

Team Alpin

Hochtouren für Einsteiger u. Fortgeschrittene

Veranstaltungsnummer: 4039 / 5039



Risikobewusstes Bergsteigen im Hochgebirge.

Hochtouren sind die Königsdisziplin für Alpinisten. Der Kurs vermittelt die erforderlichen Fertigkeiten für die selbständige Durchführung von leichten (Firn/Eis bis 30°) bzw. mittelschweren (Firn/Eis bis 60°) Hochtouren.

Für alle Bergsteiger mit Sehnsucht nach hohen, vergletscherten Bergen.



Voraussetzungen und Anforderungen

Kondition für 800 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Für Fortgeschrittene zusätzlich: Erfahrung auf leichten Hochtouren.

Trainingsthemen

Tourenplanung, Orientierung, Ausrüstung, Alpine Gefahren, Erste Hilfe Ablauf, Gletscherkunde, Geh-technik im mäßig steilen Firn/Eis, Bremstechniken, Fixpunkte im Fels/Firn/Eis, stahlseilgesicherte Passagen, Gletscherseilschaft, Spaltenbergung.

Für Fortgeschrittene zusätzlich: Gehtechnik im mittelsteilen Firn/Eis, Standplätze im Firn/Eis, Abseilen, Selbstrettung aus der Gletscherspalte

Ausrüstung

Komplette Hochtourenausrüstung. Nutze unsere Leihhausrüstung (Hüftgurt € 5,00, Helm € 5,00, Karabiner + Schnüre + Bandschlingen + Abseilgerät € 10,00, Steigeisen € 10,00, Pickel € 10,00, Klettersteigset € 10,00) und kaufe erst nach dem Kurs Deine eigenen Sachen. Die Instruktoren beim Kurs beraten Dich gerne. Die Leihgebühr ist vor Ort beim Kursleiter zu bezahlen. Kein Gepäcktransport zu den Hütten.

Naturfreunde Kursleitung

Matthias Steiner 0676 3050841
Barbara Rieder

Standort:

Teil 1: Rax, Waxrieglhaus

Teil 2: Dachstein, Seetalerhütte

Mindestteilnehmer: 12 Personen

Maximalteilnehmer: 18 Personen

Anmeldung online auf

www.niederoesterreich.naturfreunde.at

Termine: Teil 1: 02. – 04. Juni 2023

Treffpunkt: 16:00 Preiner Gscheid

Teil 2: 07. - 09. Juli 2023

Treffpunkt: 11:00 Dachstein Südwandbahn

Anmeldeschluss: 14. Mai 2023

Preis pro Person: € 496

(nur für Naturfreundemitglieder)

Leistungen:

- 4 x Halbpension in den Hütten
- Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren

Nicht inkludiert sind Seilbahnfahrten.

Naturfreunde Niederösterreich

3100 St. Pölten, Hess-Straße 4/2, Tel. 02742/357211-0, Fax: -9
e-mail: niederoesterreich@naturfreunde.at, www.naturfreunde.at;

ZVR 765065732