

# Eiskletterkurs für Einsteiger

459,00 € / p.P.

SAISON  
Winter

SCHWIERIGKEIT  
Leicht

TOURDAUER  
3 Tage



## Eiskletterkurs für die Grundlagen

Das Klettern an gefrorenen Wasserfällen stellt besondere Anforderungen an den Kletterer. Die Eisqualität will richtig eingeschätzt sein, die Sicherungen selbst angebracht werden, die Lawinenlage richtig beurteilt und eine sorgfältige Planung gut durchdacht sein. All diese Grundlagen lernst Du durch unseren Bergführer in unserem Eiskletterkurs für Einsteiger. Eine solide Tourenplanung, das taktische Vorgehen, Materialkunde und Sicherungstechniken erlernst Du ebenso wie die grundlegenden Klettertechniken. **Touren Highlights:**

- Eisklettertechniken
- Toprope und Vorstiegsklettern
- Standplatzbau und Abseilen
- Tourenplanung an gefrorenen Wasserfällen
- Mehrseillängenrouten

## Termine

Tourtermine

[Weitere Termine auf Anfrage](#)

Bergführer

Buchen

# Programm

## 1.Tag

Treffpunkt um 09:00 Uhr am Alpengasthof in Lüsens.

Anschließend gehen wir zu einem der nahen Wasserfälle. Beurteilen der Eisqualität und das richtige Sichern sind die ersten Ausbildungsinhalte. Die richtige Tritt- und Schlagtechnik im Toprope sowie Materialkunde ergänzen das heutige Programm.

Die Unterkunft wählen wir im Bereich Sellrain/Kühtai.

Gehzeit ca. 2 Std., Aufstieg 200 m, Abstieg 200 m

## 2.Tag

Das gezielte Verbessern der Tritt- und Schlagtechnik verbinden wir heute mit Übungen zum Vorstieg. Das Setzen der Eisschrauben aus der Kletterposition erlernst Du wie das Abseilen im Wasserfall mittels Abalakov-Eissanduhr und den Aufbau des Standplatzes.

Gehzeit ca. 3 Std., Aufstieg 500 m, Abstieg 500 m

## 3.Tag

Der Schwerpunkt liegt heute im Vorstiegstraining. Dein Bergführer bereitet Dir die Routen ideal vor zu den ersten eigenen Vorstiegsseillängen. Das Begehen als Seilschaft mit Standplatzwechsel und Abseilen über die Tour rundet die Ausbildung ab.

Gehzeit ca. 3 Std., Aufstieg 500 m, Abstieg 500 m

# Schwierigkeitsbewertung

Du kletterst bereits in der Halle und am Fels und kannst die nötigen Sicherungstechniken für TopRope und Vorstieg.

# Ausrüstung

## Bekleidung

Bergstiefel Steigeisenfest, Wandersocken + Ersatz, Hochtourenhose/ Softshellhose, Wind- und Wasserabweisende Überhose empfohlen (z.B. Gore-Tex), Wärmeschicht: Pullover, Jacke (z.B. Fleece, Softshell, Primaloft, leichte Daune), Wind- und Wasserabweisende Überjacke (z.B. Gore-Tex), Unterwäsche + Ersatz, Warme Mütze, dünne und wasserabweisende Fingerhandschuhe, warme Überhandschuhe, Sonnenbrille oder Skibrille

## Notfallausrüstung

Erste Hilfe Set (inkl. Blasenpflaster, Tape pers. Medikamente), Leichter Biwaksack

## Persönliche Ausrüstung

Lippenbalsam, Kleiner Kulturbeutel, Oropax, Persönliche Fotoausrüstung, Trinkflasche oder Trinksystem (Camelback) mind. 1 Liter, Alpenvereinsausweis (DAV, OEAV, SAC) falls vorhanden

## Technische Ausrüstung

Bergrucksack ca. 40 Liter, Regenhülle für Rucksack oder wasserdichter Innenpacksack für Bekleidung, Teleskop- oder feste Skistöcke, Stirnlampe

*Wenn vorhanden:* Steigeisen mit Antistollplatte (keine Alu Leichtsteigeisen), Sitzgurt, 2 x Schraubkarabiner (HMS), 1 x Safebiner (z.B. Petzl Ballock), 2 x Normal Karabiner, 2-3 x Eisschraube(n), 2-3 x Expressschlinge, 2 x Reepschnur 6mm / 4m und 2m lang, 2 x Bandschlinge 120cm, 1 x Abseilgerät, 1 x Kurzprusik, 2 x Eisgerät, Bergsteigerschutzhelm

## Verpflegung

Zwischenverpflegung Brot, Wurst, Käse, Trockenobst, Schokolade, Vollkornriegel oder Energieriegel

Du kannst folgende Produkte unserer Partner leihen und/oder testen:

**LOWA Stiefel** für den Wander- und Hochtourenbereich aus unserem Verleihcenter.

**Grivel und Beal** Hardware aus unserem Testcenter.

# Leistungen und zusätzliche Kosten

## Leistungen

- 3 Tage Bergführer
- Min 4 Max 6 Teilnehmer
- komplette Leihhausrüstung zum Eisklettern bei Bedarf

## Zusätzliche Kosten

- Individuelle Anreise
- ÜN/HP

# Unterkunft

In folgenden Unterkünften verbringen wir die Tourentage.

- Alpengasthof Lüsens

Der Alpengasthof Lüsens liegt am Ende des Tales. Er ist Ausgangspunkt für viele Aktivitäten. Beliebt bei Eiskletterern, Skitourengeher, Langläufer und Schneeschwanderer. Wir nächtigen in Zimmer mit Halbpension. Das Essen ist gut und die Unterkunft bietet guten Komfort.

Die Unterkünfte werden von BMS organisiert. Solltest Du vor- oder nach der Tour noch länger im Gebiet bleiben wollen, bitten wir dies selbst zu organisieren. Wir sind jederzeit behilflich mit Tipps zu weiteren Zielen, zur Vorbereitung und zu den Unterkünften.