

# Bergsteigen und Wandern Hochtourenkurs für Einsteiger u. Fortgeschrittene

Veranstaltungsnummer: 4039 / 5039



## Risikobewusstes Bergsteigen im Hochgebirge

Hochtouren sind die Königsdisziplin für Alpinisten. Der Kurs vermittelt die erforderlichen Fertigkeiten für die selbständige Durchführung von leichten (Firn/Eis bis 30°) bzw. mittelschweren (Firn/Eis bis 60°) Hochtouren. Für alle Bergsteiger mit Sehnsucht nach hohen, vergletscherten Bergen.



## Voraussetzungen und Anforderungen

Kondition für 800 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Für Fortgeschrittene zusätzlich: Erfahrung auf leichten Hochtouren.

## Trainingsthemen

Tourenplanung, Orientierung, Ausrüstung, Alpine Gefahren, Erste Hilfe Ablauf, Gletscherkunde, Gehetechnik im mäßig steilen Firn/Eis, Bremstechniken, Fixpunkte im Fels/Firn/Eis, stahlseilgesicherte Passagen, Gletscherseilschaft, Spaltenbergung. Für Fortgeschrittene zusätzlich: Gehetechnik im mittelsteilen Firn/Eis, Standplätze im Firn/Eis, Abseilen, Selbstrettung aus der Gletscherspalte

## Ausrüstung

PDF auf der Homepage

## Naturfreunde Kursleitung

Matthias Steiner 0676 3050841  
Lukas Zöchling

Kursort: Neue Pragerhütte

Mindestteilnehmer: 3 Personen  
Maximalteilnehmer: 12 Personen

Anmeldung online auf

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

<b>Termine:</b>	11. - 14. Juli 2024
<b>Anmeldeschluss:</b>	19. Mai 2024
<b>Preis pro Person:</b>	€ 368 (nur für Naturfreundemitglieder)
<b>Leistungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 x Halbpension in der Neuen Pragerhütte</li><li>• Ausrüstungstransport Materialeilbahn</li><li>• Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren</li></ul>

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