



## Grundkurs Fels und Eis, Bernina mit Komfort

**Intensiver und perfekt abgestimmter Kurs zur idealen Vorbereitung fürs Gletschertrekking oder Ihre 4000er-Hochtouren; Behagliches Hotel Morteratsch und Berghaus Diavolezza mit viel Genuss nach den Touren in einer atemberaubenden Landschaft am Morteratschgletscher unter dem mächtigen Piz Bernina**

### Was bringt Ihnen dieser Kurs ?

Sie fangen dort an, wo markierte Wanderwege aufhören: In diesen vier Tagen lernen Sie die wichtigsten Regeln des Bergsteigens für das Unterwegssein im Fels und Eis.

Auf einfachen Touren können Sie Ihre neuen Fertigkeiten gleich ausprobieren und anwenden. In Hotelnähe finden Sie gut abgesicherte und einfache Kletterrouten auf aussichtsreiche Gipfel.

Der Gletscherstrom des Morteratsch- und Persgletschers erlaubt Ihnen spannende Gletscherhochtouren zum Ausprobieren. Sie werden begeistert sein von dieser faszinierenden Landschaft mit leuchtenden Bergspitzen und den sonnenwarmen Felsen im Morteratsch-Tal.

Das Hotel Morteratsch und das Berghaus Diavolezza wird Sie am Abend mit den Köstlichkeiten der Region und feinen Bündner Weinspezialitäten verwöhnen.

Im Hotel Morteratsch haben wir auch einen Seminarraum. So können Sie am Abend in aller Ruhe nochmals die Inhalte die Sie tagsüber kennengelernt haben mit Ihrem Bergführer besprechen.

### Kursinhalte:

Gehen im weglosen Gelände über Felsblöcke, Geröll und steile Schneefelder („ABC des Bergsteigens“), Abbremsen von Stürzen in steilen Firnflanken, Klettertechniken im einfachen Fels, Knoten, Abseilen, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, intensives Eistraining mit Steigeisen und Eispickel im Eisbruch, Sichern mit Eisschrauben und Spaltenrettungstechniken, Tourenplanung, Wetterkunde und Orientierung im Gelände. Einfache Anwendungstouren in Fels und Eis zwischen Morteratsch und Piz Bernina.

### Kursziel:

Zur Vorbereitung oder Auffrischung für alle Touren „Gletschertrekking“, „Bergsteigen Einsteiger“ und „Bergsteigen classic“ und Trekking mit Bergtouren.

### Treffpunkt: **Bahnstation Morteratsch bei Pontresina jeweils um 10:18 Uhr**

Falls Sie bereits am Vorabend anreisen, können wir Ihnen das Hotel Morteratsch (dort ist auch Treffpunkt zur Tour) empfehlen. [www.morteratsch.ch](http://www.morteratsch.ch)

### Programm:

#### **Tag 1: Klettern, Sichern und Abseilen**

Nach der Begrüssung und dem Zimmerbezug, geht es gleich los mit den Kletterübungen an den Felsen, ca. 5 - 20 min. Gehzeit vom Hotel entfernt. Übungen zur Sicherungstechnik, top-roped Klettern, Vorsteigen und Abseilen. Nebenbei mit viel Spass die Technik verbessern. Dieser Tag wir kurzweilig, Klettern auf 2000 Metern mit Sonne und Blick auf die Gletscher der Bernina. Am späten Nachmittag Rückkehr zum Apéro / Nachtessen im Hotel Morteratsch. Ein kurzer Vortrag nach dem Abendessen im Seminarraum rundet den Tag ab.

