



## Expeditionsvorbereitung Basecamp Urner Alpen

### Die optimale Vorbereitung auf Expeditionen und Bergsteigerreisen

Rund um die Kröntenhütte erlernen wir alle technischen Fähigkeiten, welche an den Bergen der Welt nötig sind. Zudem errichten wir für eine Nacht ein Hochlager und unser expeditionserfahrener Bergführer gibt wichtige Praxistipps für das Leben in einem Basecamp und im Zelt.

1. Tag Anreise nach Erstfeld und Taxitransfer ins Erstfeldertal. Aufstieg zur Kröntenhütte 1904m. Ausbildung zum Thema Auf- und Abstieg an Fixseilen.
2. Tag Aufbau des Camps und Vorbereitung auf die Ausbildungstour an Tag 3.
3. Tag Spannende Anwendungstour ab Hochlager. Dabei werden die am Vortag erlernten Techniken angewendet und gefestigt. Abstieg ins Erstfeldertal.

### Kursinhalte

- Auf- und Abstieg am Fixseil
- Einrichten von Fixseilen
- Spaltenrettung
- Absicherung in Fels und Eis
- Vorbereitung des optimalen Zeltplatzes, Tipps und Tricks
- Auf- und Abbau Zelte
- Einrichten des Zeltes für eine optimale Nacht
- Zubereitung von Expeditionsnahrung
- Informationen über die Höhenkrankheiten, deren Symptome und Prophylaxe
- Individuelle Tipps vom Profi im Zusammenhang mit Expeditionen und Bergsteigerreisen

- Trainingslehre und individuelle Expeditionsvorbereitung

## Kursziel

Das Expeditions-Training Basecamp Urner Alpen findet im Stil einer echten Expedition statt. Das Team ist autark in einer abgelegenen, hochalpinen Umgebung unterwegs und profitiert vom erfahrenen Expeditionsprofi. Dabei erlernen die Teilnehmenden sowohl die technischen Fähigkeiten wie Aufstieg am Fixseil, Spaltenrettung und Absicherung in Fels und Eis, als auch die nötigen Skills für Übernachtungen in einem Basislager oder Hochlager. Damit erlangen die Teilnehmenden das Rüstzeug für eine Bergsteigerreise oder Expedition an den Bergen der Welt und können ihre persönliche Fitness und Erfahrung besser einschätzen.

## Anforderungen

- Sie haben bereits einen Grundkurs Bergsteigen besucht und im Anschluss einige Hochtourenerfahrung gesammelt. Der Umgang mit Seil, Steigeisen und Pickel sitzt. Auf Hochtouren der Schwierigkeit WS fühlen Sie sich wohl.
- Das Campieren / Kochen / Leben in einem «Base Camp» kann eine neue Erfahrung für die Teilnehmenden darstellen. Dazu ist eine offene Herangehensweise erforderlich.
- Entscheidend für den Erfolg einer Expedition ist das Team. Teamfähigkeit und Teamspirit tragen nachhaltig zum Erfolgserlebnis bei.
- Erfolg heißt nicht nur die Besteigung der Gipfel, sondern gesund und mit einem vollen Rucksack an bleibender Erfahrung nach Hause zurückkehren.

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

**Kondition:** Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

## Leistungen inbegriffen

- Gesamte Organisation und Koordination der Alpenexpedition
- Leitung durch expeditionserfahrenen Bergführer UIAGM
- 1 Nacht in SAC-Hütte, inklusive Halbpension
- 1 Nacht im Expeditionszelt in Zweierbelegung, inkl. Nachtessen und Frühstück (wird selbst zubereitet)
- Campausstattung: Zelte inkl. Matten, Kocher, Kochgeschirr, Toilette

## Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Persönliches Material gemäss Ausrüstungsliste, kann teilweise gemietet werden
- Zwischenverpflegung
- Annulationskostenversicherung

# Detailprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

### Hinweis zum vorgesehenen Tourenablauf

Das nachfolgende Detailprogramm soll den Ablauf und den Charakter der Expedition darstellen. Je nach Wetterbedingungen und Verhältnissen vor Ort ist mit Programmänderungen zu rechnen.

#### 1. Tag

Anreise nach Erstfeld. Mit dem Taxibus fahren wir das erste Stück ins Erstfeldertal. Bei Ämmeten auf rund 1100m starten wir unseren Aufstieg. Über Oberberg und am Fulensee vorbei erreichen wir die komfortable Kröntenhütte 1904m, wo wir übernachten und uns auf die kommenden Tage vorbereiten. Den Nachmittag nutzen wir, um den Auf- und Abstieg an Fixseilen zu üben und unser Material für unser Hochlager am zweiten Tag zu packen. Die Zelte, Matten, Kocher und das Essen sind auf der Kröntenhütte deponiert.

**Aufstieg 920 Hm, Abstieg 130 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

#### 2. Tag

Früh morgens beginnt unser Aufstieg zum Glatt Firn. Heute ist der Rucksack schwerer als gestern, denn wir tragen unsere gesamte Ausrüstung mit. Für den Aufstieg lassen wir uns aber Zeit und so erreichen wir nach rund zweieinhalb Stunden Gehzeit in gemächlichem Tempo den Gletscher. Gemeinsam mit dem expeditionserfahrenen Bergführer wählen wir eine geeignete Stelle für das Errichten unseres Hochlagers. Die Teilnehmenden bauen das Camp selbstständig unter fachkundiger Anleitung auf. Nachdem wir uns für die Übernachtung eingerichtet haben, widmen wir uns wieder den technischen Themen. Abends kochen wir in Zweierteams die Mahlzeiten, bevor wir in unsere warmen Schlafsäcke kriechen. Übernachtung im Zelt.

