

Grundkurs Bergsteigen mit Online-Einführung am 15.Mai

Fachbereich: Bergsteigen und Wandern; Veranstaltungsnummer: 4144 / 5144

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...



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

Siehe Ausrüstungsliste auf der Website

Naturfreunde Veranstaltungsleiter

Christian Grohr 0677/63598902

Mindestteilnehmer: 3 Personen

Maximalteilnehmer: 4 Personen

Unterbringung

Weichtalhaus im Höllental zwischen Rax und Schneeberg

Anmeldung:

www.niederoesterreich.naturfreunde.at

Teil 1: Online 15. Mai 2025 / 19:00 - 21:00 Uhr

Teil 2: Weichtalhaus 29. Mai – 01. Juni 2025

Anmeldeschluss: 01. Mai 2024

Preis pro Person: € 425
(nur für Naturfreundemitglieder)

Leistungen: Teilnahme am Onlinetraining,
Organisation und Betreuung durch Naturfreunde Niederösterreich,
3 x Übernachtung mit Halbpension im Mehrbettzimmer