



NEU: 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 Hochtourenenerfahrung 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 Rundschau. Heimreise am späten Nachmittag.

Daten & Preise

Nr	Datum	Preis	Unterkunft	Bergführer
507051	13.06.20 - 14.06.20	CHF 485.-	Sustlihütte SAC	Martin Hostettler, Bergführer
507052	27.06.20 - 28.06.20	CHF 485.-	Sustlihütte SAC	Tom Rüeger, Bergführer
507053	11.07.20 - 12.07.20	CHF 485.-	Sustlihütte SAC	Christoph Rätz, Bergführer
507054	25.07.20 - 26.07.20	CHF 485.-	Sustlihütte SAC	Höhenfieber Bergführer
507055	08.08.20 - 09.08.20	CHF 485.-	Sustlihütte SAC	Dominik Schwitter, Bergführer

Leistungen: 4-6 Gäste pro Bergführer, 1 Nacht im Mehrbettzimmer, 1x Halbpension, Tourentee, Kursunterlagen, 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA.

Detailprogramm

Höhenfieber heisst Dich im Gebiet rund um den Sustenpass willkommen. Wir freuen uns darauf, zusammen mit Dir diesen abwechslungsreichen Winkel zu entdecken. Für Deine optimale Vorbereitung und zu Deiner Einstimmung auf diese Tage bitten wir Dich, die folgenden Infos durchzulesen.

Es ist obligatorisch, 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) die letzten Informationen zu Deiner Tour zu lesen. Wir senden Dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink oder Du informierst Dich unter www.hoehenfieber.ch, Rubrik „Durchführung“. (Kursnummer und Passwort gemäss Buchungsbestätigung).

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 Hochtourenenerfahrung aus einem Grundkurs Bergsteigen, aus einer 4000er-Trainingswoche oder ähnlichem Hochtourenkurs mitbringen. Das Anseilen und die Seilverkürzung sollten ihnen bereits geläufig sein.

Unterkunft

Die sehr freundlich geführte Sustlihütte ist eine Unterkunft des Schweizer Alpen Club SAC. Sie übernachten im Lager mit Decken.

Treffpunkt

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

Anreise/Bahn билет

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

Kontakt

Bitte wende Dich für Fragen direkt ans Höhenfieber-Büro, Tel. 032 361 18 18 oder Mail info@hoehenfieber.ch. Die Handynummer des Bergführers ist nur für den Notfall gedacht, wenn Du z.B. den Zug verpasst hast.

Durchführung

Wir informieren Dich wie folgt über die Durchführung: bei Weekendtouren 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 oder Du informierst Dich unter www.hoehenfieber.ch, Rubrik „Durchführung“ (Kursnummer und Passwort gemäss Buchungsbestätigung).

Nach der Tour

Nach der Tour senden wir Dir per Mail Informationen und Direktlinks zum Foto-Upload/Download und zum Feedbackformular.

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

- Schreibzeug und Notizpapier
- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat

Technische Ausrüstung

- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Helm
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- Reepschnüre (6mm, 1.5m und 2.5m)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern

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)

- Bergliteratur online: www.pizbube.ch
- SAC Clubführer Urner Alpen 3, Schweiz Plaisir Ost
- LK 1:25'000: Meiental 1211

Verpflegung

- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen und für die entsprechende Anzahl Tage mitgenommen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit ihr Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstüchle in
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

Mietmaterial

- Helm 2-3 Tage, CHF 15.00
- Kletterset 2-3 Tage, CHF 10.00
- Klettergurt 2-3 Tage, CHF 15.00 (mit 2 HMS Karabinern)

Impressionen



Weitere Impressionen findest du auf unserer Homepage unter <https://www.hoehenfieber.ch/kurs507>

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: 08.04.2020 16:30:02