höhenfieber
berge. unter uns.



Schnupperkurs Bergsteigen Sustenhorn

Knoten und Seilkunde, Umgang mit Steigeisen und Pickel verbunden mit der Hochtour Sustenhorn 3502m

Hoch über dem Sustenpass, am Rande des Steingletschers, liegt die komfortable Tierberglihütte. Ein idealer Kurs-Standort für erste alpine Schritte. Wir geniessen zwei kurzweilige Ausbildungstage im hochalpinen Ambiente und können das Gelernte auf der Hochtour zum Sustenhorn 3502m anwenden.

Kursinhalt Auf einer leichten Tour erlernst du die Handhabung von Steigeisen, Pickel und Eisschrauben sowie das Verhalten in einer Seilschaft auf Firnfeldern und Gletschern.

Kursziel Du machst dich mit der Gletscherausrüstung vertraut und besteigst das Sustenhorn. Nach diesem Kurs bist du darauf vorbereitet, an einem Grundkurs Bergsteigen oder an einfachen, vom Bergführer geleiteten Gletschertouren teilzunehmen.

1. Tag Anreise zum Steingletscher. Aufstieg zur Tierberglihütte und Ausbildung auf dem Gletscher.

2. Tag Anwendungstour zum Sustenhorn 3502m. Abstieg zurück nach Steingletscher am Sustenpass.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

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.

Leistungen inbegriffen

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

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

Wir treffen uns beim Hotel Steingletscher und starten mit dem Aufstieg zur Tierberglihütte 2798m. Dieser führt ab Umpol über einen blau-weiss markierten Wanderweg steil zur Hütte hoch. Unterwegs gilt es einige kurze Felsplatten und oft auch Schneefelder zu überqueren. Ideal also, um erste Lerninhalte wie die Gehtechnik in Schnee und Firn und im felsigen Gelände anzuschauen. Nachdem wir uns in der Hütte eingerichtet haben, üben wir nachmittags unter Anleitung des Bergführers die nötigen Knoten zum Anseilen in der Seilschaft und die Gehtechnik mit Steigeisen auf dem Gletscher gleich hinter der Tierberglihütte. Den Abend verbringen wir bei Speis und Trank in der gastlichen Hüttenstube.

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

2. Tag

Frühmorgens betreten wir den Steingletscher. In gleichmässiger Steigung und vorbei an eindrücklichen Spaltenzonen steigen wir in gemütlichem Tempo, gesichert am Seil des Bergführers, dem Gipfel des Sustenhorn 3502m entgegen. Bei gutem Wetter präsentiert sich ein gewaltiger Rundblick und entschädigt uns für die vergossenen Schweisstropfen. Der Abstieg führt uns an der Tierberglihütte vorbei, wo wir eine wohlverdiente Rast einlegen. Frisch gestärkt können wir nun das letzte Wegstück zum Parkplatz Umpol unter die Füsse nehmen. Mit dem Alpentaxi fahren wir via Steingletscher nach Meiringen oder ev. Göschenen.

Aufstieg 750Hm, Abstieg 1700Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

Treffpunkt

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

Anreise / Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Steingletscher, Susten. Autofahrer können ihr Fahrzeug auf den vorgesehenen Parkfeldern beim Hotel Steingletscher parken. Für die Heimreise wählen wir meist den Transport mit einem Taxibus nach Meiringen. Die einzige Postautoverbindung über den Sustenpass nach Wassen / Göschenen fährt um 14.25. Es kann nicht garantiert werden, dass dieser Bus erreicht wird.

Zusatzkosten

Kosten für Alpentaxi am 2.Tag vom Steingletscher nach Meiringen ca. CHF 35.00.

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

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

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)

- SAC Urner Alpen 2+3, LK 1:25'000: Meiental 1211

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
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 20.00

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: 06.11.2026 23:48