



WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

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

OASE
ALPINCENTER



Reisedauer:

6 Tage

Kategorie:

Ausbildungskurs

Anforderung:

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

Alpiner Basiskurs

Im Kaunertal – Ausbildung in Fels und Eis mit Besteigung der Weißseespitze (3.526 m)

Wer sich in höhere alpine Regionen vorwagen will - ob zusammen mit Freunden oder mit dem Bergführer – braucht eine solide Grundausbildung in Fels und Eis. Verschiedene Klettertechniken, das richtige Gehen mit Steigeisen und die richtige Handhabung des Eispickels sind deshalb nur einige Punkte dieses umfangreichen Ausbildungsprogramms. Unser Stützpunkt ist das Gepatschhaus im Kaunertal. In unmittelbarer Nähe der gemütlichen Hütte sind Kletterfelsen und nur einen kurzen Fußmarsch entfernt liegt der Gepatschgletscher. Höhepunkt unseres Kurses ist die selbstständig geplante und durchgeführte Abschlusstour auf die Weißseespitze (3.526 m). Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 800 m, Abstieg 800 m.

Region:

Kaunertal, Öztaler Alpen (Österreich)

Treffpunkt:

18 Uhr, Gepatschhaus, Telefon 00 43 - 664 – 431 9634, www.gepatschhaus.at

Ausbildungsinhalte

Praxis im Fels:

- Knoten, Anseilen und Abseilen
- Klettertechniken
- Klettersteiggehen A, B, C
- Sicherungstechniken
- Standplatzbau
- Gehen in weglosem Gelände

Praxis im Eis:

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

Theorie im Eis:

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

Abschlusstour

Weißseespitze (3.526 m)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 800 m, Abstieg 800 m, Länge ca. 7 km

Wegekategorie ▲▲▲▲●▲

Der genaue Ablauf dieser Ausbildungswoche ist von den Verhältnissen abhängig und wird entsprechend dem Wetter angepasst.

Konditionelle Voraussetzungen:

Mittel: Bis zu 1200 HM im Auf - und Abstieg **oder** Tagesetappen bis zu 9 Std. reine Gehzeit. Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.

Technische Voraussetzungen:

Mittel: Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Bergerfahrung sind erforderlich. Hochtouren Erfahrung ist nicht erforderlich.

Unterbringung:

Das Gepatschhaus (1.928 m) ist eine im Sommer bewirtschaftete Alpenvereinshütte mit Gemeinschaftslagern.

Leistungen:

Bergführer, Bergführer, 5x Halbpension, Ausrüstung
Ausbildungsunterlagen: Bergsteigen von Stückl / Sojer, Bruckmann Verlag:



Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 20.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Teilnehmer:

4 - 6 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Inneres Öztal-Gurgler Tal, WK 042 (1 : 25.000)

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 B/C oder C (Meindl)***

	Gewicht ca. habe ich (in Gramm)	gewichte ich 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 (Arc´teryx)*	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"/>	_____
• Kletterschuhe (falls vorhanden)	125	<input type="checkbox"/>	_____

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