

Infos zum Gletscher/Eisgrundkurs

Klaus Fuhrmann
Adornostr. 7
14612 Falkensee
Tel 03322 21 21 388
Mail Info@BergKlaus.de
Web www.BergKlaus.de

Sehr geehrte/r Kursteilnehmer/in,
liebe/r Bergfreund/in

Der Kurs findet vom Sonntagabend bis zu dem darauf folgenden Samstag morgen in den Öztaler Alpen statt.

Termine: Sonntag 5.11. bis Samstag 11.7.2015

Kursziel / Kursinhalt:

Ziel ist, dass die Teilnehmer nach diesem Kurs selbständig Gletscher- und leichte bis mittel schwere Hochtouren planen und durchführen können.



Elementares Grundwissen zum sicheren Begehen von Gletschern und Firnfeldern sowie allgemeine hochalpine Verhaltensweisen werden vermittelt. Dazu gehören:

- Gletscherkunde und Erkennen von Gefahren,
- Bremsübungen auf Schnee- und Firnfeldern,
- Steigeisentechniken,
- Pickeltechniken,
- der Umgang mit der Ausrüstung,
- Stufenschlagen,
- verschiedene Spaltenbergungsübungen,
- Eigenbergung,
- Orientierung mit Kompaß und Karte und GPS,
- Orientierung an natürlichen Hilfsmitteln,
- Elementare Beurteilung von Wetterzeichen
- sowie die theoretische Vorbereitung einer hochalpinen Tour.

Die Anreisemöglichkeiten:

Treffpunkt ist am Sonntag um 18.00 Uhr auf dem Hochjochhospiz.

Mit der Eisenbahn bis Ötztal Bahnhof und dann ca. 3 Std. mit dem Bus bis Vent (in Sölden umsteigen). Um rechtzeitig an zu kommen muß man um ca. 14 Uhr am Bhf. Ötztal sein, sonst schafft man es nicht am selben Tag bis zur Hütte!

Mit dem PKW bis Vent (Ötztal). Parkmöglichkeiten: Im gesamten Ort kostenpflichtig. Autofahrer sollten beachten, dass die Anfahrt aus Berlin bis Vent und der folgende Aufstieg an einem Tag kaum möglich ist.

Ab Vent zu Fuß auf gutem Weg, vorbei an den Rofenhöfen, in ca. 2 bis 2, ½ Std. bis zur Hütte. Von Vent bis zu den Rofenhöfen sind zwei Wege möglich. Rechts auf einer asphaltierten Straße, oder auf der linken schöneren (östlichen) Seite des Baches, orographisch rechts (orographisch = Fließrichtung) über Wiesen und dann an den Rofenhöfen über eine Hängebrücke. Ab Rofenhöfe ca. 1½ bis 2 Std.

Um Fahrgemeinschaften der Teilnehmer zu ermöglichen, bitte ich, falls Mitfahrgelegenheiten bestehen oder gesucht werden, mich davon in Kenntnis zu setzen. Ich versende zu diesem Zweck vor Kursbeginn eine Teilnehmerliste an alle Teilnehmer, mit Namen und Telefonnummer.

Rückreise Am Abreisetag kann man den Ort Vent bei guten Verhältnissen um ca. 10:00 Uhr erreichen.

Kursprogramm

Je nach Wetterverhältnissen und Gletscherzustand ist folgendes Kursprogramm vorgesehen.

Sonntag : Treffen auf der Hütte, Abendessen,
Praxis : Ausrüstung überprüfen, Knotenkunde, Einbinden

Montag : Aufstieg zum Brandenburger Haus
Praxis : Anseilen und Gehen über Gletscher.
Bremsübungen auf Firnfeld nach Ausrutschen,
Einbinden, Knotenkunde
Theorie: Unfallursachen im Gebirge und deren
Vermeidungsmöglichkeiten, etwas Knotenkunde

Dienstag : Theorie: Der Umgang mit Kompaß und Karte.
Praxis : Gehen nach Kompaß und Karte,
Umgehen von Spalten und Orientierung im Nebel.
Nochmals Bremsübungen auf Firnfeld nach Ausrutschen.
Theorie: Den prakt. Teil des Tages theoretisch aufarbeiten.

