



## Deutscher Alpenverein Sektion Essen

**Eisgrundkurs** - vom 27.6. bis 3.7.2021

Das Steigen auf hohe Berge über Gletscher und Firnpassagen ist für viele Bergfreunde ein reizvolles Ziel. Oft wird die Anstrengung mit einem herrlichen Bergerlebnis in der Gletscherwelt belohnt. In unserer Kurswoche wird das notwendige Handwerkszeug für leichte Gletschertouren - soweit möglich in Gipfeltouren eingebettet und meist mit viel Spaß - vermittelt.

### **Kursinhalte:**

- Gehen im weglosen Gelände, im Schnee und Firn
- Handhabung Eispickel
- Knoten und Anseilen auf Gletschern
- Elementar- bzw. Grundstufe des Gehens mit Steigeisen
- Fixpunkte im Eis, Firn und typischem Hochtourenfels, Sicherungstechniken
- Seilschaft auf dem Gletscher
- Spaltenbergung / Bremstechniken in Firn und Eis
- Orientierung / Karte / Kompass / Höhenmesser
- Wetterkunde / alpine Gefahren / Tourenplanung

**Termin:** voraussichtlich 27.6. bis 3.7.2021

**Teilnehmerzahl:** Maximal 6, ggfs. 10, sofern ein weiterer Trainer zur Verfügung steht.

**Ort:** Öztaler oder Stubai Alpen

**Übungsvortreffen:** 'Trockenübungen' in Essen bringen Vorkenntnisse für die Kurswoche

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

- Alpine Wandererfahrung auf verschiedenen, mindestens als 'rot' eingestuften Bergwegen.
- Fitness und Gesundheit für bis zu achtstündige Marschzeiten mit Rucksack in hochalpinem Gelände.

**Teilnehmerbeitrag:** 160 € pro Person für die Kursleitung, weitere Kosten fallen für den Hüttenaufenthalt, Anreise etc. an.

**Kursleitung:** Berthold Arning (bertl.sd@web.de / 0177 288 00 35), Trainer C Bergsteigen; ggf. Uli Schröter-Dommes, ebenfalls Trainer C Bergsteigen

### **Anmeldung:**

Vor einer Kursanmeldung bei der Sektion ist die Kontaktaufnahme mit dem Kursleiter erforderlich.