

# Refresher für die Sommersaison im Alpstein



**Für einen Kurs brauchen wir keine wilden Gletscher, keine hohen Berge, sondern vielmehr abwechslungsreiches Gelände, Übergänge und ein kleines wildes Gebirge.**

## 1.Tag



Von unserem Treffpunkt der Schwägälp fahren wir mit der Luftseilbahn zum Säntis 2502m  
Bei einem Cafe im Panoramarestaurant gleichen wir das Niveau und Erwartungen ab  
Nach einer kurzen Theorie über Tourenplanung nehmen wir den Bergweg über den  
Lisengrat zum Rotsteinpass  
Von dort gibt uns das Wetter, die Verhältnisse und eure Erwartungen den Takt an,  
wodurch unser Weg zur Zwinglipasshütte führt

## Ziel vom Tag



Tourenplanung vor Ort, Einzelhänge  
Anseilen, Seilverkürzung, und allem drumherum  
Gehen in 2er oder 3er Seilschaft  
Sichern an Fixseilen in einer Seilschaft  
Sichern in Firn und Eis  
Sichern in Fels  
Stände  
Abseilen oder Ablassen

## 2.Tag



Mit dem Sonnenaufgang steigen wir in gut 45min zum Einstieg des Ostgrates vom  
Altmann  
8 Seillängen im 3.-4. Schwierigkeitsgrad ziehen über den kompakten und schönen Grat  
hoch zum 2435m hohen Gipfel  
Der Abstieg erfolgt über die Nordseite oder das Schaffhauserkamin zurück zur Hütte  
Abstieg nach Wildhaus

## Ziel vom Tag



Anwendungstour  
Flora, Fauna, Umwelt

## Anforderung



Freude am Bergsteigen und der Natur  
Trittsicherheit im weglosem Gelände  
Schwindelfrei  
etwas Klettererfahrung im Nachstieg

## Treffpunkt



08:30 Schwägälp Talstation Luftseilbahn

## u dä no



**Der Kurs ist so ausgelegt, dass es für alle etwas hat.  
Sowohl für diejenigen, die mal etwas knoten üben wollen bis zu den  
Vorsteigenden:-))**


# Refresher für die Sommersaison im Alpstein



## Preise



 ab 4 Gäste CHF 465.-/Gast

### Im Preis inbegriffen:

 Übernachtung und Halbpension auf  
der Zwinglipasshütte

 Tourentee  
Kompetente Führung durch mich

### Nicht inbegriffen

 Reise nach Wildhaus  
 Getränke in der Unterkunft

 Zwischenverpflegung/Lunch  
 Mietmaterial

# Refresher für die Sommersaison im Alpstein



## Materialliste

### Ausrüstung



Rucksack (20-30l)  
Bergschuh  
Klettergurt\*  
Pickel\*  
Steigeisen\*  
3 Schraubkarabiner\*  
3 Exprssschlingen\*



1 Sicherungs- und Abseilgerät\*  
1 Bandschlinge 60cm & 120cm\*  
1 Prusikschnurr\*  
Kletterhelm  
evt. Teleskopstock  
Stirnlampe\* oder äs Liechtl für  
d`Hütte

### Seilschaftsmaterial



Seil 50m wenn vorhanden



wenn vorhanden: etwas mobile  
Sicherungsgeräte wie Keile und  
Camalotts

### Kleider



Gore Tex Jacke  
Kletter- oder Trekkinghosen  
Soft Shell oder Fleecejacke  
Primalof oder dünne Daunenjacke  
ein Paar Handschuhe



Mütze, Buff oder Stirnband  
Sonnenschutz : Brille, Creme,  
Kopfbedeckung  
Reservewäsche wenig

### Was auch nicht fehlen sollte :



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



Ohropax für ä tüüfe gsunde Schlof  
Kleine Taschenapotheke  
Identitätskarte  
SAC Ausweis, wenn vorhanden  
Halbtaxabo oder GA auch für die  
Säntisbahn

### Verpflegung



Lunch für unterwegs (nicht all zu viel)  
Nachessen und Tourentee gibt es auf  
der Hütte



Brot für das Frühstück muss selber  
mitgenommen werden

\* dieses Material kann ich für euch mitnehmen