Mittwoch : Praxis : Lose Rolle (Bergungsmethode für Seilschaften ab 3 Personen)
Gehen über Gletscher, evtl. Besteigung des Fluchtkogel.
Eigenbergungsmethoden
Theorie: Den prakt. Teil des Tages theoretisch aufarbeiten, etwas Gletscherkunde.

Donnerst. : Praxis : Vorstellung eines Flaschenzuges (Bergungsmethode für kleine
Seilschaften). Evtl. Besteigung einer der drei Hintereisspitzen.
Theorie: Flaschenzug.

Freitag : Praxis : Gehen mit Steigeisen, Steigeisentechniken, Pickeltechniken, Stufen schlagen,
Eisschrauben setzen. Am späten Nachmittag steigen wir zum Hochjochhospiz ab.
Theorie: etwas Notfallkunde, Biwaksack, Rettungsdecke.

Samstag Nach dem Frühstück noch einige Tipps und Vorschläge für eigene Touren. Hier endet der Kurs.
Man kann die Rofenhöfe in etwa 1,5 bis 2 Std. oder den Ort Vent in ca. 2 bis 2,5 Stunden
erreichen.



Auf dem Weg zur "Mittleren Hintereisspitze"

Obiges Programm ist nicht bei jeder Wetterlage durchführbar, daher wird es je nach Wetterlage angepasst.

Die Praxis findet in der nahen Umgebung des Brandenburger Hauses statt. Bei gutem Wetter beginnend nach dem Frühstück und endend am späten Nachmittag, so dass zum Abendessen die warme Mahlzeit eingenommen werden kann.

Die Theorie wird teils in Vortragsform, teils im zwanglosen Gespräch am Tisch, nach dem Abendessen, stattfinden.

Anmeldungen

Anmeldungen bitte direkt bei der Sektion Berlin des DAV

Tel : 030 / 251 09 43

Öffnungszeiten:

Mo 14:00 – 19:00 Uhr

Mi 14:00 – 19:00 Uhr

Fr 9:00 – 13:00 Uhr

Mail : kurse@dav-berlin.de



Klima / Akklimatisation / körperliche Voraussetzung

Ich möchte besonders darauf hinweisen, dass die Höhe (3276 m) des Brandenburger Hauses eine Herausforderung für den Körper bedeutet. Wer also einige Urlaubstage übrig hat, dem rate ich sich in einer Höhenlage von 2000 bis 2500 m Höhe zu akklimatisieren (jede Nacht, ggfs. auch nur eine, in dieser Höhe bringt zusätzliche Akklimatisation). Dieser Kurs wendet sich nicht an übermäßig Trainierte, sportlich nicht Aktive werden aber den Anforderungen kaum gewachsen sein.

Verhältnisse auf den Hütten

Durch seine Lage mitten im Gletschergebiet ist das Brandenburger Haus ein idealer Stützpunkt für die Grundausbildung im Eis. Nur etwa 50 m bergab trennen uns vom Übungsgelände. Durch die besonders hohe Lage der Hütte kommt es vor, dass wir bei schönstem Wetter auf die Regenwolken hinab sehen können.

In dieser Höhe ist das Wasser geschmolzener Schnee. Zum Waschen gibt es daher nur kaltes Wasser. Bei besonders langen Kälteperioden kann es vorkommen (wenn kein Schnee taut), dass es kein Wasser zum Waschen gibt. Auf dem Hochjochospiz (erste und letzte Nacht) gibt es warme Duschen.

Verpflegung

Bestandteil der Halbpension ist Frühstück und warmes, gutes Abendessen, wie in Österreich üblich mit viel Fleisch. Vegetarier bitte ich mich rechtzeitig zu informieren, damit ich der Hütte die Anzahl der Vegetarier durchgeben kann.

Denken Sie bitte auch an Ihre Tagesverpflegung (Sportriegel, Schokolade). Auf der Hütte kann man kaum etwas kaufen.



Übungen an und in der Spalte

Vorabtreffen

Im Mai lade ich zu einem Vorabtreffen ein. Um evtl. Fragen zur Ausrüstung zu klären packe ich dann dort meinen Rucksack aus. Bei Fragen zur eigenen Ausrüstung (z.B.: Schuhe, Steigeisen) diese bitte mitbringen.

