



## Grundkurs Bergsteigen Fels & Eis Sustenpass

**Hochtourenkurs mit Sustenhorn 3502m - Techniken und Seilhandhabung in Fels und Eis**

Für diese kombinierte 4-tägige Grundausbildung verbinden wir zwei optimale Kursgebiete am Sustenpass. Um die Windeghütte finden wir felsiges Ausbildungsgelände und um die Tierberglhütte ewiges Eis und Firn. Mit dieser Kombination bieten wir den idealen Einstieg ins Bergsteigen. Wir krönen die Ausbildungstage mit der Anwendungstour aufs Sustenhorn 3502m.

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

**Kursziel** Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen Hochtouren der Technik «Stufe 2» teilzunehmen.

- 1. Tag** Anreise und Aufstieg zur Windeghütte 1886m und Start der Ausbildung im Klettergarten.
- 2. Tag** Ausbildung im Klettergarten, elementare Klettertechniken im Fels, Sicherungstechniken im Fels, Knotenkunde
- 3. Tag** Hüttenwechsel zur Tierberglhütte 2798m
- 4. Tag** Abschlusstour Hochtour zum Sustenhorn 3502m

# Anforderungen

**Technik:** Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenenerfahrung 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 Mehrbettzimmer
- 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

Anreise über Meiringen zur Haltestelle Nesselal, Triftbahn an der Strasse zum Sustenpass. Mit der neuen, dem Publikum zugänglich gemachten Kraftwerkseilbahn schweben wir zum Underi Trift empor. Von hier ist es nicht mehr weit zur Windegghütte 1886m. Nachdem wir uns in der Hütte eingerichtet haben, üben wir unter Anleitung des Bergführers die nötigen Knoten zum Anseilen in der Seilschaft und Klettern gut gesichert unsere ersten Meter im Fels.

**Aufstieg 530Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1.5 Std.**

### 2. Tag

Der Klettergarten ist auch heute unser Klassenzimmer. Der Zustieg zwar kurz, dafür das Ausbildungsprogramm umso intensiver. Das Klettermaterial und die Knotenkunde bilden die Basis. Anschliessend erlernen wir die grundlegenden Sicherungstechniken, sowie die elementaren Klettertechniken im Fels. Mit Tipps und Tricks vom Bergführer geht's schon bald ganz leicht von der Hand. Ziel heute ist es schliesslich beim Klettern im Vorstieg von leichten Routen anzugelangen. Am späten Nachmittag planen wir die morgige Ausbildungstour und den Hüttenwechsel zur Tierberglhütte.

### 3. Tag

Heute geht es hoch hinaus. Der Übergang von der Windegghütte zur Tierberglhütte ist lang und führt uns über Gletscher und einen hochalpinen Pass. Entsprechend brechen wir heute früh auf. Nach einem kurzen Abstieg überqueren wir die spektakuläre Triftbücke. Wir folgen dem Weg Richtung Trifthütte bis auf 2120m. Hier verlassen wir den Wanderweg und steigen über Moränengelände, Felsplatten zum Gletscher. Nach einer kurzen Einführung ins Steigeisengehen steigen wir zur Tierberglücke 2971m hoch. Sind wir gut im Zeitplan und haben noch die nötige Energie, dann ist der kurze Abstecher zum Gipfel des Vorder Tierberg 3090m eine lohnende Zugabe. Doch selbst ohne den Gipfel ist die heutige Etappe eine vollwertige Hochtour. Der Abstieg über die eindrückliche Gletscherrampe zur Tierberglhütte 2798m vergeht wie im Flug und schon bald können wir unsere müden Beine auf der Sonnenterrasse ausstrecken. Sollten die aktuellen Verhältnisse diesen Übergang nicht zulassen, gelangen wir mit einem kurzen Transfer zum Steingletscher und steigen zur Tierberglhütte auf.

**Aufstieg 1300Hm, Abstieg 400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.**

### 4. Tag

Zum Abschluss und auch als ideale Ausbildungstour lassen wir es uns nicht nehmen, auf das Sustenhorn 3502m zu steigen. Dieser Gipfel bietet neben dem abwechslungsreichen Anstieg einen wunderbaren Ausblick auf den gesamten Alpenraum. Via Tierberglhütte steigen wir auf dem Hüttenweg zum Hotel Steingletscher ab.

**Aufstieg 750Hm, Abstieg 1700Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.**

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:15 Uhr an der Haltestelle Nesselal, Triftbahn gleich bei der Talstation der Seilbahn. Fahrplanwechsel vorbehalten.

## Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Nesselal, Triftbahn und ab Steingletscher, Susten wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug bei der Talstation der Seilbahn parkieren.

## Zusatzkosten

Für die Triftbahn ist mit Zusatzkosten von CHF 15.- zu Rechnen.

Das Büroteam von Berg+Tal reserviert vorgängig das Ticket für die Seilbahn. Die Bezahlung fürs Ticket erfolgt direkt vor Ort an den Bergführer.

## 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

1. + 2. Nacht

## Windegg SAC 1887m

Windegg hütte oberhalb der Triftbrücke

Nahe der 170 m langen und 100 Meter hohen Hängeseilbrücke über dem Triftsee liegt die Windegg hütte. Sie ist mit 41 Schlafplätzen ausgestattet. Die Gastgeberin verwöhnt ihre Gäste gerne mit einem Kuchenbuffet oder anderen hausgemachten Spezialitäten.



### Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



fliessendes  
Wasser



Handyempfang



kein WLAN



Barzahlung

3. Nacht

## Tierberglühütte SAC 2795m

SAC-Hütte zwischen Sustenpass und Sustenhorn

Die gemütliche Tierberglühütte steht auf einer Felskanzel hoch über dem Gadmertal am Sustenpass auf 2795m, eingebettet in die einmalige Gletscherwelt zwischen dem Berner Oberland und der Zentralschweiz. Das herrliche Panorama und wunderschöne Sonnenuntergänge bezaubern die Besucher:innen.



### Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



Hausschuhe  
vorhanden



fliessendes  
Wasser



Handyempfang



kein 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)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier

## 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
- Falls vorhanden: 2-3 weitere HMS-Karabiner

## 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 in Hütte/n**

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

### **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](https://www.bergundtal.ch/packvideo)

### **Mietmaterial**

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Pickel, CHF 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 25.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00
- Kletterset, CHF 25.00

## **Kontakt**

### **Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!**

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: [info@bergundtal.ch](mailto: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: 23.06.2026 23:47