

Refresh

2 Tages Kurs

Hochtourenkurs

17./18..Mai 2025

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

- | | |
|--|---|
|  <u>Kondition</u> |  |
|  <u>Technik</u> | |



Treffpunkt

 08:30 Schwägalp Talstation Luftseilbahn

Preis ab 4 Gäste

 Kosten auf Anfrage
 Der Kurs wird vom SAC Toggenburg mit einem Anteil ans Honorar subventioniert.

Leistung

 Führung durch einen eidg. Dipl. Bergführer	 1x Halbpension plus Tourentee
 1 Nacht im Lager der Hütten	 inkl. Bergführerspesen

Im Preis nicht inbegriffen

 Deine Reise	 Unfallversicherung (obligatorisch)
 Sämtsbahn Halbtax CHF 19.-	 Annullationsversicherung (empfohlen)
 Getränke und andere Konsumationen auf der Hütte	 Reiseversicherung (empfohlen)
 Zwischenverpflegung/Lunch	 Allfälliger Aufpreis für NICHT Alpenvereinsmitglieder

Übernachtung

 Zwinglipasshütte

[Anmeldung](#)



Materialliste

Technische Ausrüstung

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

- 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 tüüfe gsunde 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**