**Tag 2: Basics Eis und Firn:**

Gestärkt mit den Köstlichkeiten des feinen Frühstücksbuffets, geht es heute zur Eisausbildung auf den Morteratschgletscher. Das Gehen und „sich bewegen“ mit den Steigeisen ist eine Fähigkeit die wir erlernen sollten um bei allen Bergtouren möglichst viel passive Sicherheit zu erreichen. Wir verbessern deshalb intensiv den Umgang und die Bewegungen mit den Steigeisen und dem Eispickel. (Vertikalzackentechnik, Pickeltechniken, einfache Rettungsübungen aus Gletscherspalten). Spass macht auch das vertikale Klettern an kleinen, steilen Eiswänden im Top-rope. Das Thema „Spaltenrettung und Selbstbergung“ wird auch spannend, wir stellen zwei Techniken dazu vor. Am Nachmittag wandern wir (ca. 50 min) wieder zurück zum Hotel, der Apéro und eine warme Dusche warten. Abendessen und Übernachtung im Hotel Morteratsch. Ein kurzer Vortrag nach dem Abendessen im Seminarraum rundet den Tag ab.

**Tag 3: Hochtour auf dem Gletscher:**

Heute können Sie Ihre frisch erlernten Kenntnisse und Fertigkeiten auf einer schönen Hochtour ausprobieren. Je nach Verhältnissen wird Ihnen Ihr Bergführer eine dieser Touren vorschlagen: Hochtour zur Gemsfreiheit oder zur Fortezza und Abstieg entlang des mächtigen Piz Palü über den Strom des Persgletschers. Auf dieser Tour ist Gelegenheit um die gelernten Kursinhalte direkt anzuwenden und zu Vertiefen. Am Nachmittag steigen wir zum Berghaus Diavolezza auf. Abendessen, Übernachtung Berghaus Diavolezza.

**Tag 4: Spaltenrettung auf dem Gletscher:**

Zum Abschluss werden wir nochmals eine Tour zu den Cambrena Eisbrüchen unterhalb des Piz Palü und auf den Persgletscher machen. Gewaltige Spalten klaffen dort im Gletscherstrom. Hier vertiefen Sie zum Abschluss die einfach nachvollziehbare Rettungstechniken aus Gletscherspalten. (lose Rolle, doppelter Flaschenzug, Selbstflaschenzug). Nach einem letzten Anstieg sitzen Sie am späten Nachmittag bei kühlen Getränken auf der Sonnenterasse am Berghaus und blicken zurück auf die spannenden Tage in dieser faszinierenden Welt aus Fels und Eis. Sicher bekommen Sie jetzt sofort Lust Ihre Kenntnisse auf einer Tour zum Piz Palü oder Piz Bernina auszuprobieren? Talfahrt mit der Seilbahn gegen 16:00 Uhr und mit der Rhätischen Bahn kehren Sie zurück zur Bahnstation Morteratsch. Verabschiedung. Heimreise.

**Anforderungen:**

Eine gute Kondition für alpine Wandertouren (blau-weiss) sollten Sie bereits mitbringen. Ihre Trittsicherheit und das Gefühl für exponierte Passagen können Sie in diesem Kurs steigern. Sie werden täglich zwischen 6 -7 Stunden im Gelände verbringen.

Ein Ausdauertraining mit Laufen oder Velofahren und ein Krafttraining zur Verbesserung der Muskulatur in den Oberschenkeln ist empfehlenswert.

**Leistungen:**

- ▶ 4 Tage geführte Ausbildungstage durch Dipl. Berg- und Skiführer
- ▶ 2 x Ü+HP + Tourentee im Hotel Morteratsch im Mehr-Bett-Zimmer, Einzelzimmer auf Anfrage.
- ▶ 1 x Ü+HP + Tourentee im Berghaus Diavolezza im Mehr-Bett-Zimmer, Einzelzimmer auf Anfrage.
- ▶ 4 - 6 Teilnehmer / Bergführer

**Zusatzkosten:**

Anreise, Getränke, Seilbahn Diavolezza

**Medientipp zur Einstimmung:**

Die weiße Hölle vom Piz Palü  
DVD von Gustav Diessl bei Amazon