

Skihohtourenkurs

559,00 € / p.P.

SAISON
Winter

SCHWIERIGKEIT
Medium

TOURDAUER
4 Tage



Skihochtourenkurs im vergletscherten, winterlichen Hochgebirge

Unser Skihochtourenkurs ist für alle Skibergsteiger, die im vergletscherten Gelände im Winter ihre Unternehmungen machen wollen. In vier Tagen lernst Du das nötige Handwerkszeug, um anschließend Skihochtouren auf deinem persönlichen Niveau unternehmen zu können. Beim Skihochtourenkurs erweitern wir dein Wissen mit Themen, die beim klassischen Skitourengehen nicht benötigt werden und schulen den Umgang mit dem benötigten Material dazu. Du lernst wie Du dich richtig am Gletscher anseilst und diesen begehst. Der Aufstieg und vor allem die Abfahrt am Seil sind oftmals eine Herausforderung, die Du üben musst. Die nötigen Verankerungen in Schnee und Eis sind weitere wichtige Inhalte. Die Fixierung mit den Ski als T-Anker im Schnee ist essentiell wie das Setzen einer Eisschraube. Darauf aufbauend folgen die Techniken zur Spaltenrettung mittels Mannschaftszug, Selbstrettung und Löser Rolle. Im Skihochtourenkurs zeigt Dir unser Bergführer Möglichkeiten wie man Gipfelanstiege und Übergänge mittels Fixseil absichern und Begehen kann. Die Tourentage kombinieren wir mit Ausbildung und Übung. Je nach Ausbildungsstand und offenen Themen wählen wir passende Skihochtouren. Die Tourenplanung für diese Tage verbinden wir mit dem Thema Lawinenkunde, um auch diesbezüglich deine Kenntnisse zu erweitern. Das Auswerten des Lawinenlageberichtes und das Filtern der Gefahrenstellen ist die Basis, um eine solide Tourenplanung zu machen. Die lokalen Verhältnisse im Gebiet und am Gletscher sind weitere Faktoren, die auf Tour einfließen. Den Stützpunkt bildet die Essener-Rostocker Hütte in den Hohen Tauern. Die Lage am Alpenhauptplatt bietet Schneesicherheit und gute Tourenmöglichkeiten auf über 3000m Höhe. Von diesem guten Stützpunkt aus starten wir ins Gelände und auf die umliegenden Gipfel. Für alle, die höher hinaus wollen! Solltest Du Interesse haben, dass Du deine Abfahrtsperformance verbesserst, dann empfehlen wir Dir einen unserer [Tiefschneekurse](#) zu besuchen. **Touren Highlights:**

- Aufstieg und Abfahrt am Seil
- Spaltenrettung
- Begehen eines Fixseils
- Ausbildungstour auf 3000m
- Tourenplanung und Lawinenkunde

Termine

Tourtermine

[Weitere Termine auf Anfrage](#)

Bergführer

Buchen

Programm

1.Tag

Treffpunkt um 10:00 Uhr am Parkplatz in Streden am Ende des Virgentals. Gemeinsamer Aufstieg zur Essener-Rostocker Hütte. Nach dem Beziehen der Hütte starten wir mit den ersten Inhalten wie Materialkunde, Knotenkunde und Aufbau erster Systeme. Abends machen wir eine gemeinsame Tourenplanung.
Gehzeit ca. 3 Std., Aufstieg 600 m, Abstieg 0 m

2.Tag

Wir führen unsere geplante Tour auf einen der umliegenden Gipfel durch und beschäftigen uns dabei im Schwerpunkt mit weiteren Ausbildungsthemen. Anseilen am Gletscher, Aufstieg und Abfahrt am Seil, Aufstieg am Fixseil. Wieder zurück in der Hütte lernst du die nötigen Systeme zur Spaltenrettung.
Gehzeit ca. 5-6 Std., Aufstieg 800-1200 m, Abstieg 800-1200 m

3.Tag

Auf der heutigen Tour üben wir die Spaltenrettung. Retten mittels Loser Rolle sowie Mannschaftszug sind die Themen. Abends planen wir unsere Abschlusstour.
Gehzeit ca. 5-6 Std., Aufstieg 800-1200 m, Abstieg 800-1200 m

4.Tag

Der Abschluss ist nochmals eine Skihochtour auf einen der umliegenden Gipfel. Je nach Wunsch können aber auch verschiedenen Ausbildungsinhalte wiederholt werden.
Anschließend fahren wir gemeinsam ab.
Gehzeit ca. 6 Std., Aufstieg 1000 m, Abstieg 1600 m

Schwierigkeitsbewertung

Du hast bereits Erfahrung im Skitourengehen und möchtest den nächsten Schritt ins vergletscherte Hochgebirge machen.

Du kannst bei wechselnden Schneeverhältnissen sicher abfahren und hast Kondition für Gehzeiten von 6-7h. Die Kenntnisse über die Lawinensuchung sind vorhanden.

Ausrüstung

Bekleidung

Skitourenschuhe, Skisocken + Ersatz, Softshelljacke, Skitourenhose, Wind- und Wasserabweisende Überhose empfohlen (z.B. Gore-Tex), Wärmeschicht: z.B. Fleece, Primaloft, leichte Daune, Wind- und Wasserabweisende Überjacke (z.B. Gore-Tex), Unterwäsche + Ersatz, Warme Mütze, Dünne Sturmhaube, Sonnenhut / Sonnenkappe, Warme und wasserabweisende Fingerhandschuhe, Überhandschuhe für die Abfahrt, Skibrille Alpin, Gletscherbrille (Gläser Schutzkategorie 4)

Notfallausrüstung

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

Persönliche Ausrüstung

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

Technische Ausrüstung

Bergrucksack ca. 35 Liter, Teleskopstöcke mit großen Tellern, Skitourenski, Skitourenfelle, Harscheisen, LVS Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde, Steigeisen mit Antistollplatte, Sitzgurt, 2 x Schraubkarabiner (HMS), 1 x Safebinder (z.B. Petzl Balllock), 2 x Normal Karabiner, 1 x Eisschraube(n), 2 x Reepschnur 6mm / 4m und 2m lang, 1 x Bandschlinge 120cm, Eispickel, Stirnlampe

Verpflegung

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

Leistungen und zusätzliche Kosten

Leistungen

- 4 Tage Bergführer
- Min 4 / Max 6 Teilnehmer
- Leih-ausrüstung Gletscher bei Bedarf (Gurt, Steigeisen, Pickel, Karabiner, Reepschnüre)

Zusätzliche Kosten

- Individuelle Anreise
- ÜN/HP

Unterkunft

In folgenden Unterkünften verbringen wir die Tourentage.

- Essener-Rostocker Hütte

Wir nächtigen in Lagern mit Halbpension. Das Essen ist ausgezeichnet und die Hütte bietet auch Duscmöglichkeiten.

Die Unterkunft wird 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.