöner ist es, sich selber in dieser urtümlichen Landschaft zu bewegen und weit weg vom Alltag auf einem Gipfel zu stehen. Unsere Bergführer führen dich sicher und kompetent in das Bergsteigen ein.

JETZT BUCHEN (<https://alpineschool.skischool.shop/detail/article/kurs-hochtour-grassen-fuer-einsteigerinnen-stufe-1/>)

Preis ab CHF 505.00 pro Person

Unsere Termine:

07.06.2024 - 08.06.2024

17.08.2024 - 18.08.2024

05.10.2024 - 06.10.2024

Auf dieser Ausbildungstour kannst du sicher und gut betreut von unseren Bergführern eine erste Hochtour geniessen. Folgende Inhalte werden dir vermittelt:

Inhalt

- Knoten
- Gehen mit Steigeisen
- Umgang mit dem Eispickel
- Seilhandhabung im Fels und Eis
- Tourenvorbereitung
- Ausrüstungsinformationen

Ziel

Nach dem Kurs kannst du an leichten, von einem Bergführer geführten, Hochtouren teilnehmen, z.B. Sustenhorn und Vorder Tierberg, Vrenelisgärtli, Wildstrubel

Technik

Stufe 1

- Keine alpinen Vorkenntnisse erforderlich
- Sicheres Alpinwandern in jeglichem Gelände

Kondition

Stufe 2

- Gehzeit von ungefähr 4 - 6 h
- Bis 1000 hm
- 250 hm / Stunde

Der Self-Check (<https://findmind.ch/c/eJTb-6Cue>) hilft dir, deine Kondition besser einschätzen zu können.

Treffpunkt

10:30 Uhr Haltestelle Sustenbruggli (Ankunft Bus 10:17 Uhr Meien, Sustenbruggli)

Ende der Tour

14:15 Uhr Meien, Sustenbruggli (Bus Abfahrt 14:16 Uhr)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Dein Vorteil	Miet- und Testmaterial kostenlos ausprobieren (neuste Mammut Bekleidung und Hardware)
Unterkunft	Sustlihütte

Leistungen

Inklusive	<ul style="list-style-type: none">• Führung und Betreuung durch Bergführer• Übernachtung mit Halbpension: 1x Hütte (Lager)• Mietmaterial• Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0,25% auf den Gesamtbetrag)
Exklusive	<ul style="list-style-type: none">• Anreise• Zwischenverpflegung und Getränke• Hüttentaxe für Nichtmitglieder von SAC/Alpenverein ca. CHF 12/Nacht

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Programm

- Tag 1** Individuelle Anreise zum Treffpunkt. Begrüssung und Orientierung über das bevorstehende Wochenende durch den Bergführer. Aufstieg zur Sustlihütte von wo aus die Ausbildungsinhalte und Materialkunde vermittelt werden. Geniesse anschliessend ein feines Hüttennacht und das gemütliche Beisammensein. (Distanz: ca.1.5km . Gehzeit: ca. 1h, Auf/Abstieg: 360/2 Hm)
- Tag 2** Auf Felsweg bis zum Stössenfirn, mit Steigeisen und Pickel, angeseilt über den Gletscher zum Stössensattel, über den Ostgrat mit herrlichem Rundblick zum Gipfel. Von hier Blick bis zum Zuger-, Brienersee, Berner- bis Glarneralpen, Tiefblick ins Engelbergertal. Der Rückweg ist auf der Aufstiegsroute, darum können wir Gepäck das nicht benötigt wird auf der Hütte lassen. Abstieg über den Hüttenweg. Individuelle Heimreise. (Distanz 8.5km. Gehzeit: 6.5h. Auf-/Abstieg: 740/1050 Hm)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt mit 1x Safelock Karabiner (oder 2x Schraubkarabiner)
- Gletscherpickel
- Steigeisen mit Antistoll (an Schuhgrösse angepasst)
- Rucksack ca. 30l evtl. mit Regenschutz
- Helm (optional)
- Gamaschen (optional)

Bekleidung

- 1x Hardshell-Jacke und 1x Hose (wind- und wasserdicht)
- 1x Hochtouren- oder Trekkinghose
- 1x Soft Shell und/oder Fleecejacke
- 1x Daunenjacke
- 1x Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- 1x Mütze/Stirnband und 1x Cap/Hut
- 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind- und wasserdicht)
- 1x Funktionssocken und 1x Ersatzsocken
- Bergschuhe (mind. knöchelhoch, stabile Sohle)

Übernachtung Hütte

- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen
- Bekleidung für Hüttenleben (Minimum)
- Hüttenschuhe sind vorhanden
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Gründen der Hygiene)
- Handtuch
- Mitgliederausweis SAC/Alpenverein (falls vorhanden)

Verpflegung

- Frühstück und Abendessen in der Hütte
- Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann in der Hütte gekauft werden
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Stirnlampe mit neuer Batterie
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf