



Bergerlebnisse
MONTANARA

CH-6461 Isenthal, Tel. 041 878 12 59, Fax 041 878 10 09
E-Mail: info@montanara.ch Internet: www.montanara.ch

Tourenwoche mit Ausbildung: *Mit Besteigung des Bächenstocks und des Sustenhorns*

Würden Sie gerne einmal mit Freunden oder der Familie eine einfache Berg- oder Gletschertour unternehmen? Bei solchen Vorhaben tauchen schnell einmal Fragen zur Ausrüstung, zum Anseilen an exponierten Passagen oder auf Gletschern und zu anderen alpinechnischen Problemen auf. Genau diese Fragen wollen wir Ihnen in dieser Woche beantworten. Verbunden mit einfachen, sehr schönen Bergtouren, vermitteln wir Ihnen die elementare Grundtechnik des Bergsteigens.

Programm:

- 1. Tag:** Wir treffen uns um 09.00 Uhr bei der Post in Wassen. Mit dem Auto fahren wir gemeinsam ins Meiental. Gemütlicher Aufstieg zur Sewenhütte (2150m), ca. 1 ½ Std. Am Nachmittag haben wir genug Zeit um in den Felsen rund um die Hütte die Grundknoten im Bergsteigen zu erlernen und ein wenig zu klettern.
- 2. Tag:** Sehr schöne einfache Felstour auf das Sewenhorn (2820m).
- 3. Tag:** Heute unternehmen wir eine einfache Gipfeltour auf den Bächenstock (3011m). Während der Tour haben wir genug Zeit für Ausbildungsblöcke zu verschiedenen Themen.
- 4. Tag:** Am Morgen verlassen wir die Hütte und steigen zur Sustenpassstrasse ab. Mit dem Auto fahren wir über den Sustenpass zum Steingletscher. Wunderschöner Aufstieg über den Gletscher zur Tierberglühütte auf 2795 Meter über Meer. Während des Aufstiegs nutzen wir die Zeit, für Ausbildungssequenzen mit dem Schwerpunkt Eisausbildung.
- 5. Tag:** Schöne kombinierte Tour auf das Grosse Sustenhorn (3349m), vom Gipfel dieses 3000 geniessen wir einen herrlichen Ausblick auf die Berner- und Urneralpen. Abstieg zurück zur Hütte und von da weiter zum Steingletscher. Alles was wir während der Woche gelernt und geübt haben, werden wir auf dieser abwechslungsreichen Tour praxisnah anwenden. Kursabschluss um ca. 14.30 beim Hotel Steingletscher.

Ausbildungsthemen:

- ⇒ Grundknoten und Sicherungstechniken
- ⇒ Einrichten von Standplätzen in Fels und Eis
- ⇒ Demonstration Spaltenrettung
- ⇒ Von der Idee zur Tour (Tourenvorbereitung)
- ⇒ Gefahren der Berge
- ⇒ Klettertechnik
- ⇒ Gehen mit Steigeisen / Umgang mit Pickel
- ⇒ Einrichten von Verankerungen im Firn und Eis
- ⇒ Risikomanagement beim Bergsteigen

Mögliche Tourenziele:

Sewenhorn (2820m), Bächenstock (3011m), Sustenhorn (3349m)

Kursziel:

Sie können einfache Fels- und Gletschertouren selbständig durchführen und dabei das Restrisiko auf ein vertretbares Minimum reduzieren. Gleichzeitig sind Sie in der Lage, an geführten Touren im einfachen und mittleren Schwierigkeitsgrad teilzunehmen.

Allgemeine Informationen:

Anforderungen: Wir erwarten von Ihnen Freude und Begeisterung für das Bergsteigen und gute Kondition. Sie benötigen aber keine alpinechnischen Vorkenntnisse.

Gruppengrösse: max. 6 TeilnehmerInnen pro Bergführer

Top. Karten: LK 1:50'000 Blatt 255 Sustenpass

Unterkunft und Essen: Nachtessen, Frühstück und Übernachtung in SAC Hütten. Die Zwischenverpflegung für die Touren müssen Sie selber mitbringen. Der Marschtee wird von uns abgegeben.

Versicherung: Eine ausreichende Unfallversicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Wir empfehlen den Gönnerbeitrag bei der REGA.

Inbegriffen: Inbegriffen sind Ausbildung durch unsere Bergführer sowie Halbpension mit Massenlager in den Hütten. Nicht inbegriffen sind Zwischenverpflegung und Reisespesen. Nichtmitglieder des SAC oder eines anderen Alpenverein, bezahlen in den Hütten einen Übernachtungsaufpreis von ca. CHF 10.-- pro Nacht.

Ausrüstungsliste:

Bergschuhe (steigeisenfest mit Profilgummi- sohle)	Anseilgurt Sitzgurt oder Kombigurt
Rucksack	Steigeisen mit Antistoll
Übliche Bekleidung zum Bergwandern und Bergsteigen	Pickel
Windjacke und Überziehhose (Wind und Regenschutz)	Kletterhelm
Gamaschen	Eigene Kletterausrüstung (falls vorhanden)
Warme Handschuhe, Mütze, Sonnenhut	Stirnlampe
Freizeitkleider (Hütten, Hotel)	Top. Karten gem. Detailprogramm, Notizmaterial
Reservewäsche und Toilettenartikel	Höhenmesser, Kompass, GPS (falls vorhanden)
Kleine Apotheke (Heftpflaster, elast. Binde etc.)	SAC- oder Alpenvereinsausweis (sofern Mitglied)
Gletscherbrille, Sonnecrème, Lippen- schutz	Halbtax-Abonnement oder GA (sofern vorhanden)
Trinkflasche für Marschtee (evtl. Thermos)	Fotoapparat (persönlicher Entscheid)
Lunch, Taschenmesser	Hüttenschlafsack

Falls Sie eigene Kletterausrüstung wie Karabiner, Schlingen, Sicherungsgeräte etc. besitzen, bringen Sie diese Ausrüstung mit in den Kurs.

Anseilgurt, Kletterhelm, Pickel und Steigeisen können Sie bei uns mieten.

Mietpreise: Anseilgurt CHF 20.--, Pickel CHF 15.--, Kletterhelm CHF 10.--, Steigeisen CHF 20.--

Bitte bestellen Sie Ihr Mietmaterial bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn im Büro von Montanara.

Telefon: +41 41 878 12 59 / Mail: info@montanara.ch

Der Bergführer wird Ihnen das bestellte Mietmaterial zum Treffpunkt mitbringen. Die Mietkosten können am Ende des Kurses bar an den Bergführer bezahlt werden.