

WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

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

OASE
ALPINCENTER



Reisedauer:

2 Tage

Kategorie:

Ausbildungskurse

Anforderung:

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

Climb on Ice

Eiskletterwochenende im Ötztal

Wer die Fortbewegung in der Horizontalen gegen die in der Vertikalen eintauschen möchte, ist bei diesem Abenteuer genau richtig. Wir erproben uns an bizarr gefrorenen Wasserfällen im Ötztal und lernen alles rund um's Eisklettern. Diese noch recht junge Spielart des Bergsports ist ein ideales Training für all jene die ihre Steigeisentechnik perfektionieren möchten und in den Alpen Großes vorhaben.

Unser Stützpunkt ist die Ortschaft Längenfeld. Der Ort liegt ziemlich genau in der Mitte des Tales. Durch diese Lage sind wir nahezu in alle Himmelsrichtungen flexibel. Außerdem haben wir mit der Therme in Längenfeld, dem Aqua Dome, die ideale ErholungsOASE zu den kalten und anstrengenden Tagen im Gebirge.

Region:

Öztaler Alpen (Österreich)

Stützpunkte:

Verschiedene Wasserfälle im Ötztal (von den Verhältnissen abhängig).

Treffpunkt:

8.00 Uhr M-Preis Supermarkt, Oberlängenfeld 103, A-6444 Längenfeld

Ausbildungsinhalte

Theorie und Praxis:

- Ausrüstungskunde
- Kletter- und Sicherungstechniken im flachen bis steilen Eis
- Standplatzbau
- Knoten
- Anseilen
- Abseilen

Voraussetzungen:

Bergerfahrung von Vorteil, gute körperliche Verfassung, gute Kondition, Trittsicherheit.

Ausrüstung:

Steigeisengefeste Bergschuhe mit guter Profilsohle (Plastik oder Leder) evtl. Ski-Tourenschuhe, Tagesrucksack, Rucksackproviant (Trockenfrüchte, Nüsse, o.ä.) eine Thermoskanne heißen Tee, Gamaschen, Berghose, Überhose und Anorak evtl. Gore-Tex, Pullover oder Jacke, evtl. Fleece, atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung, 2 Paar Handschuhe, (davon 1 Paar dünnere Handschuhe evtl. Garten-, Langlauf-, oder Motocrosshandschuhe), Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Personalausweis, evtl. Teleskop-Stöcke, Wechselwäsche.

Spezielle Eis- und Kletterausrüstung (Klettergut, Helm, Schlingen, Karabiner, Abseilachter, Seil, Steigeisen, Eispickel, Eisschrauben) wenn vorhanden, bitte mitbringen. Diese Ausrüstung kann aber auch kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Leistungen:

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, spezielle Eis- und Kletterausrüstung

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 60.- pro Tag für Übernachtung, Rucksackproviant, Getränke, etc.

Teilnehmer:

2 - 4 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Inneres Ötztal, WK 042 (1 : 25.000)

Anreise ins Ötztal:

Mit dem PKW über den Arlberg, den Fernpass oder Kufstein nach Imst und weiter ins Ötztal. Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt, eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, besuchen Sie die Mitfahrzentrale auf unserer Homepage. Unter www.oase-alpin.de/service/mitfahrzentrale/ können Sie Ihre Suche oder Ihr Angebot einstellen.

OASE AlpinCenter:

Unser Büro, Bahnhofplatz 5, befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1.

Information und Anmeldung:

Bei weiteren Fragen zur Tour erreichen Sie uns persönlich von:

Juni – Sept.: Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr** und von **14 – 18 Uhr**

Oktober – Mai: Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr**

Sie können auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

Tel.: 0 83 22 - 8000 980

Fax: 0 83 22 - 8000 98-19

Online: www.oase-alpin.de

E-Mail: bergschule@oase-alpin.de

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 30 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 8,5 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, **steigeisenfest Kategorie C (Meindl)***

	Gewicht ca. (in Gramm)	habe ich eingepackt	mein Gewicht
Das ist unverzichtbar			
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1550	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz/lang (Icebreaker Merinowolle)*, wasserdicht verpackt	160	<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"/>	_____
• Wasser- und winddichte Handschuhe, dick und dünn	280	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnencreme LSF 50 und Lippenchutz	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte Mütze unter den Helm	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Thermoskanne (1 Liter)	560	<input type="checkbox"/>	_____
• 0,75 Liter Flüssigkeit	750	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandskrankenversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
Spezielle Ausrüstung (wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt)			
• Klettergurt	430	<input type="checkbox"/>	_____
• Eispickel, Eisgeräte	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"/>	_____
Spezielle Lawinen-Notfallausrüstung (abhängig von der Tourenwahl, wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt)			
• LVS Gerät	230	<input type="checkbox"/>	_____
• Schaufel (Ortovox)*	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonde	230	<input type="checkbox"/>	_____
Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):	8520		_____
Das ist empfehlenswert			
• Warme Mütze und Stirnband zum Wechseln	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Teleskopstöcke (Leki)*	520	<input type="checkbox"/>	_____
• Gamaschen	120	<input type="checkbox"/>	_____
• Messer (Victorinox)*	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____