

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

# Kurs: Hochtour Walcherhorn 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-walcherhorn-fuer-einsteigerinnen-stufe-1/>)

Preis ab CHF 555.00 pro Person

Unsere Termine:

24.08.2024 - 25.08.2024

28.09.2024 - 29.09.2024

12.10.2024 - 13.10.2024

### Inhalt

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

- Knoten
- Gehen mit Steigeisen und Sicherungstechnik
- Umgang mit dem Eispickel
- Gehen am Seil
- 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

11 Uhr Interlaken Ost (Zugankunft 10:58 Uhr, Weiterfahrt um 11:34 Uhr)

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

**Ende des Kurses** ca. 15 Uhr Jungfrauoch

**Unterkunft** Mönchsjoehütte

### Leistungen

**Inklusive**

- Führung und Betreuung durch Bergführer
- Übernachtung mit Halbpension: 1x Hütte (Lager)
- Mietmaterial
- Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0,25% auf den Gesamtbetrag)

**Exklusive**

- Anreise
- Transporte (Jungfraubahn ca. CHF 50.- mit dem Halbtax)
- 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. Bahnfahrt auf das Jungfrauoch und Aufstieg zur Mönchsjochhütte. Unterwegs werden dir die Ausbildungsinhalte und Materialkunde vermittelt werden. Geniesse anschliessend ein feines Hüttenznacht und das gemütliche Beisammensein. (Distanz: 2km, Gehzeit: 1h, Auf/Abstieg: 200/0 Hm)
- Tag 2** Mit leichtem Gepäck steigen wir bei Sonnenaufgang über das Ewigschneefeld, umrahmt von Trugberg, Mönch und dem Fiescherhorn bis auf eine Höhe von 3400 Meter von wo die Route wieder ansteigt und uns über die vergletscherte Südflanke zum Gipfel führt. Belohnt werden wir mit dem Tiefblick nach Grindelwald und zur Eiger Südwand, die durch den bekannten Mittellegigrat abgegrenzt wird. Der Rückweg führt uns an unserem Ausgangspunkt der Mönchsjochhütte vorbei, wo wir das zurückgelassene Material einpacken. Von da ist der Schlussabstieg zum Jungfrauoch noch ein Katzensprung. Individuelle Heimreise. (Distanz 8 km, Gehzeit: 5-6 h, Auf-/Abstieg: 540/700 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
- 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