

# Bergsteigen und Wandern Alpine Grundlagen und Grundkurs Bergsteigen

Veranstaltungsnummer: 4144 / 5144



**Naturfreunde  
Niederösterreich**

Grundausbildung für alle alpinistischen Sportarten (Bergsteigen, Hochtouren, alpines Felsklettern).

Für alle, die sich selbständig im alpinen Gelände bewegen möchten. Man braucht dieses Wissen beim Bergwandern, bei Hochtouren, oder beim Felsklettern im alpinen Gelände. Es werden alle Grundlagen vermittelt, die auch bei weiterführenden Kursen benötigt werden und die das hier gelernte Wissen voraussetzen (z.B. Kletterkurs für Mehrseillängen oder Hochtourenkurs). Ziel ist es auch, einen "alpinen Hausverstand" zu schaffen - diesen hat man nicht von Geburt an, sondern muss man sich aneignen. Damit leisten wir einen Beitrag zur alpinen Sicherheit!



## Voraussetzungen und Anforderungen

Kondition für Tagestouren bis zu 6 Stunden, man sollte eine Steigleistung von 400 Höhenmeter pro Stunde schaffen.

## Trainingsthemen

Gehtechnik und Gehtaktik, Orientierung im Gelände (mit Karte), Notfall-Management, Tourenplanung, Einschätzen der Anforderungen und Selbsteinschätzung, alpine Gefahren, die richtige und notwendige Ausrüstung, Gehen auf (steilen) Schneefeldern, Seil, Knoten, Anseilen, Sichern, Abseilen, Seilschaftsablauf, Klettersteige, seilfreies Klettern, Trittschulung

## Ausrüstung

PDF Liste auf der HP

## Naturfreunde Kursleitung

Christian Grohr 0677/63598902  
Franz Danis 0664/2555101  
Gerhard Rosenits 0664/2356777

Mindestteilnehmer: 4 Personen  
Maximalteilnehmer: 12 Personen

Anmeldung online auf  
[www.niederoesterreich.naturfreunde.at](http://www.niederoesterreich.naturfreunde.at)

**Teil 1: Online** 18. April 2024 / 19:00 - 21:00 Uhr

**Teil 2: Online** 25. April 2024 / 19:00 - 21:00 Uhr

**Teil 3: Waxriegelhaus** 09. – 12. Mai 2024

**Anmeldeschluss:** 07. April 2024

**Preis pro Person: € 387**  
(nur für Naturfreundemitglieder)

### Leistungen:

- Teilnahme an Onlinetrainings
- 3x Halbpension in der Hütte
- Betreuung durch Naturfreunde Übungsleiter

Naturfreunde Niederösterreich

3100 St. Pölten, Hess-Straße 4/2, Tel. 02742/357211-0, Fax: -9  
e-mail: [niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at), [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at);  
ZVR 765065732