bergundtal
hoch. fürs leben.



Grundkurs Bergsteigen Fels & Eis Sustenpass - Early Season

Hochtourenkurs für Einsteiger: Fels- und Gletscherausbildung

Starten Sie früh in die Hochtourensaison! Rund um den Steingletscher am Sustenpass finden wir bereits im Frühsommer ideale Bedingungen für die Ausbildung in Fels und Firn. Auf abwechslungsreichen Übungstouren erlernen Sie die Grundlagen des Bergsteigens und bereiten sich auf Ihre ersten Hochtouren vor.

Kursinhalt Elementare Klettertechniken im Fels, Knotenkunde, Seilhandhabung, Anseilen und Gehen in der Seilschaft, Pickel- und Steigeisentechnik, Selbstrettungstechniken, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel Die Teilnehmenden sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen geführten Hochtouren der Technikstufe 2 teilzunehmen.

1. Tag Treffpunkt in Meiringen und gemeinsame Anreise zum Steingletscher. Beginn der Ausbildung im nah gelegenen Klettergarten.

2.-4. Tag Abwechslungsreiches Ausbildungsprogramm ab Hotel Steingletscher. Der Bergführer wählt die Ausbildungstouren gemeinsam mit der Gruppe anhand der aktuellen Verhältnisse. Mögliche Ausbildungstouren sind Taleggligrat 2504m, Giglistock 2898m, Fünffingerstöck 2984m, Vorder Tierberg 3090m oder Mittler Tierberg 3309m.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 7 Stunden Gehzeit und 1200 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 3 Nächte im Doppelzimmer
- 3x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- Zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag Fokus Grundlagen, Knoten und Material

Wir treffen uns in Meiringen und fahren gemeinsam zum Hotel Steingletscher. Nach der Begrüssung durch den Bergführer deponieren wir unser Gepäck im Hotel. Im Klettergarten neben der Unterkunft üben wir die nötigen Knoten zum Anseilen in der Seilschaft und klettern gut gesichert unsere ersten Meter im Fels.

Aufstieg 100 Hm, Abstieg 100 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 0.5 Std.

Das Tagesprogramm legt der Bergführer gemeinsam mit den Teilnehmenden fest. Die Schnee- und Wetterbedingungen bestimmen dabei massgeblich unsere Tourenauswahl.

2. Tag Fokus Schnee, Firn und Eis

Heute üben wir die wichtigsten Techniken für einfache Hochtouren in Firn und Eis. Nicht die Gipfelbesteigung steht im Vordergrund, sondern das Gehen mit Steigeisen, der Umgang mit dem Pickel und das Üben verschiedener Rettungstechniken auf dem Gletscher. Passendes Ausbildungsgelände finden wir um diese Jahreszeit dank der frühsommerlichen Verhältnisse unweit vom Hotel.

Aufstieg ca. 500-800 Hm, Abstieg ca. 500-800 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2-4 Std.

3. Tag Fokus Fels

Heute verbinden wir das bereits Erlernte und wenden die Techniken auf einer Tour am Taleggligrat an. Obwohl der Taleggligrat im Vergleich zu seinen grossen Nachbarn unscheinbar wirkt, bietet uns der gezackte Felsgrat eine wohl dosierte Herausforderung. Mehrere kurze Seillängen im zweiten bis dritten Schwierigkeitsgrad führen über den griffigen Felsgrat. Dazwischen wechseln sich die Kletterpassagen mit einfachem Blockgelände ab. So können wir die Techniken anwenden, die auch auf längeren Hochtouren mit Felskletterei benötigt werden. Der Abstieg führt uns zurück zum Hotel Steingletscher.

Aufstieg 850 Hm, Abstieg 850 Hm, Geh- und Kletterzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

4. Tag Abschlusstour

Am letzten Kurstag wenden wir unser neu erworbenes Wissen auf einer gemeinsamen Gipfeltour an. Unter Aufsicht des Bergführers übernehmen die Teilnehmenden in ihren Seilschaften möglichst viele Aufgaben selbst. Ob die Tour uns zum Vorder Tierberg 3090m, zum Fünffingerstöck 2984m oder einem der weiteren Gipfel führt, entscheiden wir am Vorabend gemeinsam bei der Tourenplanung. Die Heimreise erfolgt am Nachmittag ab dem Hotel Steingletscher mit Fahrgemeinschaften oder einem Taxibus nach Meiringen.

Aufstieg 900-1200Hm, Abstieg 900-1200Hm, Gehzeit ohne Pausen 6-8 Std.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:16 Uhr in Meiringen am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten. Gemeinsame Weiterfahrt mit Privatautos oder dem Taxi zum Steingletscher. Zu dieser Jahreszeit ist die Passstrasse ab dem Hotel Steingletscher zur Urner Seite hin meist noch geschlossen und es verkehren noch keine Postbusse.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Meiringen und wieder zurück. Teilen Sie uns bitte mit, falls Sie planen, mit dem Auto anzureisen und wie viele Personen Sie zusätzlich ab Meiringen mitnehmen können. Die Strecke von Meiringen nach Steingletscher werden wir entweder mit Privatautos oder mit einem Taxi zurücklegen. Beim Hotel Steingletscher stehen genügend kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

Zusatzkosten

Für die Taxitransfers fallen zusätzliche Transportkosten von ca. CHF 50.- an.

Bemerkung zur Ausrüstung

Der Kurs ist so geplant, dass Sie mit den Bergschuhen klettern können. Sie können die Kletterfinken optional mitnehmen. Bitte bedenken Sie aber, dass diese als zusätzliches Gewicht mitgetragen werden müssen.

Durchführung

Wir informieren Sie wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Unterkunft

Berghotel Steingletscher Sustenpass

Gemütliches Berghotel mit einem Bilderbuch-Sternenhimmel

Das Berghotel Steingletscher liegt auf 1865m Höhe und bietet 30 schlichte Zimmer auf drei Etagen. Ausserdem sind die Gastgeber stets bemüht für die Gäste das Beste zu machen. Die Küche orientiert sich an der Schweizer Tradition und weckt Heimatgefühle.



Angebot und Ausstattung

Doppelzimmer

Mehrbettzimmer

Halbpension

WLAN

Barzahlung

Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Gamaschen

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Separates Gepäckstück
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe Sind meine Bergschuhe geeignet? https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- Reepschnüre 5m Länge mit 6mm Durchmesser und 1,5m Länge mit 6mm Durchmesser (um eine Prusik Schlinge zu knüpfen oder eine bereits geknüpfte Prusik-Schlinge)
- Helm
- 2 zusätzliche HMS - oder Schraubkarabiner (Insgesamt werden 5 Stück benötigt)

Empfehlung

- Verstellbare Trekkingstöcke sind hilfreich für Gletschertrekking, Alpinwanderungen sowie auf Hochtouren für flache Gletscherstrecken, lange Abstiege und im weglosen Gelände. Es kann auch nur 1 Stock verwendet werden.

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- SAC Urner Alpen 2+3, Schweiz Plaisir Ost, LK 1:25'000: Meiental 1211

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.

- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

Übernachtung im Hotel

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Pickel, CHF 35.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 30.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00
- Kletterset, CHF 35.00

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 10.11.2026 23:47