

Via Ferrata: Rax-Alpok (kezdőknek, 3 nap)

Klettersteig az Alpokban - kezdőknek

Időpontok	Indulás-érkezés*	Telítettség	Jelentkezési határidő
-----------	------------------	-------------	-----------------------

A Rax-Alpok nem csupán közelsége miatt népszerű a magyar természetkedvelők körében. A hegytömbre vezető nagyszámú turistaösvény mellett számos jól kiépített, biztosított klettersteig útvonalat is találunk, melyeken a sziklamászásban nem jártas kirándulók is biztonsággal próbára tehetik ügyességüket és bátorságukat, s addig nem sejtett, egyedülálló pillantásokat vehetnek a hegyek korábban megközelíthetetlennek vélt sziklavilágába. A hegytömb észak-keleti részén, a Grosses Höllental völgyében induló utak közül a legizgalmasabbakat vettük bele programunkba, amelyet a via ferrátázással csak most ismerkedő újoncnak különösen jó kiindulási alapot kínálnak. Rax programunk tehát amolyan bemelegítés a ferrátázás világába, abszolút kezdőknek mindenképpen ezt ajánljuk, aztán ha ízlik, jöhetnek a Hohe Wand technikásabb falai, vagy a Dolomitok igazi kihívást jelentő útvonalai.

A via ferrata, vagy klettersteig egy olyan szakasza a sziklafalnak, amely biztosítási elemekkel és a haladást megkönnyítő eszközökkel van ellátva. A biztosítási elemek alapvetően acélkötelek, láncok. A haladást segítő eszközök lehetnek mesterséges lépések, fogások, cövekek, kampók, létrák. Az így kiépített rendszerhez, a sziklához biztosított drótkötélhez egy speciális biztosító eszköz, a beülönkhöz rögzített ún. via ferrata-szett / klettersteig-szett segítségével csatlakozunk. (Ez nem más, mint egy energia-elnyelő féken átvezetett duplaszárú „kantár” két gyorszáras karabinerrel.) A felszerelés használatát a helyszínen a túravezetők megmutatják, és begyakoroltatják, majd tapasztalt vezetésükkel biztonságok körülmények között túrázunk az Alpok hegyvilágában. Ezeken a túráinkon érezhetjük igazán a hegyek erejét és az ember kicsinységét a természet nagyságához képest. Egészen újszerű fogalmat kapunk a hegyek olykor megközelíthetetlen vad, és vadságában is gyönyörű világáról. Nehézségi fokozatok: **A - könnyű:** Jól kitaposott ösvény hegyi terepen, nem túl meredek emelkedővel. A biztosítási elemek leginkább a biztonságérzet fokozását szolgálják. A klettersteig szett nem szükséges. **B - kissé nehéz:** Az A nehézségű terephez képest meredekebben emelkedő terep, ahol a természetes lépések mérete egyre kisebb, de nem kell keresni, egyértelműek. A fogások nagyok, kézre esnek. Egyre több biztosítási elem segíti a haladást, helyenként rövid függőleges, vagy kitett szakaszon. Itt már mászni is kell, de leginkább a lábunkat használva, a kezekre eső terhelés minimális, inkább biztosítja haladásunkat. A klettersteig szett ajánlott. **C - nehéz:** Meredek, vagy nagyon meredek, sokszor függőleges falakon vezető út, a természetes lépések és fogások egyre kisebbek, de még egyértelműek. A kezekre jutó terhelés egyre nagyobb. A haladást segítő kiépített mesterséges elemek között nagyobb a távolság. Csak stabil mozgáskoordinációval, jó kondícióval rendelkező kezdőknek ajánlott. A klettersteig szett mindenkinek kötelező. **D - nagyon nehéz:** Nagyon meredek, függőleges, helyenként áthajló szakaszokon át vezető út. A mesterséges lépések, fogások közötti távolság még nagyobb, a szikla természetes fogásai, lépései egyre kisebbek, ritkábban fordulnak elő. A lépés néha csak tapadás. A kezeket, valamint az egész testet jelentős terhelés veszi igénybe, a klettersteig szett használata egyre nagyobb odafigyelést és erőfelfejtést igényel. Klettersteig szett kötelező. **E - extrém nehéz:** Függőleges falak, sok áthajló szakasszal, amelyek megmászása komoly izomerőt igényel, főleg a felsőtesttől. Természetes fogások, lépések alig vannak, tapadásosak, vagy apró peremek, mesterséges elemek csak az áthajló szakaszokon vannak. Pihenési lehetőség minimális, így jó erőbeosztásra, biztos mozgásra van szükség. Klettersteig szett kötelező. A via ferrata a nehézség szempontjából természetesen változatosabbak ennél a skálánál, ezért gyakran használnak átmeneti osztályozást, mint pl. C-D, vagy amikor egy adott kategóriát árnyalnak plusszal, vagy minusszal, pl. D+. Fontos! Interneten történő jelentkezéskor kérjük az egyéb megjegyzés rovatban (útleveled száma és érvényessége, foglalkozás, stb mellett) mindenképpen tüntesd fel azt is, hogy milyen méretű pólót hordasz! Ez a via ferrata felszerelések (beülő) méretének meghatározásához szükséges, a póló mérete és a felszerelés mérete általában megegyezik.

1.nap - Budapest, Ausztria: Weichtalhaus

Indulás Budapestről 16 órakor. Találkozás 15.45-kor a XI ker. Pázmány Péter sétány és a Magyar Tudósok krt. sarkán levő parkolónál (az ELTE új épületei mellett, a Petőfi-hídtól 5 percre az A38 hajóval szemben). Mintegy 4-5 órás utazást követően érkezünk Ausztriába, a Schwarza-patak partjára, amely a Rax és a Schneeberg hegytömbjét választja el egymástól. Itt, a Weichtal-szurdok bejáratánál található a szállásunk, ahol 2 éjszakát töltünk. Bepakolás után megkóstolhatjuk a ház specialitásait, ismertetjük az elkövetkező napok programját, s megtartjuk ismerkedési estünket.

2.nap - Weichtalhaus, Rax-Alpok: Alpenvereinsteig

Reggeli után összekészítjük felszerelésünket és szállásunkról gyalogosan indulunk a Rax-Alpok északi oldalán található Grosses Höllental-völgyhöz, amely az egyik leglátványosabbnak számít 500-600 méteres, szinte függőleges sziklafalaival. Bemelegítésképpen egy vaslépcső közel 200 lépcsőfokával kell megküzdenünk, majd a lassan, de fokozatosan emelkedő erdei ösvényen, illetve erdészeti úton túrázunk, míg elérünk a sziklafalak lábához. Itt találhatóak a tulajdonképpeni via ferrata beszállások, ahol számos útvonal közül választhatunk. Mi az Alpenvereinsteig útvonalon indulunk el. Az út első részén hosszú vaslétrákon kapaszkodunk felfelé, majd az egyik legszebb, szakaszonként drótkötéllel, néhol további vaslétrákkal biztosított útvonalon mászunk fel a Rax-fennsíkra. Itt előbb az 1620 méter magasan fekvő Höllental-Aussicht kilátópontról tekinthetünk vissza a völgyre, ahonnan érkeztünk, ill. a szemközti Schneeberg ugyancsak impozáns sziklafalaira, majd immár kényelmes sétával érjük el a nap kihívását. Ez nem más, mint a Törlkopf 1589 méter magas sziklacsúcsának meghódítása. Itt újra szükség lesz a via ferrata felszerelésünkre, hiszen a szikla oldalán végigvezető útvonal B/C nehézségű, s rövidege ellenére kellemes izgalmakat tartogat a gyakorlottabb ferratázóknak is. Ezután visszasétálunk az Otto-menedékházhoz, az igencsak megérdemelt pihenőre. Akinek kedve, és ereje is van, a közeli Jakobskögel csúcsát hódíthatja meg, a hatalmas csúskereszt tövéből csodálatos a panoráma. Innen a Rax-felvonó állomására indulunk, és pár perc alatt 1000 méternyi szintet ereszkedve érkezünk vissza a völgybe, ahol vagy megvárjuk a Medve-szurdokból visszaérkező buszt, vagy gyalogosan visszasétálunk szállásunkra.

(Menetidő: 7-8 óra, szintkülönbség: 1200 méter fel, 200 méter le.)

3.nap - Weichtalhaus, Rax-Alpok: Teufelsbadstubeisteig

Reggelit követően elhagyjuk a menedékházat, majd egy másik, rövidebb, de annál izgalmasabb útvonalon, a Teufelsbadstubeisteig via ferrátán keresztül élvezzük ismét a kapaszkodást fölfelé a Höllental-völgy sziklafalain. Látványos útvonal ez, az egyik legkedveltebb és legjobban kiépített klettersteig a Rax-on. A túra első fele az izgalmasabb, hosszú vaslétrák váltakoznak a kitett, de jól biztosított sziklafalakkal, sziklahasadékokkal, majd keskeny, cikkcakkos ösvény következik törmeléklejtőkkel. A közel 3 órás mászás után a már ismert Wachthüttelkamm gerincre érkezünk, ahonnan ismét élvezhetjük az egyedüli kilátást, majd a már ismerős ösvényen térünk vissza buszunkhoz. Kellemesen elfáradva, friss élményekkel feltöltődve a délutáni órákban indulunk haza. Budapestre késő este érkezünk.

