

Hochtouren-Vorbereitung



Mit ALPFOX auf Hochtouren

Eine ausgeklügelte Wochenplanung bildet die Ausgangsbasis für den Gipfeltag:

- Gemäß der Bergsteigerweisheit: „Climb high – sleep deep“, erholen wir uns nach jedem Hochtourentag entweder im Hotel im Tal oder in einer tiefer gelegenen Hütte
- Auf den Hochtouren trainieren wir genau die Fertigkeiten, die wir für eine erfolgreiche Gipfelbesteigung brauchen
- Dabei machen wir uns mit den vorherrschenden Verhältnissen vertraut
- Und gewinnen das nötige Selbstvertrauen
- Das Ergebnis: Ein gutes Gefühl von Anfang an!

Die Ausbildung auf den Trainingstouren

Bevor Sie auf eine Hochtour gehen, sollten Sie eine alpine Grundausbildung im Fels und Eis absolvieren.

Der Anseilknoten, die Selbstsicherung sowie die Partnersicherung mit dem Halbmastwurf sollten beherrscht werden.

Bei einem Spaltensturz kommt es darauf an, dass jeder Teilnehmer Erfahrung in der Spaltenbergungstechnik hat. Sichere Steigeisentechnik im Firn, Eis und kombinierten Gelände ist selbstverständlich und sollte immer wieder geübt werden.

Durch entsprechende Ausbildungskurse und Fortbildungen erhöhen Sie die Sicherheit und den Erfolg ihrer Bergtour!

Tourenvorbereitung und Fitness

Im Bergsport wurde in den letzten Jahre große Fortschritte bei der Ausrüstung und Sicherheitstechnik gemacht. Der Mensch als wichtigster Faktor scheint dabei immer mehr vernachlässigt zu werden.



Neben der entsprechenden Ausbildung ist die persönliche Leistungsfähigkeit wichtig. Körperliche Fitness sowie entsprechende Ausbildung können Unfälle vorbeugen. Training bewirkt nämlich nicht nur Leistungssteigerung, sondern auch mehr Sicherheitsreserven in Stresssituationen. Zur Vorbereitung sind alle Ausdauersportarten geeignet.

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 mehrtägige Akklimatisation sinnvoll. Trainingstouren in der Höhe um 2500-3500 Meter und /oder Schlafen in der Höhe um 2500 Meter begünstigen die Akklimatisation, eher ungünstig ist der schnelle Aufstieg mit der Seilbahn. Das Problem für die Aufstellung fixer Regeln liegt in den Unterschieden bei der Akklimatisationsgeschwindigkeit und bei der individuellen Höhentoleranz. Jeder Bergsteiger muss deswegen seine Höhentauglichkeit selbst testen und erfahren. Guter Gesundheits- und Trainingszustand ohne Höhenanpassung schützen nicht vor der akuten Bergkrankheit.

Einen Zeitplan einhalten

Im Allgemeinen dauert die Gipfeltour zwei Tage. Am ersten Tag wird auf die Hütte aufgestiegen und am nächsten Tag beginnt der eigentliche Gipfelanstieg. Es ist sinnvoll, bereits am Vormittag auf die Hütte aufzusteigen. Dies hat den Vorteil nicht in der Mittagshitze unterwegs zu sein und wenn notwendig, den ersten Teil des Aufstieges zu erkunden. Gerade wenn man nachts aufbrechen muss, fällt die Wegfindung und das Gehen leichter. Ein frühzeitiger Aufbruch ist bei den Hochtouren obligatorisch. Dies in erster Linie der Sicherheit wegen, die Firnhänge sind hart gefroren und das Aufsteigen ist angenehmer. In der Regel erreicht man den Gipfel um die Mittagszeit, aber dann ist die Tour noch nicht zu Ende. Auch für den Abstieg müssen sichere Verhältnisse vorhanden sein. Wenn die Sonneneinstrahlung zunimmt, steigt die Gefahr von Schneerutschen und Steinschlag, die Schneebrücken der Gletscher verlieren an Festigkeit und das Risiko eines Spaltensturzes nimmt zu. In den Sommermonaten steigt am Nachmittag auch die Gewitterneigung, dann sollte man längst wieder unten sein.

Und genau auf alle diese wichtigen Punkte achten wir bei allen unseren Hochtouren ganz besonders. Für Ihre Sicherheit und Ihre Freude in den Bergen.

Stets an Ihrer Seite!

Mag. Andreas Puswald
Leiter der Berg- und Skischule
www.alpfox.com