



Reiseart: Ausbildungskurs

Reisedauer: 5 Tage

Anforderungen: **Technik mittel:** Sichere Vertikalzackentechnik, kurze Passagen mit Frontalzackentechnik, ausgesetzte Schnee- und Felsgrate

Kondition mittel: Kondition für 4 - 6 Stunden Anstieg, mit entsprechenden Abstiegen und anschließenden Talabstiegen

Ort: Chamonix/Frankreich

Aufbaukurs Eis in Chamonix mit Besteigung des Montblanc

Sonntag: Anreise und Besprechung des Kursprogrammes, Ausrüstungsausgabe

Montag- Dienstag: Vertikalzackentechnik, Frontalzackentechnik, Pickeltechniken, Setzen von Eisschrauben Einrichten eines Standplatzes, Vorstieg im Steileis, Abseilen, Spaltenbergung ,Begehen von kombiniertem Gelände ,Wie auf allen unseren Kursen nehmen die Themen „Erste Hilfe“ und behelfsmäßige Bergrettung auch einige Zeit in Anspruch

Mittwoch: anwenden des Erlernten und Durchführung einer selbstständig geplanten Hochtour. Das genaue Hochtourenziel legen wir im Laufe der Woche fest, abhängig von Wetter und Verhältnissen.

Donnerstag-Freitag: Sollte das Wetter und die Verhältnisse passen werden wir an diesen beiden Tagen selbstständig den Montblanc besteigen. Unsere Bergführer wir Euch begleiten und mit rat und Tat zur Seite stehen.

Unsere Bergführer wir noch am Freitag zurückfahren, wir empfehlen Ihnen aber noch eine Nacht in Chamonix zu verbringen und erst am Samstag nach dem Frühstück abzureisen.

Theorie: Der Kurs findet tagsüber immer im freien statt, an den Abenden werden wir noch kurze Theorie Einheit wie Orientierung, Wetterkunde, Tourenplanung durchführen.



- Treffpunkt:** Sonntag um 19:00 Uhr in Argentier,
- Anreise:** **Mit der Bahn:** Zielbahnhof ist Innertkirchen in der Schweiz, von dort weiter mit dem taxi.
- Mit dem P KW:** Über das europäische Straßennetz direkte Anfahrt über die Autoroute Blanche E25-A40
- Über den Col des Montets 16 km bis in die Schweiz
 - Durch den Mont Blanc-Tunnel 15 km bis Italien
- Übernachtung:** wir werden uns um eine geeignete Unterkunft kurzfristig kümmern und diese eine Woche vor Tourenbeginn an jeden Teilnehmer per Mail bekannt geben
- Ausrüstung:**
- Für den Felsbereich:
Leichte Bergschuhe und Sportkletterschuhe falls vorhanden
- Für den Eisbereich:
Steigeisenfeste Bergschuhe (empfehlenswert) oder Bedingt steigeisenfeste Bergschuhe mit einem möglichst steifen Sohlenaufbau
2 Paar Wandersocken,
bequeme Berghose,
kurze Hose,
Pullover oder Jacke,
Wind- und Regenschutz (Überhose und Anorak, evtl. Gore-Tex),
atmungs-aktive Ober- und Unterbekleidung,
Wechselwäsche
Rucksack ca. 35 Liter mit Rucksackhülle (Rucksackgewicht: 8 kg)
Handschuhe, Gamaschen, Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte,
Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz, Trinkflasche mindestens 1,5 Liter
Tourenverpflegung (Müsliriegle, Schokoriegel, Trockenfrüchte)
Badeschlappen für die Hütte,
Hüttenschlafsack, kleines Handtuch und Wasch-Set, kleine Erste Hilfe, Stirnlampe,
Personalausweis, AV-Ausweis, falls vorhanden, evtl. Teleskop-Skistöcke.
Chamonix - Massif du Mont Blanc Topographische Karte GPS-kompatibel 1:25000
IGN 3615
- Kann leihweise zur Verfügung gestellt werden**
- Bergseil
 - Anseilgurt
 - Bandschlinge 60 cm und 120cm
 - Reepschnur 4,5 m u. 1,5 m
 - HMS Karabiner, Karabiner
 - Expressschlingen, Abseilachter, Klemmkeile, Kletterhelm
 - Steigeisen, Eispickel, Eisschrauben
- Bei Fragen zur Ausrüstung rufen Sie gerne bei uns oder unserem Partner Rolands Alpinladen in Bamberg an



- Verpflegung:** Auf den Hütten immer Halbpension, In den Hütten können Sie Schokolade, Brot und Sandwichs kaufen. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch, usw. kaufen Sie am besten vor der Tour. Im Tal gehen wir
- Teilnehmer:** max. 6 Personen
- Leistungen:** Kursleitung durch staatlich geprüften Berg/Skiführer der Bergschule ProAlpin, Gletscher Leihhausrüstung, Fels Leihhausrüstung
- Zusatzkosten:** Übernachtungen und Verpflegung ca. 40,- Euro am Tag/HP, evtl. Seilbahn
- Wichtige Informationen:**
- | | |
|--------------------|--------------------|
| ProAlpin | 0049(0)9198/998951 |
| Rolands Alpinladen | 0049(0)951/25767 |