

# Einführungskurs Alpinwandern (T4) - Nepali Highway

Herausforderndem Gelände näher kommen

Tiefenbach UR, 12.-13. Juli 2024

**In diesem 2-tägigen Einführungskurs wagst du den Schritt ins alpine Gelände (weiss-blau-weiss Markierungen) und in neuen spektakulären Landschaften.**

**Am Freitag erfährst du die verschiedenen Wegkategorien und deren Besonderheiten, Gesteintechniken bergauf und -ab, Einsatz der Wanderstöcke und Wichtiges über alpine Gefahren, das dafür nötige Verhalten und die Planung einer Wanderung.**

**Am Samstag wendest du das Erlernte an und gut begleitet, mit Tricks und Tipps, wandern wir über den Nepali Highway (T4) mit Ausblick aufs Urserental.**

**Schwierigkeit:** Bergwanderweg (T3) und Alpinwandern (T4), Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

**Kondition:** mittel-schwer  
Aufstieg bis 700 Höhenmeter  
Abstieg bis 900 Höhenmeter  
Länge bis 11 Km  
Reine Gehzeit bis 5.5 Std.  
Details siehe Rückseite

**Dateiprogramm und Materialliste** werden den Teilnehmenden nach Anmeldeschluss zugestellt

**Übernachtungen :**  
Hotel Tiefenbach - Doppelzimmer

**Mahlzeiten:** Mittagessen aus dem Rucksack, Abend Halbpension

**Anmeldeschluss:** 28. Juni 2024

**Wann:** 12.-13. Juli 2024

**Treffpunkt:** Beim Hotel Tiefenbach um 9.00 Uhr (Ankunft Postauto)

**Ende:** Hotel Tiefenbach ca. 16.00 Uhr,

**Kosten:** Für die professionelle Organisation u. Durchführung vom 2-tägigen Kurs, inkl. Spesen und Transfer der Wanderleiterin: CHF 360.- p.P.

Max. 8 Teilnehmenden

Exklusiv: Übernachtung im Doppelzimmer mit Halbpension CHF 118.- p.P. und Getränke zahlbar direkt beim Gastgeber, Transfer (Anreise und Postauto Tiefenbach-Furkapass)

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden (siehe AGBs)

**Für Fragen und Anliegen stehe ich Dir gerne zur Verfügung**

**Anmeldung an**  
**lara@laramandioni.ch**  
**079 253 56 86**  
**www.laramandioni.ch**

**Ich freue mich auf dich**  
**Lara**



**laramandioni**  
bewegt lösend

# 1

**Freitag, 12.7.24**

Rundwanderung  
Tiefenbach-Albertheimhütte  
Wissen, Technik, Taktik  
ca. 5.5 Gehstunden  
10.5 km Länge  
700 Hm bergauf- und -ab  
Nach der Wanderung kurze  
Theorie «Grundgerüst zur  
Planung einer Wanderung»



# 3

## **Fitness**

Erforderlich ist eine gute  
körperliche und  
psychische Verfassung .  
1000 Höhenmeter werden  
gut bewältigt und dies auf  
einer Höhe über 2000  
m.ü.M.  
Tiefenbach 2106m  
Höchster Punkt  
Sidelenhütte 2708m

# 2

**Samstag, 13.7.24**

Furkapass, Sidelenhütte,  
Nepali Highway (T4),  
Albert-Heim-Hütte  
Anwendung des Erlernten  
und ein Hauch  
Gletscherkunde.  
ca. 5.5 Gehstunden  
10.5 km Länge  
600 Hm bergauf  
900 Hm bergab



# 4

Faltvorlage

