# Refresh

**Hochtourenkurs** Saisonstart

im Alpstein / Toggenburg

# 2 Tages Kurs

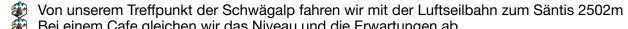
17./18..Mai 2025

### 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



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**



- Verhältnisse,
- Einzelne Passagen
- was ist ob mir, unter mir
- Anseilen, Seilverkürzung, und allem drumherum
- Gehen in 2er oder 3er Seilschaft



#### Sichern:

- an Fixseilen
- im Firn
- im Fels



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 Trittsicherheit im weglosem Gelände

Bergwandererfahrung T4

### 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







# **Treffpunkt**

68:30 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

1 Nacht im Lager der Hütten

# 1x Halbpension plus Tourentee inkl. Bergführerspesen

# Im Preis nicht inbegriffen

Deine Reise

Säntisbahn Halbtax CHF 19.-

Säntisbahn Halbtax CHF 19.Getränke und andere Konsumationen auf der Hütte

Zwischenverpflegung/Lunch

Unfallversicherung (obligatorisch)
Annullationsversicherung (empfohlen)
Reiseversicherung (empfohlen)
Allfälliger Aufpreis für NICHT

Alpenvereinsmitglieder

# Übernachtung

Zwinglipasshütte

# **Anmeldung**



### 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

### Was auch nicht fehlen darf

Trink-, oder Thermosflasche

Taschenmesser

kleine Taschenapotheke

Identitätskarte

SAC Ausweis (wenn vorhanden)

# Sonnenhut

Toilettenartikel

Seidenschlafsack

Ohropax für ä tüüfe gsunde Schlof

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