**Aufstieg 600-700 Hm, Gehzeit ca. 2.5 Std.**

#### 3. Tag

Heute ist der Gipfeltag geplant. Zuerst gilt es jedoch die Getränke und das Frühstück zuzubereiten. Die Bedienung des Kochers geht heute schon leichter von der Hand und im ersten Morgenlicht starten wir auf eine spannende Anwendungstour in der Umgebung des Camps. Dabei haben wir die Gelegenheit die erlernten Techniken anzuwenden. Die Wahl des Ziels ist abhängig von Wetter, Verhältnissen und den technischen Fähigkeiten der Gruppe. Die Teilnehmenden sind in eigenständigen Seilschaften unterwegs und werden dabei vom Bergführer gecoached. Zurück im Hochlager, bauen wir die Zelte ab und wandern zur Kröntenhütte, wo wir die Ausrüstung wieder im Depot verstauen. Wiederum mit einem leichteren Rucksack steigen wir weiter zum Ausgangspunkt ab, wo uns das Alpentaxi abholt und nach Erstfeld bringt. Heimreise am Nachmittag.

**Aufstieg 500-600 Hm, Abstieg ca. 2000 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8 Std.**

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:57 Uhr in Erstfeld am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

## Anreise

Von Ihrem Wohnort nach Erstfeld und zurück.

## Verpflegung

Auf der Kröntenhütte werden wir mit einem feinen Halbpensionsmenu und Frühstück verwöhnt. Für die Übernachtung im Hochlager, bereitet uns das Team der Kröntenhütte ein Essenspaket vor. Diese Verpflegung tragen wir selbstständig ins Camp und wir bereiten die Mahlzeiten auf Gaskochern zu. Sie müssen also nur ihre persönliche Zwischenverpflegung an den Kurs mitbringen.

## Klima und Temperaturen

Wir übernachten auf einer Höhe von knapp 3000 m.ü.M. im Zelt und halten uns den ganzen Tag draussen auf. Die Temperaturen schwanken in dieser Höhe während der Sommermonate stark. So ist in den frühen Morgenstunden mit Minimaltemperaturen von -5°C und im Tagesverlauf mit Maximaltemperaturen von rund +10°C zu rechnen. Neben einem warmen Daunenschlafsack mit einer Komforttemperatur von mindestens -5°C ist bei der Bekleidung ein Schichtenprinzip inklusive einer Daunenjacke notwendig. Nähere Details dazu finden Sie in der Ausrüstungsliste.

## **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. Nacht

### Kröntenhütte SAC 1903m

#### Die gemütliche Hütte im Erstfeldertal

Die Krötenhütte liegt im Urnerland auf 1903m eingebettet in ein alpines Hochmoor. Sie bietet Platz für 76 Übernachtungsgäste. Die Hütte ist Ausgangspunkt für zahlreiche Kletter- und Gebirgstouren wie beispielsweise auf die beiden bekannten Urner Hochtourengeipfel Kröten 3108m und Gross Spannort 3198m. Im Sommer können sich Gäste in den nahegelegenen Bergseen erfrischen.



#### Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



Hausschuhe vorhanden



fliessendes Wasser



kein Handyempfang



Strom



Barzahlung



Kreditkarten-Zahlung

## 2. Nacht

### Expeditionszelt

#### Expeditionszelt im Base Camp

Wir übernachten in robusten Expeditionszelten in Zweierbelegung.



# Ausrüstung

## Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Daunenjacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- warme Mütze
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Gamaschen

## Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (45-60l)
- Regenhülle für Rucksack
- 1 Thermosflasche 1 Liter
- 1 Trinkflasche 1 Liter
- Sonnen- und Lippencrème (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Powerbank für Handy/Fotoapparat
- Leichtes Essenset (Gabel, Löffel, kleine Plastikschüssel oder Teller)

## Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste Bergschuhe Ist mein Bergschuh 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
- Hochtouren-Set Expeditionen (2 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, Bandschlingen 60+120 cm, Reepschnüre 6mm 120+400 cm, 1 Eisschraube)
- Helm
- 1 Steigklemme

## 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.

## Verpflegung

- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)
- Tourentee: Der Tourentee wird zur Verfügung gestellt und ist im Preis inbegriffen.

## **Hygiene und Gesundheit**

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Waschbeutel
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- 1 Rolle WC-Papier
- Taschentücher

## **Übernachtung im Zelt**

- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Schlafsack: Komfortbereich -10°C

## **Packtipps**

- Die Materialiste ist genau einzuhalten. Achten Sie darauf, dass der gepackte Rucksack mit allen erwähnten Artikeln das Gewicht von 12 Kilogramm nicht überschreitet.

## **Mietmaterial**

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Pickel, CHF 20.00
- Steigeisen, CHF 30.00
- Helm, CHF 20.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 20.00
- Hochtourenset, CHF 20.00
- Steigklemme, CHF 20.00
- Schlafsack: Komfortbereich -10°C, CHF 50.00

## **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: 02.02.2026 23:52