

## **Trainingscamp Island Peak – Piz Morteratsch: Fit für 6000** **Vorbereitungskurs für Zelttrekking, Hochlager und 6000er-Gipfel im Engadin**

**8. – 9. September 2012 (2 Tage)**

Neben dem Trainingscamp für den Aconcagua, das immer ein voller Erfolg ist, bieten wir neu dieses Jahr auch ein Trainingscamp für Nepal an. Dieser Kurs ist eine zielgerichtete Vorbereitung auf die Besteigung des Island Peak (6189 m) im Everest Gebiet oder auf einen vergleichbarer einfachen 6000er-Gipfel.

Gipfeltouren im Himalaya erfordern Fertigkeiten und Wissen, die über das Wandern und Bergsteigen in den Schweizer Alpen hinausgehen. Das Schlafen in einem Hochlagerzelt auf über 5000 Meter Höhe, das Klettern und Abseilen an Fixseilen und nicht zuletzt der Umgang mit den Steigeisen und dem Eispickel lernen und Vertiefen Sie an diesem Wochenende intensiv mit dem Bergführer. Zudem lernen Sie bereits die anderen Reiseteilnehmer kennen.

Die Besteigung des formschönen Piz Morteratsch (3751 m) gegenüber vom Biancograt im Berninamassiv rundet dieses Trainingscamp perfekt ab und Sie reisen entspannter nach Nepal, zu den mystischen Bergen des Himalaya.

**Treffpunkt: Samstag, 8.9.2012 um 09:15 Uhr Bahnstation Morteratsch, Pontresina**

**Ende: Bahnhof Pontresina gegen 16:00 - 17:00 Uhr am Sonntag**

**Tag 1: Steigeisentraining, Seilparkour auf dem Morteratschgletscher**

Die grossartige Landschaft und das wunderbare Reizklima des Engadins erwartet Sie! Auf dem Weg zum Eisbruch des Morteratschgletschers laufen Sie sich langsam warm für das intensive Eistraining. Zunächst lernen Sie das kraftsparende Gehen und Klettern mit den Steigeisen und dem Eispickel kennen. Auf einem eingerichteten Parkour simulieren Sie den Aufstieg und das Abseilen an Fixseilen an kurzen, steilen Eiswänden. Nutzen Sie die Gelegenheit und üben Sie intensiv – in der dünnen Luft des Himalayas profitieren Sie später von Ihrer guten Vorbereitung! Am Spätnachmittag wandern Sie über den flachen Gletscher und Moränengeröll weiter zur Bovalhütte, wo Sie die Nacht verbringen. Kurzreferat von Hermann Berie zum Thema „Bergsteigen im Himalaya und Höhenmedizin“.

**Tag 2: Piz Morteratsch (3751 m) – Abstieg Tschierva Hütte – Val Roseg**

Nach dem Aufbruch im Dunkeln mit Stirnlampen steigen Sie sehr steil über Pfadspuren und Geröll hoch zu den einfachen Felsen in der Bovalscharte. Ihr Training vom Vortag gibt Ihnen ein sicheres Gefühl wenn Sie auf dem steilen Gletscher Richtung Gipfel laufen. Die kurze Steilstufe unter dem flachen Gipfelplateau richtet Ihr Bergführer mit einem Fixseil für Sie ein und Sie können - wie in Nepal - diese Passage bequem im Expeditionsstil überwinden. Der Ausblick auf den Piz Bernina mit dem Biancograt, weckt erneut die Vorfreude auf die Eisriesen des Himalaya. Beim Abstieg über den Tschiervagletscher zur Tschiervahütte und dem langen Weg das Rosegtal hinaus nach Pontresina überprüfen Sie zum Abschluss den Stand Ihrer Kondition. Individuelle Heimreise ab Bahnhof Pontresina.

### Charakter der Tour:

Vorbereitungstour mit Trainingscharakter und vielen Informationen für den Island Peak oder andere vergleichbare Trekking-6000er.

Sie üben intensiv den Auf- und Abstieg im sog. Expeditionsstil, der sich unterscheidet von einer Führungstour oder einer Klettertour an 4000er-Gipfeln in den Alpen am kurzen Seil.

Dieses Wochenende bereitet Sie optimal auf die Gipfelbesteigung und die Nacht im Hochlager am Island Peak vor. Besonders wenn Sie noch keine Erfahrung mit dieser Art von Touren haben, empfehlen wir Ihnen sehr die Teilnahme an dem Wochenende. Es ist eine schöne Gelegenheit sich mit Ihren Trekkingpartnern in Nepal schon einmal bekannt zu machen. Sie werden die Reise nach Nepal dann entspannter antreten und sich selber besser einschätzen können.

### Anforderungen:

Sie sollten ein sportlich-alpiner Wanderer oder Berggänger sein. Trittsicherheit im weglosen Blockgelände, Schwindelfreiheit auf exponierten Graten und kurzen Steiflanken im Eis ist eine weitere Grundvoraussetzung. Ihre Kondition sollte ausreichend sein für hochalpine Gletschertouren von 4 - 6 Stunden im Aufstieg in grossen Höhen bei gemütlichem Gehtempo und genügend Pausen und entsprechend lange Abstiege. Vorkenntnisse im Umgang mit Steigeisen und Eispickel sind von Vorteil aber nicht notwendig.

### Ausrüstung:

Funktionelle Tourenkleidung, komplette Eisausrüstung, Anseilgurt, leichte Steigeisen, Steigklemmenset. (siehe Ausrüstungsliste)

### Leistungen:

- ▶ 2 Tage Training mit Anwendungstour mit Mount Everest Bergführer Hermann Berie
- ▶ Kurzreferat auf der Tschiervahütte über „Himalaya Bergsteigen und Höhenmedizin“
- ▶ 1 x Ü+HP Lager Tschiervahütte
- ▶ Gruppenmaterial
- ▶ 4 Teilnehmer / Bergführer Preis/Person: CHF 490.- / EUR 377.-

**exklusive:** Getränke, An- und Rückreise

