

## **Infos Winterbergsteigen**

### **Allgemeines**

Bergsteigen im Winter ist deutlich anspruchsvoller als im Sommer, vor allem wegen der Kälte und dem schwereren Rucksack. Neben der Fitness und dem persönlichen Können, sollte auch die Ausrüstung einwandfrei funktionieren. Weitere Voraussetzungen sind die Höhenanpassung und das Angewöhnen an die Kälte.

Bei den meisten Wintertouren wird in einer Biwakschachtel oder im Winterraum einer Berghütte übernachtet. Zur technischen Ausrüstung kommt noch die Biwakausrüstung wie Schlafsack, Essen und Kocher hinzu. Das besondere Erlebnis beim Winterbergsteigen ist die Abgeschlossenheit und der Abenteuercharakter.

### **Ausrüstung und Bekleidung**

Warme Fingerhandschuhe, Ersatzhandschuhe aus Wolle oder Daunen, Daunenjacke und warme steigeisenfeste Bergschuhe (eventuell mit Innenschuh), Biwakausrüstung, Schlafsack, Schneeschuhe oder Tourenski sowie die entsprechende technische Ausrüstung.

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

### **Persönliche Beratung**

Sie haben einen besonderen Tourenwunsch, wir beraten Sie gerne persönlich.

### **Literatur**

Hochtouren / Eisklettern: Alpinlehrplan Band 3, von Peter Geyer u. Andreas Dick, BLV Verlag.

### **Eiskletterführer und Toureninformationen**

Verschiedene Eiskletterführer vom Panico Alpinverlag.

Firn- und Eisklettern in den Ostalpen, Alpinverlag Jentzsch-Rabi.

Eiskletterführer Montblanc, Snow, Ice and Mixed, Band 1 und 2.

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