

Refresh

2 Tages Kurs

Hochtourenkurs

08./09. Juni 2024

Saisonstart

im Alpstein / Toggenburg

einfach / einfach-mittel



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

1.Tag

- Von unserem Treffpunkt der Schwägalp fahren wir mit der Luftseilbahn zum Säntis 2502m
- Bei einem Cafe gleichen wir das Niveau und die Erwartungen ab
- Nach einer kurzen Theorie 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: <ul style="list-style-type: none">• Verhältnisse,• Einzelne Passagen• was ist ob mir, unter mir | Sichern: <ul style="list-style-type: none">• an Fixseilen• im Firn• im Fels |
| 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
- Klettertour oder Kraxel Tour auf den Altmann
- 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 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:-))

Anforderungen


- Kondition
 - Technik
- 




Treffpunkt


 08:30 Schwägalp Talstation Luftseilbahn

Preis ab 4 Gäste



 CHF 475.-/Pers



Leistung

 Führung durch einen eidg. Dipl.
Bergführer

 1 Nacht im Lager der Hütten
 1x Halbpension plus Tourentee

Im Preis nicht inbegriffen

 Deine Reise
 Säntisbahn Halbtax CHF 19.-

 Getränke und andere Konsumationen
auf der Hütte
 Zwischenverpflegung/Lunch

Übernachtung

 Zwinglipasshütte



Materialliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (optimal 25-35l)
- Pickel*
- Klettergurt*
- Kletterset:
 - 3 Schraubkarabiner*
 - 4-5 Exprssschlingen*

- 1 Sicherungs- und Abseilgerät*
- 1 Bandschlinge 60cm & 120cm*
- 1 Prusikschnurr*

- Teleskopstock
- Helm
- Stirnlampe* oder äs Liechtli für d'Hütte

Seilschaftsmaterial

- Seil 30-40m wenn vorhanden

- wenn vorhanden: etwas mobile Sicherungsgeräte wie Keile und Camalotts

Kleider

- Wind-, Regenjacke
- Primalof-, oder Daunenjacke
- Berghosen
- der Witterung und Verhältnis entsprechende atmungsaktive Kleidung
- Thermowäsche

- Handschuhe (ein Paar dünne & ein Paar warme)
- Mütze oder Stirnband
- etwas Reservewäsche (Hüttenfinken sind vorhanden)

Schuhe

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe oder feste Trekkingschuhe

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (Schutzfaktor 3 oder 4)
- Sonnencreme

- Lippenstift
- Sonnenhut

Was auch nicht fehlen darf

- Trink-, oder Thermosflasche
- Taschenmesser
- kleine Taschenapotheke

- Toilettenartikel
- Seidenschlafsack
- Ohropax für ä tüufe gesunde Schlof

- Identitätskarte
- SAC Ausweis (wenn vorhanden)

- Halbtaxabo oder GA (wenn vorhanden)

Verpflegung

- Lunch für unterwegs (nicht all zu viel)
- Nachtessen, Frühstück und Marschtee für unterwegs gibt es auf der Hütte

- Brot für das Frühstück muss selber mitgenommen werden. Den Rest (Müessli, Butter, Confi, Saft, Cafe, Tee, Käse usw. hat es alles.) Nur das Brot nicht.**

***Dieses Material kann beim mir ausgeliehen werden**