

## **Infos Eiskurse für Einsteiger und Fortgeschrittene**

### **Die Ausbildung**

Bevor Sie auf eine Hochtour gehen, sollten Sie im eigenen Interesse einen alpinen Ausbildungskurs absolvieren. Das Anseilen, die Selbstsicherung sowie die Partnersicherung mit dem Halbmastwurf sollten beherrscht werden. Bei einem Spaltensturz kommt es darauf an, dass jeder Teilnehmer praktische Erfahrung in der Spaltenbergungstechnik hat. Sicheres Steigeisengehen im Firn, Eis und kombinierten Gelände ist selbstverständlich und sollte immer wieder geübt werden. Durch entsprechende Ausbildungskurse und Fortbildungen erhöhen Sie ihre persönliche Sicherheit, den Genuß und auch den Erfolg ihrer Bergtour.

### **Zur Höhenanpassung**

Die beste Höhenanpassung erfolgt über mehrere Tage bis Wochen, je nach Ziel und absoluter Höhe. Für Alpentouren im Bereich der Drei- und Viertausender ist eine frühere Anreise sinnvoll. Wandern in der Höhe um 2500-3500 Meter und Schlafen in der Höhe um 2200 Meter begünstigen die Akklimation, ungünstig ist der schnelle Aufstieg mit der Seilbahn. Das Problem für die Aufstellung fester Regeln liegt in der Akklimationsgeschwindigkeit und der individuellen Höhentoleranz. Jeder Bergsteiger muss deswegen seine Höhentauglichkeit selbst testen und erfahren. Guter Gesundheits- und Trainingszustand schützen nicht vor der akuten Bergkrankheit. **Ein Höhenkammertraining kann keine Akklimation im Bereich der Viertausender ersetzen.**

### **Ausrüstung**

Die persönliche Ausrüstung besteht aus: Steigeisenschuhe und warme Bergschuhe, gut passende Steigeisen mit Antisnow-Platte, Pickel oder zwei Eisgeräte je nach Kurs, Eisschrauben, Anseilgurt, imprägniertes Einfachseil, Helm, Rucksack, Verschlusskarabiner, HMS-Karabiner, Normalkarabiner, Lose Rolle, Prusikschlingen, Tibloc, Bandschlingen, Abseil- und Sicherungsgerät, Stirnlampe, Biwaksack, Apotheke.

**Eine ausführliche Ausrüstungsliste erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.**

---

### **Literatur**

Informationen zur Berg- und Höhenmedizin: [www.bexmed.de](http://www.bexmed.de)

Petzl, Produkte zum Eisklettern, Hinweise für Sicherheit und Technik: [www.petzl.com](http://www.petzl.com)

Hochtouren - Eisklettern, Alpin-Lehrplan 3, von Peter Geyer u. Andreas Dick, BLV Verlag

Gipfel des Montblanc, Die schönsten Routen in allen Schwierigkeitsgraden, Laroche / Lelong, BLV Verlag

---