bergundtal
hoch. fürs leben.



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
- 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)
- Campausrüstung: Zelte inkl. Matten, Kocher, Kochgeschirr, Toilette

Leistungen nicht inbegriffen

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

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 Bodenberg auf rund 1000m starten wir unseren Aufstieg. Entlang des Alpbachs 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 im nahe gelegenen Klettergarten zu üben.

Aufstieg 920 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2. Tag

Früh morgens beginnt unser Aufstieg zum Glatt Firn. Heute ist der Rucksack schwerer als gestern, denn wir tragen unser Essen für das Hochlager mit. Für den Aufstieg lassen wir uns aber Zeit und so erreichen wir nach rund zweieinhalb Stunden Gehzeit in gemächlichem Tempo den Gletscher. Unsere Zelte, Matten und Kochutensililen sind hier deponiert. Unter fachkundiger Anleitung des expeditionserfahrenen Bergführers bauen die Teilnehmenden das Camp auf. Nachdem wir uns für die Übernachtung eingerichtet haben, widmen wir uns wieder den technischen Themen wie der Spaltenrettung. Abends kochen wir gemeinsam ein einfaches aber schackhaftes Menu auf Gaskochern, 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 verstauen das Übernachtungsmaterial im Depot. Via Kröntenhütte steigen wir schliesslich über den direkten Weg von Geissfad zurück zu unserem Ausgangspunkt, wo uns das Alpentaxi abholt und nach Erstfeld bringt. Heimreise am Nachmittag.

Aufstieg 500-600 Hm, Abstieg ca. 2100 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.

Hinweis Unterkunft

Am Standort unseres Base Camps ist folgende Gruppenausrüstung in einer Wetterfesten Kiste deponiert:

- 5 Expeditionszelte + 1 Ersatzzelt
- 10 komfortable Isolationsmatten (Exped)
- Gaskocher mit Pfannen
- Apotheke
- Mobile Toilette. Wir wollen nichts als unsere Fussspuren hinterlassen.

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 selbständig 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 Kröntenhütte 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 Hochtourengipfel Krönten 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 (wir empfehlen Kategorie 4)
- 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

- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)

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 Materialliste 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 25.00
- Steigeisen, CHF 30.00
- Helm, CHF 20.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 20.00
- Hochtourenset, CHF 25.00
- 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
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: 02.11.2026 23:55