höhenfieber

Aufbaukurs Bergsteigen (Fels/Firn/Eis) im Orny-Trient

Mehr Sicherheit auf Hochtouren dank gezielter Fortbildung

Du hast bereits Erfahrungen auf einfachen Hochtouren gesammelt. In einer weiterführenden Ausbildung im Bergsteigen möchtest du mehr Sicherheit erlangen für deine zukünftigen Hochgebirgstouren. Das Ornygebiet und das Plateau du Trient bieten ideale Voraussetzungen für diesen Kurs.

Technische Anforderungen Du hast bereits einen Grundkurs Bergsteigen besucht und im Anschluss einige Hochtourenerfahrung gesammelt. Du bewegst dich sicher im steilen Firn auf den Steigeisen und im Fels im 2.-3. Schwierigkeitsgrad in Bergschuhen. Die Seilverkürzung ist dir geläufig.

Kursinhalt Wir werden Themen behandeln wie Sicherungstechniken in Fels, Firn und Eis (Anseilarten, Stände, Zwischensicherungen), Seilhandhabung auf dem Gletscher (Spaltenrettung) und auf dem Grat (Seilverkürzung, Gehen am kurzen Seil), Abseilen, Planung einer Tour mit Karte, Routenführer und Fernglas, Beurteilung der Wetter- und Schneeverhältnisse, Routenwahl sowie Anwendung von Karte, Kompass und GPS.

Kursziel Nach dem Aufbaukurs bist du in der Lage, selbständig einfache Hochtouren zu unternehmen, oder unter Führung an mittelschwierigeren bis anspruchsvollen Touren teilzunehmen.

1. Tag Treffpunkt in Martigny. Transfer nach Champex und Aufstieg ab Grands Plans 2194m zur Cabane d'Orny 2826m. Repetition der Knoten- und Sicherungstechnik, Tourenplanung. **2. Tag** Ausbildungs-Klettertour über den S-Grat der Pointe d'Arpette 3059m. **3. Tag** Eisausbildung im Aufstieg über den Glacier d'Orny zur Trienthütte 3170m. **4. Tag** Anwendungstour über das Plateau du Trient und den kombinierten E-Grat auf die Tête Blanche und weiter zur Petite Fourche 3512m. Abstieg hinunter nach La Breya/Champex.

Anforderungen

Technik: Stufe 3: Ich habe bereits mehrere Hochtouren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) gemacht und der Umgang mit Pickel, Steigeisen und Seil ist mir vertraut. Kletterstellen im Fels im 2. Schwierigkeitsgrad begehe ich sicher im Nachstieg.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 7 Stunden Gehzeit und 1200 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Die Klettereien um die Ornyhütte und die Ausbildungstouren um die Trienthütte sind felslastig. Klettererfahrung wird vorausgesetzt, damit wir die Touren in eigenständigen Seilschaften durchführen können. Um ein optimales Lern-Ergebnis an diesem Kurs zu erzielen, ist es wichtig, dass die Teilnehmenden sich im 2.-3. Schwierigkeitsgrad in Bergschuhen bewegen können und grundlegende Techniken wie Partnersicherung, Seilverkürzung und Knoten bereits kennen.

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

Treffpunkt in Martigny und Transfer nach Champex wo wir mit uns mit dem Sessellift bequem nach Grands Plans 2194m bringen lassen. Aufstieg zur Cabane d'Orny 2826m. Repetition der Knoten- und Sicherungstechnik, Tourenplanung.

Aufstieg 650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2. Tag

Ausbildungs-Klettertour im III. Schwierigkeitsgrad über den S-Grat der Pte d'Arpette.

3. Tag

Eisausbildung im Aufstieg über den Glacier d'Orny zur Cabane du Trient 3170m. Tourenplanung am Abend.

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

4. Tag

Anwendungstour über das Plateau du Trient und den kombinierten E-Grat auf die Tête Blanche und weiter zur Petite Fourche 3512m. Abstieg hinunter nach La Breya/Champex.

Aufstieg 450Hm, Abstieg 1400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

Technische Anforderungen

Du hast bereits einen Grundkurs Bergsteigen besucht und einige Hochtourenerfahrung gesammelt. Du bewegst dich sicher im steilen Firn auf den Steigeisen und im Fels im 2.-3. Schwierigkeitsgrad in Bergschuhen. Die Seilverkürzung ist dir geläufig.

Kursinhalt

Wir werden Themen behandeln wie Sicherungstechniken in Fels, Firn und Eis (Anseilarten, Stände, Zwischensicherungen), Seilhandhabung auf dem Gletscher (Spaltenrettung) und auf dem Grat (Seilverkürzung, Gehen am kurzen Seil), Abseilen, Planung einer Tour mit Karte, Routenführer und Fernglas, Beurteilung der Wetter- und Schneeverhältnisse, Routenwahl sowie Anwendung von Karte, Kompass und GPS.

Kursziel

Nach dem Aufbaukurs bist du in der Lage, selbständig einfache Hochtouren zu unternehmen, oder unter Führung an mittelschwierigeren bis anspruchsvollen Touren teilzunehmen.

Unterkunft

1. und 2. Nacht: Cabane d'Orny SAC (Tel. 027 783 18 87). 3. Nacht: Trienthütte SAC (Tel. 027 783 14 38). Wir übernachten im Lager.

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 10:47 Uhr in Martigny am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Martigny und wieder zurück. Die Strecke von Martigny nach Champex, télé werden wir entweder mit Privatautos oder mit einem Taxi zurücklegen. In Champex bei der Sesselbahn nach La Breya stehen Parkplätze zur Verfügung.

Bitte teile uns gleich bei der Anmeldung mit, falls du planst, mit dem Auto anzureisen und eine Mitfahrgelegenheit für die Weiterfahrt anbieten kannst. Gib uns auch gleich bekannt, für wieviele Gäste du zusätzlich noch Platz hast. Besten Dank.

Zusatzkosten

Die Zusatzkosten für Sesselliftfahrt und Taxi betragen ca. CHF 45.- (Stand 2015).

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
- falls vorhanden: Kompass oder GPS
- 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
- Klemmkeile und Friends, falls vorhanden
- Hochtouren-Set Aufbaukurse (2 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, 1 Set à 3 Expressen, Bandschlingen 60+120 cm, Reepschnüre 6mm 120+400 cm, 1 Eisschraube)
- Rücklaufsperre (z.B. Petzl Micro Traxion und Petzl T-Bloc) falls vorhanden
- 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.

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Auswahlführer Walliser Alpen, Plaisir West, LK 1:25'000: Orsière 1345

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
- Hochtourenset, 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: 04.05.2024 17:24:27