höhenfieber
berge. unter uns.



Spaltenrettung Intensivkurs Susten

Selbst- und Partnerrettung auf dem Gletscher: Flaschenzug, Selbstaufstieg und Strategien für Notfälle.

Ein Wochenende lang widmen wir uns intensiv der Selbst- und Partnerrettung auf dem Gletscher: Flaschenzüge, Selbstaufstieg und Strategien für den Notfall. Weil Übung den Meister macht, nehmen wir uns viel Zeit zum Erlernen und Festigen der elementaren Techniken. Ideal, um erste Erfahrung aus einem Grundkurs oder Aufbaukurs zu perfektionieren.

Kursinhalt Flaschenzug, Lose Rolle, Selbstaufstieg, Verankerungen in Firn und Eis.

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs darauf vorbereitet, unter normalen Bedingungen eine Spaltenbergung durchzuführen.

Zielgruppe Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Hochtourenerfahrung aus einem Grundkurs Bergsteigen, einem 4000er Trainingswoche oder ähnlichem Hochtourenkurs mitbringen. Das Anseilen und die Seilverkürzung beherrschen sie bereits.

1. Tag Anreise zum Steingletscher. Unterwegs zur Tierberglihütte erste Lektionen zum Thema Spaltenrettung.

2. Tag Ausbildung zum Thema Spaltenrettung auf dem verschneiten Gletscher / Firn und Selbstrettung. Abstieg und Heimreise am späten Nachmittag.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

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:
An diesem Kurs setzen wir uns zwei Tage sehr intensiv mit verschiedenen Sicherungs- und Rettungstechniken auseinander. Dabei lernen wir viele neue Knoten und Seiltechniken. Um einen optimalen Lerneffekt zu erzielen, empfehlen wir dir vor dem Kurs das **Anseilen** und die **Seilverkürzung** nochmals zu üben.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 1 Nacht im Lager
- 1x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen

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

Nach der Begrüssung durch den Bergführer beginnen wir den Aufstieg zur Tierberglihütte 2798m. Unterwegs repetieren wir das Anseilen in der Seilschaft und üben den Selbstaufstieg. Am Nachmittag widmen wir uns den Themen Einrichten von Verankerungen unter Last und Partnerrettung mittels Flaschenzug auf dem Steingletscher.

Aufstieg 950Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2. Tag

Unweit der Hütte bricht der Steingletscher steil ab. Eine Viertelstunde Gehzeit sind es zu dieser eindrücklichen Abbruchkante. Hier finden wir grosse Spalten und ideales Ausbildungsgelände um ausgiebig die eingeübten Rettungstechniken perfektionieren zu können. Bei Bedarf können wir uns in der Hütte aufwärmen. Am Nachmittag steigen wir über den Hüttenweg hinunter zur Passstrasse und treten die Heimreise an.

Abstieg ca. 950Hm, Gehzeit und Kletterzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:56 Uhr in Steingletscher, Susten. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Steingletscher, Susten und wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug auf den vorgesehenen Parkfeldern beim Hotel Steingletscher parkieren.

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 Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Unterkunft

Tierberglihütte SAC 2795m

SAC-Hütte zwischen Sustenpass und Sustenhorn

Die gemütliche Tierberglihütte steht auf einer Felskanzel hoch über dem Gadmertal am Sustenpass auf 2795m, eingebettet in die einmalige Gletscherwelt zwischen dem Berner Oberland und der Zentralschweiz. Das herrliche Panorama und wunderschöne Sonnenuntergänge bezaubern die Besucher:innen.



Angebot und Ausstattung

- Mehrbettzimmer
- Halbpension
- Hausschuhe vorhanden
- fliessendes Wasser
- Handyempfang
- kein WLAN
- Barzahlung
- Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Gamaschen

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat
- falls vorhanden: Kompass oder GPS

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe Sind meine Bergschuhe geeignet? https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Hochtouren-Set Aufbaukurse (2 HMS Karabiner, Bandschlingen 60+120 cm, Reepschnüre 6mm 120+400 cm, 1 Eisschraube)
- Helm
- Falls vorhanden: 3-4 zusätzliche HMS Karabiner oder Normalkarabiner
- Rücklaufsperre (z.B. Petzl Micro Traxion und Petzl T-Bloc) falls vorhanden

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.

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.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

Übernachtung in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Ohrenpfropfen
- 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

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Pickel, CHF 25.00
- Steigeisen, CHF 30.00
- Helm, CHF 20.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 20.00
- Hochtourenset, CHF 25.00

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: 10.11.2026 23:48