Für weitere Fragen bin ich unter der oben angegebenen Telefonnummer erreichbar.

Diverse Fotos früherer Kurse unter www.Bergklaus.de.

Mit freundlichen Grüßen

Klaus Fuhrmann

Ausrüstungsliste Gletscher/Eisgrundkurs

Auf allen Alpenvereinshöhlen ist ein Schlafsack obligatorisch. Es kann auch ein dünner Hüttenschlafsack (Jugendherbergsschlafsack) verwendet werden. Es sind genügend Decken vorhanden.

Außer der normalen Bergwanderkleidung welche für Temperaturen zwischen + 25 und Minus 10 Grad geeignet ist.

Regenjacke und Regenhose

Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe

Handschuhe, wärmende Mütze

Gamaschen

Sonnenschutzbrille (Gletscherbrille)

Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)

Lippenschutzcreme

Trinkflasche (Minimum 1 Liter).

1 moderner Sitzgurt *

Falls Du/Sie einen schlecht sitzenden älteren Sitzgurt verwenden, dann ist zusätzlich ein Brustgurt und eine Schlauchbandschlinge zum verbinden der Gurte notwendig. *

5 Verschlusskarabiner: *
davon mindestens 3 birnenförmige HMS-Karabiner (Halbmastwurfsicherung),
oder 1 Safelock und 1 HMS und drei beliebige andere) *

Reepschnüre (Prusikschlingen) 1 Kurzprusik (vernäht 30 cm, offen 80 cm), 2 lange (vernäht 120 cm oder 180 cm, offen 300-400 cm) aus Kevlar oder Dyneema 5-6 mm, möglichst verschiedenfarbig.

Bandschlinge 180 cm fertige Länge, oder etwa 4 m offenes Bandschlingenmaterial

an den Schuh angepasste Steigeisen (möglichst 12-Zacker) mit Antistollenplatten (Gummi). Bitte entsprechenden Schlüssel/Werkzeug zum Anpassen oder Nachstellen mitbringen.

einen Eis-Pickel, möglichst Klassifizierung T-Pickel, zukünftige noch kaum verwendete Bezeichnung „Typ 2“ B-Pickel (zukünftige, noch kaum verwendete Bezeichnung „Typ 1“) sind bei diesen Kurs auch akzeptabel. *

Schuhe für die Hütte (Hausschuhe, Turnschuhe oder Hüttenschuhe)

kleine Taschenlampe (für den evtl. nächtlichen Weg zur Toilette)

etwas Schreibzeug, Planzeiger (gibt's beim DAV und in guten Kartenläden) oder alternativ Lineal/Zentimetermass

Das Wasser ist geschmolzener Schnee. Da es keine Mineralien enthält darf es nicht ohne Zusätze getrunken werden. Daher Teebeutel, Brausetabletten, Isotonisches Getränk etc. für die Trinkflasche mitbringen.

Denken Sie bitte auch an Ihre Tagesverpflegung (Sportriegel, Schokolade etc.). Auf den Hütten kann man nur wenig kaufen.

Falls vorhanden, aber für den Kurs nicht zwingend notwendig:

Rohreisspiralen, Teleskop- oder Skistöcke *, Gebietsführer, Gebietskarte (Alpenvereinskarte 30/2), Peilkompaß mit Visiereinrichtung*, Planzeiger, Höhenmesser, GPS-Empfänger.

Falls Jemand im Anschluss an den Kurs gleich weitere Touren ausführen möchte empfehle ich dringend folgende zusätzliche Ausrüstungsgegenstände:

Biwaksack für zwei Personen*, Trillerpfeife (Standardausrüstung jedes Berggeher/Bergsteigers).

Tip zum Rucksack: Mehr als 20 Kg sollten es nicht sein.

* Die mit * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können teilweise gegen eine Gebühr beim Berliner Alpenverein entliehen werden. Frühzeitig reservieren und Termin für Abholung (in Berlin) vereinbaren!



Beim ersten Rutscher in die Übungsspalte ist der Teilnehmer noch etwas ängstlich. Bei einigen späteren übermütigen Sprüngen kommen dann den Ausbildern einige Bedenken.