

# Refresher für die Sommersaison im Alpstein

Ausbildungs-  
Wochenende





10./11.Juni 2023

einfach - einfach-mittel










**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 gleichen wir das Niveau und die 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

- |  |  |
|--|--|
|  Objektive Einschätzung                         |  Sichern                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Verhältnisse,</li><li>• Einzelne Passagen</li><li>• was ist ob mir, unter mir</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• an Fixseilen in einer Seilschaft</li><li>• in Firn</li><li>• in Fels</li></ul> |
|  Anseilen, Seilverkürzung, und allem drumherum |  Stände                              |
|  Gehen in 2er oder 3er Seilschaft             |  Abseilen oder Ablassen             |
|  |  Tourenplanung                      |

## 2.Tag

-  Mit dem Sonnenaufgang steigen wir in gut 45min zum Einstieg der euch bestimmten Route 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 |  Bergwandererfahrung T4 |
|  Trittsicherheit im weglosem Gelände |  |

## u da 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:-))**




## Treffpunkt

 08:30 Schwägalp Talstation Luftseilbahn

## Preise



 ab 4 Gäste CHF 465.-/Gast


### Im Preis inbegriffen:

 Übernachtung und Halbpension auf der Zwinglipasshütte

 Tourentee  
Kompetente Führung durch mich

### Nicht inbegriffen

 Reise  
 Getränke in der Unterkunft

 Zwischenverpflegung/Lunch  
 Mietmaterial



## Materialliste

### Ausrüstung



Rucksack (20-40l)  
Bergschuh  
Klettergurt\*  
Pickel\*  
Steigeisen\*  
3 Schraubkarabiner\*  
3 Exprssschnlingen\*



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

### Seilschaftsmaterial



Seil 40m 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 Sântisbahn

### Verpflegung



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



Brot für das Frühstück muss selber mitgenommen werden

\* dieses Material kann ich für euch mitnehmen