



WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

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

OASE
ALPINCENTER



Reisedauer:

3 Tage

Kategorie:

Ausbildungskurs

Anforderung:

Technik: **Leicht** - Kondition: **Leicht**

Bergsteiger Grundkurs

Für fortgeschrittene Bergwanderer und angehende Alpinisten

Ganz egal, welche bergsteigerische Laufbahn Sie einschlagen - in diesem Kurs lernen Sie alles, was man als Rüstzeug auf Bergtouren mitnehmen sollte. Ideal am Fuße der Tannheimer Kletterfelsen befindet sich unser Stützpunkt, das Gimpelhaus (1.659 m). Nur wenige Gehminuten von der komfortablen Tiroler Hütte entfernt, bieten viele verschiedene Felsformationen und ein Klettersteig die besten Voraussetzungen, mit den Grundbegriffen und Grundtechniken des Kletterns vertraut zu werden.

Region:

Tannheimer Berge (Österreich)

Stützpunkt:

Gimpelhaus (1.659 m)

Tourenstart:

10 Uhr, an der Materialseilbahn in Nesselwängle.

Ausbildungsinhalte

Praxis:

- Gehen in weglosem Gelände
- Begehen von Firnfeldern und Rinnen (nur im Frühjahr)
- Begehen eines Klettersteigs
- Knoten, Anseilen und Abseilen
- Klettertechniken
- Standplatzbau

Theorie:

- Ausrüstungskunde
- Orientierung und Routenfindung
- Alpine Gefahren - Alpines Notsignal
- Erste Hilfe
- Wetterkunde
- Tourenplanung
- Karten- und Führerlesen

Konditionelle Voraussetzungen:

Leicht: Bis zu 800 HM im Auf - und Abstieg **oder** Tagesetappen bis zu 6 Std. reine Gehzeit. Gehintervalle von 1,5 Std. ohne Pause.

Technische Voraussetzungen:

Leicht: Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind erforderlich.

Unterbringung:

Gimpelhaus (Gemeinschaftslager, Mehrbettzimmer)

Leistungen:

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, 2x Halbpension, 2x Rucksacktransport, Ausrüstung
Ausbildungsunterlagen: Bergsteigen von Stückl / Sojer, Bruckmann Verlag:



Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 20.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviand, etc.
Eine Kartenzahlung ist auf der Hütte nicht möglich. Gerne können Sie Ihre Zufriedenheit mit einem Trinkgeld für den Bergführer ausdrücken.

Teilnehmer:

4 - 8 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Tannheimer Tal, WK 04 (1 : 25.000)

Anreise nach Nesselwängle:

Nutzen Sie die Bus- und Bahnverbindungen nach Nesselwängle (geänderte Fahrzeiten an Sonn- und Feiertagen). Mit dem PKW über Sonthofen, Oberjoch, Grenze Österreich, Nesselwängle im Tannheimer Tal. Kostenpflichtiger Dauerparkplatz am Ortseingang, linke Seite von Zöblen kommend (bitte im Interesse der Einheimischen nur diesen Parkplatz benutzen). Von dort auf dem Wanderweg Richtung Nesselwängle, Materialseilbahn (ca. 15 Min. Fußmarsch), direkt neben Hotel Berghof. Aufstieg zum Gimpelhaus ca. 1½ Stunden. Gepäcktransport mit der Materialseilbahn.

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.

Aufenthaltsverlängerung:

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft im Tannheimer Tal benötigen, ist Ihnen der Tourismusverband gerne behilflich, Tel. 00 43 - 56 75 - 62 20 0, www.tannheimertal.com

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 35 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 8 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 Wanderschuhe mit guter Profilsohle, Kategorie BC (Meindl)*

	Gewicht ca. (in Gramm)	habe 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	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Kurze funktionelle Hose (Arc'teryx)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenschutz: Sonnencreme LSF 50, Lippenchutz, Cap	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	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"/>	_____
• 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 Kletterausrüstung (wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt)			
• Klettergurt	430	<input type="checkbox"/>	_____
• Klettersteigset	540	<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):	8250		_____
Das ist empfehlenswert			
• Teleskopstöcke (Leki)*	520	<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 außerdem Ihren Rucksack innen mit einem Deuter Drypack aus.