(Menetidő: 5-6 óra, szintkülönbség: 500 méter fel/le.)

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

az utazást autóbusszal, a szállást menedékházban, matrac szálláson két éjszakára, aa szükséges

felszerelések használatának költségeit (beülő, Y-szár, sisak), valamint a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

az étkezést, a biztosítást (kiegészítő sportbiztosítás szükséges) és a felvonózás díját (kb.11 euro).

Utazás

Autóbuszsal. Oda- és visszaúton kb. 3 - 4 óránként tartunk negyedórás pihenőket, amikor benzinkutaknál, nagyobb parkolóknál, autós pihenőhelyeknél állunk meg. A pihenőhelyek mosdóiban néha fizetni kell, ezért jó, ha van aprópénz. Az autóbuszra a helyfoglalás az előleg-befizetés sorrendjében történik. A teljes csoport elhelyezése érdekében az iroda fenntartja magának a jogot, hogy az autóbuszon való elhelyezéssel változtasson.

Létszám

10-16 fő.

Túra nehézsége

A Rax-Alpok nagyon jó bevezető terep a via ferratázással csak most ismerkedők számára. Első nap 7-8, másnap 5-6 órás túrázásra kell számítani, rendkívül változatos terepen. A sziklás szakaszokon kiépített klettersteig (via ferrata), azaz az út mentén végighúzódnak, biztonságot garantáló drótkötelek, mesterséges fogások, létrák, hidak segítik előrejutásunkat. Az út egyéb szakaszai hagyományos túrázást jelentenek, néhol meredek kaptatókkal. Mindkét nap közel 1000 méteres szintkülönbséget kell megtennünk, de ez az átlagosnál jobb erőnlétet nem feltételez, a jó, sportos kondíció elegendő. A via ferrata szakaszokon azonban elengedhetetlen a szédülésmentesség!

Terület

A Rax-Alpok hegytömbje az osztrák-magyar határtól alig egy órányira, Alsó-Ausztria déli részén, a hazánkban is nagyon közkedvelt Semmering síterep szomszédságában terül el. A minden oldalról meredek sziklafalakkal határolt fennsík legmagasabb pontja a 2007 méter magas Heukuppe, a fennsík átlagos magassága 1600-1800 méter között húzódik. A természetjárók körében rendkívül kedvelt, hiszen a varázslatos hegyvidéki táj, a gazdag növény- és állatvilág már egy hétfégi kirándulás keretében is új erővel tölt fel mindenkit, és kiragad a hétköznapi taposómalmából. Több mint száz jelölt turistaösvény, s köztük számtalan klettersteig útvonal található itt, végtelen számú variációját kínálva a hegytömb bejárásának.

Időjárás

Átlagos középhegységi időjárásra kell számítanunk. Május végén bármikor előfordulhat eső vagy hirtelen zápor, ezért különösen fontos a vízálló ruházat. Napközben 15-25 fok közötti hőmérséklet várható, ami természetesen a tengerszint feletti magasság, a völgy zártsága és az éppen aktuális időjárási frontok függvényében változhat. A Rax-fennsíkon késő tavasszal még kisebb-nagyobb hómezőkre is kell számítani. Itt erős, viharos szél gyakran előfordul. Vihar, villámlásveszély esetén természetesen nem megyünk fel a via ferrata útvonalra, amely ilyenkor gyakorlatilag "villámhárítóként" működik, hanem más túraösvényeken túrázunk.

Felszerelés

Nagy hátizsák vagy utazótáska, meleg hálószák, lehetőleg vízálló túrabakancs, fejfedő, túraöltözet, jó esőkabát, meleg ruha, fejlámpa tartalék elemekkel, kulacs, egészségügyi ragtapasz, naptej, UV-szűrős napszemüveg. Fontos, hogy jól bejáratott, betört túrabakancsban gyere! A via ferratázáshoz szükséges felszerelést mi biztosítjuk. Mindenképp javasolt egy pár használt bőrkesztyűt vagy biciklikesztyűt hoznod, amit nem sajnálsz, mert a via ferrata esetleg hideg vaslétráiba, a néhol "elfeslő, kirojtosodó" drótkötelébe

való kapaszkodást nem csak kényelmesebbé, de biztonságosabbá is teszi. Mivel első nap várhatóan csak késő este érkezünk le a szállásunkra, előfordulhat, hogy útközben ránk sötétedik, ezért a fejlámpa/elemlámpa mindenképp legyen nálad a kis hátizsákban! A Weichtalklamm gerincén történő leereszkedés megerősítő lehet az ízületekre, javasolt a sport térdvédő, fásli vagy túrabot használata!

Szállás

Két éjszakát töltünk a Weichtal-szurdok bejáratánál fekvő Weichtalhaus der Naturfreunde menedékházban, 10-20 személyes egyszerű szobákban, ún. matrac-szálláson. A szobákban emeletes ágyak vannak. Saját hálózásra szükség van. A lakrészekben csak papucsban lehet közlekedni, így az sem maradjon otthon! A szálláson fűtés nincs, de meleg takarót és kispárnát kapunk. A ház alsó szintjén található a mellékhelységek (2 női és 2 férfi), valamint egy-egy melegvizet zuhanyzó.

Higiénia

A csapvíz illetve a kijelölt források vize fogyasztható. Túra előtt ajánlott kulacsodat feltölteni, mert nem mindenhol találunk forrásokat. Természetesen egy-két alapvető orvosságot érdemes magaddal hoznod: láz-és fájdalomcsillapító, görcsoldó, hashajtó és székletfogó, megfázás és torokfájás elleni gyógyszer, kalcium pezsgőtabletta, sebfertőtlenítő és ragtapasz valamint fásli.

Élelem

A két napra célszerű itthonról néhány szendvicset, gyümölcsöt, a túra közbeni energia-utánpótlás biztosítására némi nassolnivalót (aszalt gyümölcs, keksz, csokoládé, müzli-szelet) hozni magaddal. A menedékházakban étkezési lehetőség biztosított. Levesek, egytálételek, sültkolbász 4-6 euro körüli áron kapható. Reggelire lehet kiadós büféreggelit kérni 6 euro-s áron.

Pénz-ügy

Ausztria hivatalos pénzneme az euro. Mindenképp készpénzt hozz magaddal! Költpénznek nagyjából 5.000,- Ft-nak megfelelő euro-t ajánlunk, amennyit itthon is elköltenél (étkezés, innivaló, emléktárgyak, ajándékok, azaz szokásos kiadások esetén), természetesen ez sokkal kevesebb és több is lehet, egyéntől és vérmérséklettől függően. Rax-felvonó: 11,10 Euro (lefele, egy útra, opcionálisan!)

Vám

Magyar állampolgárok részére nem kell vízum, csak érvényes személyi igazolvány (a kártya formátumú!) vagy útlevél.

Csomag

Célszerű egy kis hátizsákot vinni a túrázásokhoz, amibe vizet, elemóziát, meleg ruhát, esőkabátot, fejlámpát teszünk. A nagy csomagot csak a szállásokra megérkezve tudjuk a buszból kivenni!

Biztosítás

Kötelező! Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy **a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás, kiegészítő sport extra kategóriával együtt, ami - többek között - kiterjed hegymászásra, sziklamászásra, via ferratára, canyoningra, valamint olyan jellegű túrázásra is amely, speciális eszközök (kötélbiztosítás, hágóvas, jégcsákány) használatát indokolják. Fontos!** A biztosítás érvényességét indulás előtt a túravezetők ellenőrizhetik. Érvénytelen, vagy nem megfelelő (sport extra érvényes kategóriával nem rendelkező) biztosítás hiányában a túrán való részvételt a túravezetők megtagadják. Kérjük, nézd meg, van-e **érvényes utasbiztosításod!** Amennyiben rendelkezél már utasbiztosítással, **ellenőrizd le**, hogy kiterjed-e a sport extra kategóriára is! Irodánkban az Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes biztosításainak megkötésére van lehetőség legkésőbb az indulás előtti napig személyesen vagy utalással. (Utalás esetén csak akkor tudjuk megkötni, ha átkönyvelik az

összeget az indulásig.) Jelen túrára vonatkozó utasbiztosítási lehetőségek: Nívo + sport extra kiegészítés:
2205 Ft/fő/túra Top + sport extra kiegészítés: 2610 Ft/fő/túra Top extra + sport extra kiegészítés: 4230
Ft/fő/túra Bővebben a biztosító szolgáltatásairól a honlapjukon olvashatsz: www.eub.hu