

# Hochtourenkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Fachbereich Bergsteigen u. Wandern; Veranstaltungsnummer: 4039 / 5039

## Kurs für leichte und mittelschwere Hochtouren

Dieser Kurs vermittelt die erforderlichen Fertigkeiten für die selbständige Durchführung von leichten (Einsteiger) bzw. mittelschweren (Fortgeschrittene) Hochtouren.

Für alle Bergsteiger mit Sehnsucht nach hohen, vergletscherten Bergen...



### Programm

Tourenplanung, Orientierung, Ausrüstung, Alpine Gefahren, Gletscherkunde, Gehtechnik im mäßig- und mittelsteilen Firn/Eis, Fixpunkte im Firn/Eis, Gletscherseilschaft, Spaltenbergung (Mannschaftszug, Lose Rolle), Standplätze im Firn/Eis, Selbstrettung aus Spalten, Abseilen.

### Voraussetzungen und Anforderungen

Alpine Grundlagen (wie aus dem Kurs „Grundkurs Bergsteigen“), Grundkenntnisse der Seil- und Sicherungstechnik, Kondition für mehrstündige Touren. Eine Steigleistung von 400 Höhenmeter pro Stunde sollte erreicht werden.

### Ausrüstung

Komplette Hochtourenausrüstung, vor allem vernünftige Bergschuhe.  
Details siehe Ausrüstungsliste

### Naturfreunde Veranstaltungsleiter

Matthias Steiner - 0676/3050841  
Lukas Zöchling - 0676/889064085

Mindestteilnehmer: 6 Personen  
Maximalteilnehmer: 8 Personen

### Unterbringung

Naturfreundehaus Kolm Saigurn inkl. HP/ Naturfreunde  
Schutzhaus Neubau inkl. HP, (Sonnblickgruppe)  
jeweils im Matratzenlager

### Anmeldung:

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

Termin: 10. – 13. Juli 2025  
Anmeldeschluss: 27. April 2025

Preis pro Person: € 587  
(nur für Naturfreundemitglieder)

Leistungen:  
Organisation und Betreuung durch Naturfreunde Niederösterreich,  
3 x HP Übernachtung im Matratzenlager/  
Hütte