



- Reisedauer:** 3 Tage
- Kategorie:** Wanderung / Hochtour / Klettersteig / **Ausbildungskurs**
- Anforderung:** leicht / mittel / anspruchsvoll / sehr anspruchsvoll / schwer

Bergsteiger Grundkurs

für angehende Wanderer, Trekker, Alpinisten...

Region:
Tannheimer Berge (Österreich)

Stützpunkt:
Gimpelhaus (1.659 m)

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.

Treffpunkt:
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

Voraussetzungen:

Für sportliche Anfänger geeignet, gute körperliche Verfassung, durchschnittliche Kondition und Trittsicherheit.

Ausrüstung:

Bergschuhe mit guter Profilsohle, 2 Paar Wandersocken, bequeme Berghose, kurze Hose, Pullover oder Jacke, Wind- und Regenschutz (evtl. Gore-Tex), Überhose, atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung, Wechselwäsche (wasserdicht in Plastikbeutel verpackt), Tagesrucksack ca. 25 Liter (mit Rucksackhülle), Handschuhe (gegen Kälte), Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz, Trinkflasche, Tourenverpflegung (Trockenfrüchte, Nüsse, etc.), Hüttenschlafsack (auf dem Gimpelhaus für € 15.- erhältlich), Turnschuhe, kleines Handtuch und Wasch-Set, kleine Erste Hilfe, Taschenlampe, Personalausweis, evtl. Teleskop-Stöcke.

Spezielle Kletterausrüstung (Klettergurt, Helm, Karabiner, Abseilachter, Schlingen, Klettersteigset, etc.), wenn vorhanden bitte mitbringen. Diese Ausrüstung kann aber auch kostenlos von uns zur Verfügung gestellt werden. Kletterschuhe wenn vorhanden bitte mitbringen.

Unterbringung:

Gimpelhaus (Gemeinschaftslager, Mehrbettzimmer)

Leistungen:

Bergführer, 2x Halbpension, 2x Rucksacktransport, Ausrüstung
Ausbildungsunterlagen: Bergsteigen von Stückl / Sojer, Bruckmann Verlag:



Zusatzkosten:

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

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 Zöblin 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.

