

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

### Galenstock 3586 m

### ABWECHSLUNGSREICHE HOCHTOUR IN FELS UND EIS (CH) | 2 TAGE

Der Galenstock 3586 m ist der vierthöchste Uerner. Dies allein ist sicher nicht wahnsinnig spektakulär, die markante Form aber und die verschiedenen Routen teils im Firn und Eis und teils über die felsigen Grate in bestem Furkagranit machen den Berg zu einem sehr schönen alpinen Spielplatz.

<b>Technik</b>	<b>mittel-anspruchsvoll</b>  Erfahrungen von mittelschweren Hochtouren erforderlich, Gelände: mehrheitlich steil mit längeren exponierten Passagen in Fels (II.-III. Grad), Eis und Firn, Alpinetechnik: Intensivkurs Gratklettern oder ähnliche Kenntnisse
<b>Kondition</b>	<b>mittel-anspruchsvoll</b>  Gehzeiten von 7–9 Std., bis ca. 1500 Höhenmeter, ca. 350 Höhenmeter/Std.
<b>Treffpunkt</b>	09.00 Uhr Hotel Tiefenbach (Busankunft 8.57 Uhr Tiefenbach, Furka)
<b>Endpunkt</b>	ca. 15.00 Uhr am Ausgangspunkt
<b>Unterkunft</b>	Hotel-Tiefenbach

### Leistungen

<b>Inklusive</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Führung und Betreuung durch Bergführer</li><li>• Übernachtung mit Halbpension: 1x Hütte (Mehrbettzimmer)</li><li>• Mietmaterial</li><li>• 15% Rabatt für deinen Einkauf auf mammut.com</li></ul>
<b>Exklusive</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anreise</li><li>• Zwischenverpflegung und Getränke</li><li>• nicht SAC/Alpenvereinmitglied Hüttentaxe ca. CHF 12.-/Nacht</li></ul>

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

### Programm

- Tag 1** Nach dem Treffpunkt am Furkapass steigen wir entlang des Sidelenbachs zur gleichnamigen Hütte auf. Am Nachmittag bleibt um die Grundtechniken im Fels und Eis zu wiederholen. (Distanz: 3 km, Gehzeit: 1 h, Aufstieg: 400 Hm)
- Tag 2** Am frühen Morgen steigen wir über einen Klettersteig hoch zur oberen Bielenlücke. Von hier queren wir den Tiefengletscher und gelangen zum Einstieg an den Nordgrat. In leichter Kletterei (II, max. III) in kombiniertem Gelände (Fels/Schnee) geht es auf den Gipfel. Vom Gipfel steigen wir gegen Süden etwas ab und seilen über eine perfekt eingerichtet Abseilpiste gegen Osten auf den Gletscher ab und gelangen so rasch und direkt zur Sidelenhütte und später zum Furkapass zurück. (Gehzeit: 6 bis 8 h, Aufstieg: 900 HM, Abstieg: 1400 HM)

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

### Mietmaterial

Unser Bergführer bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden:

- Anseilgurt mit 1x Safelock Karabiner
- Gletscherpickel
- Steigeisen mit Antistoll (passend für Ski-, Wander- und Bergschuhe)
- Helm
- Abseilgerät, Selbstsicherungsschlinge und ein Schraubkarabiner

### Technische Ausrüstung

- Anseilgurt mit 1x Safelock Karabiner (oder 2x Schraubkarabiner)
- Gletscherpickel
- Steigeisen mit Antistoll (an Schuhgrösse angepasst)
- Helm
- Abseilgerät, Selbstsicherungsschlinge und ein Schraubkarabiner
- Rucksack ca. 30l evtl. mit Regenschutz
- Gamaschen (optional)

### Bekleidung

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

### Übernachtung Hütte

- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpropfen
- Bekleidung für Hüttenleben (Minimum)
- Hüttenschuhe sind vorhanden
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Gründen der Hygiene)
- Kissenbezug (60x60)
- Schutzmaske (2 Stk. pro Übernachtung)
- Desinfektionsmittel
- Handtuch
- SAC-/Alpenvereinmitgliedsausweis (falls vorhanden)

### Verpflegung

- Frühstück und Abendessen in der Hütte
- Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann in der Hütte gekauft werden

# ZERMATTERS

## ALPINE SCHOOL

- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

### Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Stirnlampe mit neuer Batterie
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf