



Reiseart: Ausbildungskurs

Reisedauer: 8 Tage

Anforderungen: **Technik leicht:** Einfache Steigeisentechnik, Gletschertouren mit leichten Gipfelanstiegen.

Kondition leicht: Kondition für 4 - 6 Stunden Anstieg, mit entsprechenden Abstiegen.

Ort: Sustenpaß/Schweiz

Kombikurs Fels und Eis am Sustenpaß

Freitag: Anreise und Besprechung des Kursprogrammes, Ausrüstungsausgabe

Samstag - Sonntag: Einseiltechniken für Fels, Knoten, Sicherungshandhabung, Abseilen, Standplatzbau, Klettertechnik mit und ohne Steigeisen.

Montag- Mittwoch: Eisausbildung am Steinseegletscher. Folgende Ausbildungsinhalte werden intensiv geschult: Gehen auf Schnee, Abbremsen von Stürzen, Stufenschlagen, Sicherungstechnik im Eis, Spaltenbergung, Gehen mit Steigeisen im steilen Eis, Spuranlage auf dem Gletscher, Seiltechnik

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

Samstag: Unsere Bergführer wir noch am Freitag zurückfahren, wir empfehlen Ihnen aber noch eine Nacht im Alpincenter am sustenpaß 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:

Freitag um 19:00 Uhr am Alpincenter [Sustenpaß](#).

Anreise:

Mit der Bahn: Zielbahnhof ist Innertkirchen in der Schweiz, von dort weiter mit dem taxi.

Mit dem P KW: Von München-Bregenz-Zug-Luzern-Meiringen-Innertkirchen-Sustenpaß

Übernachtung:

[Alpincenter am Sustenpaß](#).

3863 Steingletscher
Tel: +41 (0)33 975 12 22
Fax: +41 (0)33 975 14 22
hotel@sustenpass.ch

Hier werden wir automatisch bei Anmeldung einen Platz im Touristenlager reservieren. Möchten Sie gerne im Hotel übernachten, bitten wir Sie dies uns bei Anmeldung mitzuteilen, **wir werden dann für Sie die Reservierung durchführen !**

Am Ende der Woche werden wir je nach geplanter Hochtour auf eine Hütte aufsteigen.

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 (Müsliriegel, Schokoriegel, Trockenfrüchte)

Badeschlappen für die Hütte,

Hüttenschlafsack, kleines Handtuch und Wasch-Set, kleine Erste Hilfe, Stirnlampe,

Personalausweis, AV-Ausweis, falls vorhanden, evtl. Teleskop-Skistöcke.



Wird leihweise zur Verfügung gestellt:

- 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

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. Marschtee erhalten Sie täglich vor dem Abmarsch

Teilnehmer:

max. 8 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: