



# Kurs: Hochtour Bishorn Intensivtraining (Stufe 3)

## 4000ER AUSBILDUNG FÜR FORTGESCHRITTENE (CH) | 4 TAGE

Du möchtest deine 4000er-Träume verwirklichen und es fehlt dir noch das notwendige Knowhow? In diesem Kurs für Fortgeschrittene erwartest dich eine fundierte und anwendungsorientierte Hochtourenausbildung. Durch praktische Übungen auf dem Gletscher vertiefst du dein Wissen im Bereich der Eisausbildung, Materialkunde und alpinen Rettung. Als Höhepunkt besteigst du das Bishorn 4153 m, wo du gleich deine neu erworbenen Fertigkeiten anwenden kannst.

JETZT BUCHEN (<https://alpineschool.skischool.shop/detail/article/kurs-hochtour-bishorn-intensivtraining-stufe-3/>)

Preis ab CHF 1195.00 pro Person

Unsere Termine:

04.07.2024 - 07.07.2024

01.08.2024 - 04.08.2024

29.08.2024 - 01.09.2024

12.09.2024 - 15.09.2024

### INHALT

- Gletscher: Steigeisen-, Pickel- und Sicherungstechnik
- Orientierung im Gebirge mit Karte, Kompass, GPS und Führerliteratur
- Materialkunde
- Alpine Rettung und Gefahren
- Spaltenbergung, Flaschenzüge und Selbstrettung

### ZIEL

Nach dem Kurs kannst du selbständig einfache Hochtouren durchführen und auf schwierige geführte Hochtouren mitgehen.

### TECHNIK

#### Stufe 3

- Stufe 2 Kurs/Tour oder vergleichbares gemacht
- Leichte-mittlere Hochtouren
- Kurze steile/exponierte Passagen im Fels (I.-II. Grad)

### KONDITION

#### Stufe 3

- Gehzeit von 5 - 7 h
- Bis 1200 hm
- 300 hm / Stunde

### GRUPPE

3-6 Gäste pro Bergführer

### INKLUSIVE

- Führung und Betreuung durch Bergführer
- Übernachtung mit Halbpension: 3x Hütte (Lager)
- Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0,25% auf Gesamtbetrag)



**MAMMUT**  
ALPINESCHOOL

- EXKLUSIVE**
- Anreise
  - Mietmaterial
  - Transporte ca. CHF 30.- (Transfer nach Gruben)
  - Zwischenverpflegung und Getränke
  - Hüttentaxe für Nichtmitglieder von SAC/Alpenverein ca. CHF 12/Nacht

**TREFFPUNKT** 10.30 Uhr Bahnhof Turtmann (Zugankunft 10.21 Uhr Bahnhof Turtmann)

**ENDE DES KURSES** ca. 15.30 Uhr in Zinal

**UNTERKUNFT** Turtmannhütte 2519 M (<https://www.cas-prevotoise.ch/cabanes/turtmannhutte.php>) Tracuihütte 3256 M (<http://www.tracuit.ch/>)

### PROGRAMM

**Tag 1** Treffpunkt um 10.30 Uhr am Bahnhof in Turtmann. Verteilung des Mietmaterials, danach Fahrt mit dem organisierten Transfer nach Gruben im Turtmantal. Gemeinsamer Aufstieg zur Turtmannhütte, wo du am Nachmittag die Grundlagen der Eisausbildung auffrischen wirst. Anschliessend Apéro und gemütliches Hüttenznacht. (Distanz: 5.5 km, Gehzeit: 2.5 - 3 h, Aufstieg: 700 Hm)

**Tag 2** Heute hast du die Gelegenheit, das Erlernete vom Vortag auf der Tour zur Tracuit Hütte umzusetzen und dein Wissen und deine Erfahrungen durch praktische Übungen zu vertiefen: Gletscherüberquerungen, kurze seilversicherte Passagen und imposante Ausblicke auf den Gletscher machen den Aufstieg zur Tracuit Hütte sehr spannend. Von dort oben kannst du gleich auf die Aufstiegsroute des kommenden Tages sehen. (Distanz: 5.5 km, Gehzeit: 4h, Aufstieg: 800 Hm)

**Tag 3** Heute steht als Anwendungstour die Besteigung des Bishorn 4153 m auf dem Programm. Gleich bei Tagesanbruch startest du von der Hütte. Bald schon können die Steigeisen und Gurte angelegt werden. Über den Gletscher, vorbei an Spaltenzonen ziehst du den Weg zum Gipfel. Du stehst am Gipfel und geniesst das Panorama vom wohl schönsten Aussichtspunkt im Wallis. Abstieg zur Tracuit Hütte. (Distanz: 5.5 km, Gehzeit: 6-8 h, Auf-/Abstieg: 900 Hm)

**Tag 4** Der letzte Tag steht im Zeichen der Alpinen Rettung: Unter sicherer Anleitung des Bergführers spielst du verschiedenste Szenarien durch, damit du auch für den Ernstfall gewappnet bist. Anschliessend Abstieg nach Zinal. (Distanz: 4.5 km, Gehzeit 2.5-3 h, Abstieg: 1600 Hm)



**MAMMUT**  
ALPINESCHOOL

## 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)
- Teleskopstöcke (optional)

Eigene, technische Ausrüstung, welche hier nicht aufgeführt ist, kann zum Kurs mitgebracht werden.

## Bekleidung

- 1x Hardshell-Jacke und 1x Hose (wind- und wasserdicht)
- 1x Hochtouren- oder Trekkinghose
- 1x Soft Shell und/oder Fleecejacke
- 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
- Wander-/Bergschuhe (mind. knöchelhoch, stabile Sohle)

## Übernachtung

- 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 (optional)
- Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Stirnlampe mit neuer Batterie
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf