

WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

BERGWANDERN · HOCHTOUREN · KLETTERSTEIGE · KLETTERN · KURSE · SKITOUREN · SCHNEESCHUH-TOUREN



Reisedauer:

3 Tage

Kategorie:

Ausbildungskurs

Anforderung:

Technik: **Mittel** - Kondition: **Mittel**

Eiskurs

mit Besteigung des Piz Palü Ostgipfels (3.882 m)

Wer sich in höhere alpine Regionen vorwagen will - ob zusammen mit Freunden oder einem Bergführer - braucht eine solide Grundausbildung. Verschiedene Sicherungstechniken in Schnee und Eis, das richtige Gehen mit Steigeisen und die Handhabung des Eispickels sind nur einige Punkte des umfangreichen Ausbildungsprogramms.

Unser Stützpunkt ist die Boval Hütte am Fuße des Piz Bernina. Direkt neben der gemütlichen Hütte haben wir ideale Voraussetzungen für sämtliche Ausbildungsinhalte dieses Kurses. Am Nachmittag des zweiten Tages steigen wir zur Diavolezza Hütte auf. Nach sehrzeitigem Aufbruch starten wir am nächsten Morgen zu unserer Abschlusstour auf den Piz Palü-Ostgipfel (3.882 m), wo wir das Erlernte schon gleich in die Praxis umsetzen können.

Region:

Bernina, Engadin (Schweiz)

1. Tag

Treffpunkt 12 Uhr, Diavolezza Seilbahn. Zugfahrt nach Morteratsch. Gemeinsamer Aufstieg mit Ausbildungsinhalten auf dem Morteratsch-Gletscher zur Boval-Hütte (2.495 m).

Gehzeit ca. 4 Stunden, Aufstieg 600 m, Abstieg 0 m.

Wegekategorie ●●▲▲▲●

2. Tag

Eisausbildung auf dem Pers-Gletscher im Aufstieg zur Diavolezza Hütte (2.973 m)..

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 500 m, Abstieg 500 m.

Wegekategorie ●▲▲▲▲●

3. Tag, Sonntag

Nach sehrzeitigem Aufbruch Gletschertour mit Ausbildungsinhalten auf dem Piz Palü-Ostgipfel (3.882 m). Gemeinsamer Abstieg zur Diavolezza Bergstation (2.973 m) und Talfahrt mit der Seilbahn. Rückreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt im Engadin.

Gehzeit ca. 7 Stunden, Aufstieg 1.000 m, Abstieg 1.000 m.

Wegekategorie ●▲▲▲▲●

Ausbildungsinhalte

Praxis im Eis:

- Gehen mit Steigeisen und Pickel
- Gehen auf Schneefeldern
- Abbremsen von Stürzen
- Anseilen auf dem Gletscher
- Anbringen von Fixpunkten in Schnee und Eis
- Spaltenbergung

Theorie im Eis:

- Ausrüstungskunde
- Karten- und Führerlesen
- Orientierung im Gebirge
- Alpine Gefahren
- Erste Hilfe
- Wetterkunde
- Tourenplanung

Abschlusstour:

Piz Palü Ost-Gipfel (3.882 m) (Besteigung nur bei guten Verhältnissen möglich)

Dieser Kurs ist auch die ideale Vorbereitung für unsere Bernina Hochtouren-Woche und Ortler-Durchquerung.

Voraussetzungen:

Bergerfahrung von Vorteil, gute körperliche Verfassung, durchschnittliche Kondition, Trittsicherheit und Ausdauer für Tagesetappen bis zu 7 Stunden.

Unterbringung:

Boval Hütte, Diavolezza Hütte (Gemeinschaftslager)

Leistungen:

Bergführer, 2x Halbpension, 1x Seilbahn, 1x Zugfahrt, Ausrüstung
Ausbildungsunterlagen: Bergsteigen von Stückl / Sojer, Bruckmann Verlag:



Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Teilnehmer:

4 - 6 Personen

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 45 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 9,5 kg

* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

Das trage ich bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken

Funktionelle Berghose

Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*

Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arc´teryx)*

Knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilsohle, **möglichst steigeisenfest, Kategorie C (Meindl)***

	Gewicht ca. habe ich (in Gramm)	eingepackt	mein Gewicht
--	--	-------------------	-------------------------

Das ist unverzichtbar

• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1830	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*	220	<input type="checkbox"/>	_____
• 3 Unterhosen kurz	140	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Paar Funktionssocken	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho), evtl. Gore-Tex (Arc´teryx)*	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arc´teryx)*	310	<input type="checkbox"/>	_____
• Mütze und Stirnband	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Dünne Handschuhe und dicke Handschuhe	340	<input type="checkbox"/>	_____
• Kurze funktionelle Hose	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnencreme LSF 50 und Lippenchutz	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Trinkflasche, Trinkblase oder Thermoskanne (1 Liter)	560	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Liter Flüssigkeit	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Leistungsstarke Stirnlampe	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Hüttenschlafsack	250	<input type="checkbox"/>	_____
• Waschbeutel mit Wasch-Set (Proben verwenden) und Oropax	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30x60 cm	60	<input type="checkbox"/>	_____

Spezielle Hochtourenausrüstung (wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt)

• Klettergurt	430	<input type="checkbox"/>	_____
• Eispickel	630	<input type="checkbox"/>	_____
• Steigeisen	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Verriegelbare Karabiner 2x	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Reepschnüre	100	<input type="checkbox"/>	_____
• Bandschlinge	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Kletterhelm	320	<input type="checkbox"/>	_____

Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):

9620

Das ist empfehlenswert

• Teleskopstöcke (Leki)*	520	<input type="checkbox"/>	_____
• Gamaschen	120	<input type="checkbox"/>	_____
• Multitool	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Hose	320	<input type="checkbox"/>	_____
• T-Shirt für die Hütte	170	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Hütte	200	<input type="checkbox"/>	_____
• Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____

Unser Tipp für Regenwetter: Kleiden Sie Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.