

# Grundkurs Bergsteigen

389,00 € / p.P.

SAISON

Frühling

SCHWIERIGKEIT

Medium

TOURDAUER

3 Tage



## Grundlagen zum Bergsteigen, Klettern und Sichern

Als Partner der Ortovox Safety Academy bist Du bei uns richtig. Im Grundkurs Bergsteigen lernst Du elementare Klettertechniken, grundlegende Sicherungstechniken und das Begehen alpiner Bergtouren. Unser Bergführer vermittelt Dir Bewegungsformen und Tritttechniken sowie das Gehen und Treten in weglosem Terrain. Du erfährst dabei wie Du technisch leichte Kletterpassagen in Bergstiefeln bewältigst. Auch das Begehen von Firnfeldern ist je nach Jahreszeit und Schneelage ein Bestandteil des Kurses. Die Sicherungstechniken im Fels für anspruchsvollere Abschnitte erweitern die Inhalte. Im Grundkurs Bergsteigen lernst Du zudem die wichtigsten Knoten, Grundlagen über alpine Gefahren und Möglichkeiten zur Tourenplanung mittels Karte und App. Umweltaspekte und schonender Umgang mit der Natur werden ebenfalls behandelt und bei der Tourenplanung vorab bereits beachtet. Die Auswahl, der sichere Umgang und der richtige Einsatz deiner persönlichen Ausrüstung komplettieren die Inhalte. Beim Grundkurs Bergsteigen nutzen wir die Bayerischen Voralpen und die Chiemgauer Alpen als Ausbildungsgebiete. Den Auftakt machen wir in einem talnahen Klettergarten, der schnell zu erreichen ist. Die Kampenwand als Chiemgauer Wahrzeichen bietet sich als Ausbildungsgelände ebenfalls ideal an. Die gemeinsam geplante Abschlusstour wählen wir je nach Ausbildungsstand und Verhältnisse. Du hast Lust auf bohrhakengesicherte Mehrseillängenrouten und alpine Touren mit eigener Absicherung? Oder Du möchtest lieber ins vergletscherte Hochgebirge? Unsere [Safety Academy Kurse](#) bieten Dir weitere Möglichkeiten in Fels und im Eis.

# Termine

## Tourtermine

24/05/2024 - 26/05/2024

07/06/2024 - 09/06/2024

21/06/2024 - 23/06/2024

05/07/2024 - 07/07/2024

19/07/2024 - 21/07/2024

02/08/2024 - 04/08/2024

16/08/2024 - 18/08/2024

30/08/2024 - 01/09/2024

13/09/2024 - 15/09/2024

27/09/2024 - 29/09/2024

## Bergführer



## Buchen

[Weitere Termine auf Anfrage](#)

## Programm

### 1.Tag

Treffpunkt 09:00 Uhr am Klettergarten in Sebi. Wir beginnen mit Trittschulung und Klettertechniken im TopRope sowie im Vorstieg. Dabei erweitern wir deine Kenntnisse mit Knoten, Ausrüstungskunde und Sicherungstechniken. Das Abseilen rundet das Klettern ab. Abschließend beschäftigen wir uns mit mobilen Geräten.  
Gehzeit ca. 0 Std., Aufstieg 0 m, Abstieg 0 m

### 2.Tag

Heute starten wir zur Kampenwand. Das Arbeiten mit mobilen Sicherungsgeräten und verschiedene Möglichkeiten zum Standplatzbau steht zuerst an. Bei technisch leichten Seillängen, die wir zum Großteil selbst absichern oder ergänzen, erweitern wir gezielt Dein Wissen. Der Schwerpunkt liegt dabei bei den Sicherungstechniken und nicht bei den klettertechnischen Schwierigkeiten.  
Gehzeit ca. 6 Std., Aufstieg 300 m, Abstieg 300 m

### 3.Tag

Den Abschluss bildet eine Ausbildungstour. Gemeinsame Tourenplanung, Orientierung, eine technisch leichte alpine Kletterei und Anwendung der Sicherungstechniken werden angewendet und vertieft.  
Gehzeit ca. 7 Std., Aufstieg 800 m, Abstieg 800 m

## Schwierigkeitsbewertung

Du bist bereits regelmäßig im alpinen Gelände unterwegs und bist ausgesetzte Passagen gewohnt. Du bist absolut Schwindelfrei und Trittsicher und hast Kondition für Ausbildungszeiten bis 7 h. Kenntnisse über die grundlegenden Knoten wie z.B.: Sackstich, Achter, Halbmastwurf, Mastwurf und Prusik sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

# Ausrüstung

## Bekleidung

Bergstiefel, Wandersocken, Kletterhose bzw. 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, Sonnenhut / Sonnenkappe, Warme, wasserabweisende Fingerhandschuhe, Sonnenbrille

## Persönliche Ausrüstung

Sonnencreme LSF 50, Persönliche Fotoausrüstung, Trinkflasche oder Trinksystem (Camelback) mind. 1 Liter, Alpenvereinsausweis (DAV, OEAV, SAC) falls vorhanden

## Technische Ausrüstung

Bergrucksack ca. 30 Liter, Regenhülle für Rucksack oder wasserdichter Innenpacksack für Bekleidung  
*Wenn vorhanden:* Klettergurt, Bergsteigerschutzhelm, 3x HMS Karabiner, 2x Bandschlinge 120cm, 1x Bandschlinge 60cm, 1x Abseilgerät, 1x Kurzprusik, 2x Alu Karabiner, 4x Expressset, mobile Sicherungsgeräte wie Keile und Friends, Einfachseil

## 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
- komplette Leihhausrüstung bei Bedarf
- min. 4 / max. 6 Teilnehmer

## Zusätzliche Kosten

- Individuelle Anreise
- ÜN/HP
- Liftkosten
- Parkgebühren

# Inhalte

- Trittschulung, elementare Klettertechnik und Bewegungsformen
- Klettern mit Bergstiefel
- Sicherungstechniken
- Knotenkunde
- Ausrüstungs- und Materialkunde
- Legen von mobilen Sicherungsmitteln
- Standplatzbau
- Klettern von technisch leichten Routen im alpinen Gelände
- Abseilen

# Treffpunkt

Unmittelbar vor dem Klettergarten in Sebi sind nur begrenzte Parkmöglichkeiten vorhanden. Bitte nicht im Bereich des Firmengelände parken, dies ist untersagt. In wenigen Minuten Gehzeit finden sich weitere Parkgelegenheiten.

# Unterkunft

In folgenden Unterkünften verbringen wir die Tourentage.

- Da wir die Kurstage vom Tal aus starten und keinen Hüttenstützpunkt nutzen, ist es zweckmäßig, wenn sich jeder Teilnehmer die Übernachtung nach seinen Wünschen reserviert.

Im Button Download findest Du ein paar Übernachtungsempfehlungen im Oberen Inntal. Diese sind sehr zentral gelegen für die möglichen Ausbildungsorte.

Download [Übernachtungsempfehlungen](#)