bergundtal
hoch. fürs leben.



Expeditionsvorbereitung Basecamp Glarner Alpen

Die optimale Vorbereitung auf Expeditionen und Bergsteigerreisen

Auf unserer alpinen Expedition in den Glarner Alpen schlagen wir in einem abgelegenen Gebiet unser Basecamp auf. Ein expeditionserfahrener Bergführer gibt wichtige Praxistipps für das Leben in einem Basecamp oder Hochlager. Auf einsamen und unbekannten Routen erlernen wir zudem alle technischen Fähigkeiten, welche an den Bergen der Welt nötig sind.

1. Tag Begrüssung und Kurseröffnung im Tödisport in Glarus. Gemeinsame Fahrt mit dem Elektrobus zum Ausgangspunkt unserer Alpenexpedition. Aufstieg zum Standort unseres Basislagers und Aufbau des Camps unter Anleitung des Bergführers.

2. Tag Spannende Anwendungstour ab Basecamp und Ausbildung in der Umgebung des Camps.

3. Tag Kurze Anwendungstour, dabei werden die am Vortag erlernten Techniken angewendet und gefestigt. Abbau des Camps vor dem Mittag. Abstieg zum Ausganspunkt und Transfer zurück nach Glarus. Heimreise am Nachmittag.

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 Glarner 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 3: Ich habe bereits mehrere Hochtouren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) gemacht und der Umgang mit Pickel, Steigeisen und Seil ist mir vertraut. Kletterstellen im Fels im 2. Schwierigkeitsgrad begehe ich sicher im Nachstieg.

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

- Gesamte Organisation und Koordination der Alpenexpedition
- Leitung durch expeditionserfahrenen Bergführer UIAGM
- 2 Nächte im Expeditionszelt in Zweierbelegung
- Halbpension (wird selbst zubereitet)
- Campausrüstung: Zelte inkl. Matten, Kocher, Kochgeschirr, Toilette
- Transfer vom Treffpunkt zum Ausgangspunkt und zurück im Elektrobus

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

Treffpunkt in Glarus im Tödisport und Begrüssung durch den Bergführer und Expeditionsleiter. Gemeinsam planen wir den Aufstieg zu unserem Base Camp. Da wir die nächsten drei Tage autark unterwegs sein werden, führen wir einen ausführlichen Materialcheck durch und verteilen die Expeditionsnahrung untereinander auf. Nach einem Transfer mit dem Elektrobus beginnen wir den Aufstieg. Bald endet der Wanderweg und angeseilt in eigenständigen Seilschaften erreichen wir den Standort unseres Basislagers.

Die Teilnehmenden bauen das Camp selbstständig unter fachkundiger Anleitung des Bergführers auf. Nachdem wir uns für die Übernachtung eingerichtet haben, geht es an die Verpflegung. In Zweierteams kochen wir die Mahlzeiten, bevor wir in unsere warmen Schlafsäcke kriechen. Übernachtung im Zelt.

Aufstieg ca. 1100 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

2. Tag

Der Tag startet mit der Zubereitung von Frühstück und Getränken. Die Bedienung des Kochers geht heute schon leichter von der Hand und mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen beginnen wir mit der Ausbildung im Gelände. Auf einer Anwendungstour geht es vor allem darum, die expeditionsrelevanten Bergsteigertechniken zu erlernen. Dabei werden wir auch ein Fixseil einrichten und den Auf- und Abstieg daran üben. Im Camp bleibt genügend Zeit, um wichtige Informationen und individuelle Expertentipps in Bezug auf Bergsteigerreisen und Expeditionen zu erhalten. Übernachtung im Zelt.

Aufstieg 500-800 Hm, Abstieg 500-800 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3-5 Std.

3. Tag

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine kurze Anwendungstour und kehren vor dem Mittag zurück ins Camp. Wir bauen die Zelte ab und verstauen sie im Materialdepot. Zurück in der Zivilisation fahren wir im Elektrobus zurück nach Glarus, wo wir den Kurs mit einem grossen Rucksack an neuen Erfahrungen abschliessen. Mit dem Wissen, dem Ziel einer grossen Bergreise in die Anden oder in den Himalaya einen grossen Schritt näher zu sein, treten wir am späten Nachmittag die Heimreise an.

Aufstieg ca. 500 Hm, Abstieg 1100-1600 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

Verpflegung

Am Treffpunkt steht eine grosse Auswahl an Expeditionsnahrung zur Verfügung. Sie können Ihren Menüplan also selbst zusammenstellen. Die gefriergetrockneten Mahlzeiten werden mit heissem Wasser zubereitet, sind sehr leicht und schmecken wirklich gut! Die Verpflegung trägt jeder Teilnehmer selbstständig ins Base Camp. Für Frühstück und Abendessen für die Kursdauer ist mit einem Zusatzgewicht von rund 2 Kilogramm zu rechnen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 08:15 Uhr im Tödisport, Hauptstrasse 41 in Glarus.

Das Geschäft liegt rund 5 Gehminuten vom Bahnhof Glarus entfernt.

Bitte beachten Sie das Parkkonzept der Stadt Glarus und parkieren nur in der weissen Zone. Diese Parkplätze finden Sie zentrumsnah. Wir empfehlen das Parkieren auf dem Kasernenplatz oder dem Zaunplatz und das Parkticket via ParkingPay-App zu lösen.

Anreise

Von Ihrem Wohnort nach Glarus 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)
- 6 Kochsets mit Pfannen
- Apotheke
- Kompotoi-Light, mobile Toilette. Wir wollen nichts als unsere Fussspuren hinterlassen.

Klima und Temperaturen

Wir übernachten auf einer Höhe von fast 3000 m.ü.M. im Zelt und halten uns den ganzen Tag draussen auf. Die Temperaturen in dieser Höhe schwanken 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 -10°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

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
- Schreibzeug und Notizpapier
- 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? /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
- Falls vorhanden: 1-2 weitere HMS-Karabiner
- 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 inklusive Expeditionsnahrung (Frühstück und Abendessen ca. 2 Kilogramm, wird am Treffpunkt abgegeben) und aller erwähnten Artikel das Gewicht von 15 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: 28.11.2026 23:56