

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Für Frauen: Hochtour für Einsteigerinnen Sustenhorn 3502 m und Vorder Tierberg 3090 m

FASZINATION BERGSTEIGEN (CH) | 3 TAGE

Die Bergwelt ist faszinierend. Weite Gletscher, zackige Grate, steile Flanken! Umso schöner ist es, sich selber in dieser urtümlichen Landschaft zu bewegen und weit weg vom Alltag auf einem Gipfel zu stehen. Unsere Bergführer:innen führen dich sicher und kompetent in das Bergsteigen ein.

Mächtige Gebirge wie der Winterberg und die Titlis-Grassen-Kette säumen während dieser Ausbildungs-Tage deinen Weg. Abseits ausgetretener Touristenpfade bewegst du dich im Grenzgebiet der Kantone Uri und Bern. Du besteigst zwei stolze 3000er, den Vorder Tierberg 3090 m und das Sustenhorn 3502 m.

Ein Angebot exklusiv für Frauen.

Inhalt	Auf einer Ausbildungstour kannst du sicher und gut betreut von unseren Bergführer:innen, eine erste Hochtour geniessen. Dabei sind folgende Inhalte wichtig: • Knoten • Gehen mit Steigeisen und Sicherungstechnik • Umgang mit dem Eispickel • Gehen am Seil • Tourenvorbereitung • Ausrüstungsinformationen
Ziel	Nach dem Kurs kannst du an leichten, von einem Bergführer geführten, Hochtouren teilnehmen, z.B. Pollux 4092 m, Weissmies 4023 M, etc.
Technik	leicht-mittel Trittsicherheit und Erfahrungen von Bergwanderungen erforderlich, Gelände: mässig steil in Fels und Eis, keine alpine technischen Vorkenntnisse notwendig
Kondition	mittel Gehzeiten von 5–7 Std., bis ca. 1200 Höhenmeter, ca. 300 Höhenmeter/Std. Der Self-Check (https://findmind.ch/c/eJTb-6Cue) hilft dir, deine Kondition besser einschätzen zu können.
Treffpunkt	11 Uhr Göschenen, Bahnhof. Weiterfahrt mit dem Postauto um 11.15 Uhr nach Göschenalp (Zugankunft 10.50 Uhr Göschenen)
Abreise	ca. 14.00 Uhr Steingletscher am Sustenpass
Unterkunft	Chelentalhütte SAC 2350 m Tierberglhütte SAC 2795 m

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Leistungen

Inklusive

- Führung und Betreuung durch Bergführer:in
- Übernachtung mit Halbpension: 2x Hütte (Lager)
- Mietmaterial
- 15% Rabatt für deinen Einkauf auf mammut.com

Exklusive

- Anreise
- Transporte (Postauto)
- Zwischenverpflegung und Getränke
- Hüttentaxe für Nichtmitglieder von SAC/Alpenverein ca. CHF 12/Nacht
- Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0,25% auf Gesamtbetrag)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Programm

- Tag 1** Individuelle Anreise nach Göschenen, danach Weiterfahrt mit dem Postauto nach Göscheneralp. Begrüssung der Teilnehmerinnen durch die/den Bergführer:in. Auf dem südlichen Höhenweg läufst du dem Göscheneralpsee entlang durchs Chelenalptal. Auf der linken Seite thront die mächtige Winterbergkette mit ihren Gletschern und rechts die zahlreichen stolzen Gipfel des Sustengebietes. Gemeinsames Nachtessen und Übernachtung in der Chelenalphütte.
- Tag 2** Gleich neben der Hütte steigt dein Weg am Anfang steil an. Doch schon bald erreichst du wieder flacheres Gelände und auf ca. 3000 m Höhe dann den Gletscher. Auf dem Weg über das Eis lernst du, wie man mit den Steigeisen in der Seilschaft geht. Über den Passübergang Sustenlimi 3089 m gelangst du nun ins Sustengebiet und steigst über den Steingletscher zum Gipfel, dem Sustenhorn 3502 m, auf. Du wirst mit einer herrlichen Panoramarundschau belohnt und geniesst dein erstes Gipfelerlebnis. Anschliessend führt dich der Weg über den Steingletscher zur Tierberglühütte. Gemütlicher Hüttenabend mit malerischer Aussicht auf umliegende Bergwelt.
- Tag 3** Der Vorder Tierberg 3090 m ist nicht weit von der Hütte entfernt und nach rund einer Stunde erreicht. Von hier aus hast du einen tollen Blick aufs Triftgebiet, eine der abgelegensten Gegenden der Schweiz. Es bietet sich auch nochmals die Gelegenheit, praxisnahe Ausbildungen durchzuführen. Auf dem Rückweg nimmst du das restliche Gepäck von der Hütte mit und steigst hinunter nach Steingletscher. Hier machst du Halt und lässt dich mit Kaffee und Kuchen verwöhnen. Ende der Tourentage und individuelle Heimreise.

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Mietmaterial

Unser:e Bergführer:in bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden: **Bitte beachte, dass der Rucksack mit der Ausrüstung nicht schwerer als 8 bis 10 kg wiegt (Steigeisen, Pickel, Anseilgurt wiegen rund 1.5 kg).**

- ☐ Anseilgurt mit 1x Safelock Karabiner
- ☐ Gletscherpickel
- ☐ Steigeisen mit Antistoll (passend für Ski-, Wander- und Bergschuhe)

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)

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. Ohrpfropfen
- ☐ Bekleidung für Hüttenleben (Minimum)
- ☐ Hüttenschuhe sind vorhanden
- ☐ Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Gründen der Hygiene)
- ☐ Kissenbezug (60x60)
- ☐ 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)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

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