







# Skitour vom Säntis ins Toggenburg






Einer der schönsten Aussichtspunkte und auch der "König der Ostschweiz" genannt, ist der mit der Luftseilbahn erschlossene Gipfel. Die steilen Flanken und Mulden bieten hervorragende Abfahrten in schon fast hochalpiner Umgebung.

## Programm

### 1.Tag

-  Anreise zur Schwägalp und mit der Luftseilbahn hoch zum Säntis 2503m
-  Abfahrt vom Säntis über den Gross Schnee zur Meglisalp 1517m
-  Aufstieg zum den Widderalpsattel 1856m
-  Abfahrt zur Widderalp 1435m
-  Aufstieg über den Stiefel zur Bollenwees und weiter zur Zwinglipasshütte 1999m
-  Aufstieg 1000hm/ Abfahrt 900hm Gesamtzeit ca. 6-7h



### 2.Tag bei super Verhältnissen

-  Aufstieg übers Jöchli 2335m mit kurzer Abfahrt und weiter hoch zum Wildhuser Schofberg 2373m
-  Abfahrt nach Wildhaus 1098m
-  Aufstieg 500hm/ Abfahrt 1300hm Gesamtzeit ca. 4h



### oder bei guten Verhältnissen

-  Rundtour um den Altmann mit Abfahrt nach Wildhaus
-  Aufstieg 600hm-800hm / Abfahrt 1300hm Gesamtzeit ca. 4-5h

### u de no

-  Die Zwinglipasshütte ist im Winter nicht bewirtet, jedoch verfügt sie über einen sehr gemütlichen und neu eingerichteten Winteraum.
-  Das Nacht- und Morgenessen kaufe ich ein und tragen es gemeinsam hoch.


## Schwierigkeit

-  sicheres Skifahren auf schwarzer Piste
-  Kondition für ca. 4-6h und 1000hm Aufstieg




## Treffpunkt

-  10:10 Schwägalp Luftseilbahn (Je nach Witterung und Verhältnisse kann der Treffpunkt nach vorne geschoben werden)

## Preis

-  CHF 425.- ab 4 Pers.

## Leistung






-  Führung durch einen eidg. Dipl. Bergführer
-  1 Nacht im Lager der Hütten
-  1x Halbpension plus Tourentee (nicht Mitglieder vom SAC bezahlen einen Zuschlag von ca.10.-/Nacht)





# Skitour vom Säntis ins Toggenburg








## Materialliste






### Ausrüstung:

-  Rucksack 30-40l
-  Tourenski
-  Skistöcke
-  Klebefelle, Harscheisen
-  Tourenskischuh mit Vibramsohle







-  LVS (Digitales Gerät)\*
-  Lawinenschaufel, Sonde\*
-  Stirnlampe für die Hütte
-  Helm wird empfohlen






### 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 organisiere ich, ebenso
-  Café, Tee, Rahm, Confiture, Honig, und Zucker

-  Brot und andere Vorlieben (Müesli, Jogurth, usw) fürs Frühstück nehmen die TeilnehmerInnen selber mit

\*Dieses Material kann beim mir ausgeliehen werden