

# **Skihohtouren Kurs Alpstein mit dem Altmann 2435m 01.-03. April 2022**



Für einen Kurs brauchen wir keine verschneiten Gletscher, keine hohen Berge, sondern viel unversperrtes Gelände, Übergänge und ein wildes Gebirge.

## **1.Tag Up grade**



Anreise zur Schwägalp und mit der Luftseilbahn hoch zum Säntis 2503m  
Im Alten Säntis bei einem Cafe eröffnen wir den Kurs und planen den ersten Tag  
unser heutigs Ziel ist das Plattenbödeli am Sämtisersee

### **Ausbildungsziel:**

- Niveau Abgleich
- kurzes Lawinen up grade
- korrekter Start mit den entsprechenden Checks
- Taktisches Abfahren
- Orientierung
- Material und Knotenkunde
- Tourenplanung

## **2.Tag Ausbildungtour**



unser heutiges Ziel ist die Zwinglipasshütte  
Viele Varianten führen dorthin, welche wir nehmen, hängt ganz von den Verhältnissen und Wetter ab.

### **Ausbildungsziel:**

- Spuranlage
- Taktik beim Aufsteigen
- Anseilem (steigen und abfahren am Seil)
- Verankerungen
- Erste Hilfe (Notschlitten, Spaltenbergung)
- Tourenplanung

## **3.Tag Anwendungstour Altmann 2435m**



Anwendungstour Altmann  
mit Ausstieg ins obere Toggenburg

### **Ausbildungsziel:**

- situative Anwendung:-))


### **über alle Tage:**


- Lawinensituation fortlaufend beurteilen,
- Sensibleriesirung der Naturgefahren
- Natur- und Umwelt

# **Skihochtouren Kurs Alpstein mit dem Altmann 2435m 01.-03. April 2022**



## **Anforderung**


 sicheres Skifahren auf schwarzer Piste  
Kondition für ca. 4-6h und 1200hm  
Aufstieg und Abfahrt

 Kenntnisse in der Lawinenkunde


## **Treffpunkt**

 10:10 Schwägalp

## **Preis bei 4 - 8 Gästen**


 CHF 745.-/Pers.

## **Leistung**

 Führung durch einen eidg. Dipl.  
Bergführer

 2 Nächte im Lager der Hütten  
2x Halbpension plus Tourentee

## **Im Preis nicht inbegriffen**

 Reise bis zum Treffpunkt  
Bergbahnen

 Zwischenverpflegung/Lunch  
Mietmaterial

## **u de no:**










 f

# Skihohtouren Kurs Alpstein mit dem Altmann 2435m 01.-03. April 2022








## Materialliste






### Ausrüstung

 Rucksack 30-40l  
 Tourenski  
 Skistöcke  
 Klebefelle, Harscheisen  
 Tourenschuh mit Vibramsohle  
 LVS (Digitales Gerät)\*  
 Lawinenschaufel, Sonde\*  
 Pickel  
 Steigeisen







 Klettergurt\*  
 3 Schraubkarabiner\*  
 2-3 Normalkarabiner\*  
 1 Bandschlinge 60cm & 120cm\*  
 1 Prusikschnurr\*  
 1 Repschnurr 6-8mm 6-8m\*  
 Helm  
 Stirnlampe\*






### Kleider

 Gore Tex Jacke  
 Tourenhose  
 Soft Shell oder Fleecejacke  
 Primalof oder Daunenjacke  
 2 Paar Handschuhe (ein Paar warme als Reservepaar)

 Thermowäsche  
 Mütze, evt Buff oder Stirnband  
 Sonnenschutz :  
 Brille, Creme  
 wenig Reservewäsche (Hüttenfinken sind vorhanden)


### Was auch nicht fehlen darf

 Trink-, oder Thermosflasche  
 Taschenmesser  
 Toilettenartikel  
 Blasenpflaster  
 Seidenschlafsack  
 evt. Fotoapparat

 kleine Taschenapotheke  
 Ohropax für ä tüüfe gesunde Schlof  
 Identitätskarte  
 SAC Ausweis, wenn vorhanden  
 Halbtaxabo oder GA

### Verpflegung

 Lunch für unterwegs (nicht all zu viel)

 Nachtessen, Frühstück und Marschtee für unterwegs gibt es auf der Hütte

\*Dieses Material kann beim mir ausgeliehen werden