ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Für Frauen: Grundkurs Fels & Eis Furka

EINE FUNDIERTE BERGSTEIGER-BASIS CH | 3 TAGE

Fels, Schnee und Eis – möchtest du in die Welt des Bergsports einsteigen? Wir vermitteln dir eine fundierte Grundausbildung im Bereich des alpinen Kletterns und auf dem Gletscher. Mit dem erlernten Grundwissen kannst du zukünftige Touren sicher und entspannt geniessen.

Die Voraussetzungen am Furkapass sind ideal für diesen Kurs. Bester Granit und schöne Gletscher bieten viele Möglichkeiten für einen fundierten Einstieg ins Bergsteigen.

Inhalt

Wir legen die Basis im Klettergarten und auf dem Gletscher und wenden das Gelernte auf Ausbildungstouren gemeinsam an:

- Knoten, Anseilen und Sicherungstechnik im Fels und Eis
- Einrichten von Standplätzen und Verankerungen
- Klettern mit Bergschuhen
- Orientierung mit Karte und Kompass
- Alpine Gefahren erkennen und beurteilen
- Improvisierte Rettung
- Materialkunde (Ausrüstung)

Ziel

Nach diesem Kurs kannst du an geführten, je nach Kondition zwischen leichten bis mittelschweren Hochtouren teilnehmen, z.B. Alphubel 4206 m, Traumtour im Monte Rosa Massiv und bei der Tourenplanung mitdenken.

Technik

leicht

Trittsicherheit und Erfahrungen von Bergwanderungen erforderlich, Gelände: mässig steil in Fels und Eis, keine alpintechnischen Vorkenntnisse notwendig

Kondition

leicht-mittel

Gehzeiten von 4–6 Std., bis ca. 1000 Höhenmeter, ca. 250 Höhenmeter/Std.Der Self-Check (https://findmind.ch/c/eJTb-6Cue) hilft dir, deine Konditon besser einschätzen zu können.

Treffpunkt

9.00 Uhr Hotel Tiefenbach Furkapass (Busankunft 8.57 Uhr Realp, Tiefenbach)

Abreise

ca. 16.00 Uhr am Ausgangsort

Unterkunft

Hotel Tiefenbach am Furkapass, 6491 Realp

Leistungen

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Inklusive

- Führung durch Bergführer:in
- Übernachtung mit Halbpension: 2x Hotel (Basis Doppelzimmer)
- Mietmaterial
- swisstopo Landkarte Urseren 1231 (im Wert von CHF 14.-)
- 15% Rabatt für deinen Einkauf auf mammut.com

Exklusive

- Anreise
- Transporte
- Zwischenverpflegung und Getränke
- Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0,25% auf Gesamtbetrag)

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Programm

Tag 1

Begrüssung durch die/den Bergführer:in, verteilen vom Mietmaterial und Information über die Kurstage. Anschliessend geht es ins Ausbildungsgebiet rund um den Furkapass und du startest mit der Fels- oder Eisausbildung. Das Programm wird täglich den aktuellen Verhältnissen angepasst.

Tag 2

Nachdem du die Grundkenntnisse der Fels- und Eisthematik erworben hast, unternimmst du Tagestouren in der Region und vertiefst so die Inhalte des Kurses. Mögliche Tourenziele sind das Chli Bielenhorn 2940 m, das Kleine Furkahorn 3029 m oder das Gross Muttenhorn 3099 m.

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
- ☐ Helm

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)
- ☐ Helm

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

- ☐ Bekleidung und Schuhe für den Abend (Unterkunft)
- ☐ Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen
- ☐ Handtuch

Verpflegung

- ☐ Frühstück und Abendessen im Hotel
- ☐ Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann im Hotel gekauft werden
- ☐ Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnen- und Lippencrème (LSF 30 oder mehr)
- ☐ Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- ☐ Stirnlampe mit neuer Batterie
- ☐ Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL