

Skihohtourenkurs & Lawinenkurs im Alpstein

3-Tageskurs - Ausbildung
Tourenskigänger & Snowboarder



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

Du hast schon einige Erfahrungen im Schnee gemacht, und möchtest deine Selbständigkeit erweitern. Deine Seiltechnik auffrischen, oder neu erlernen, die ganze Lawinenmaterie noch besser verstehen und vertiefen. Um deine Tour selbst planen zu können, bietet sich dieser Kurs im Alpstein geradewegs an.

1. Tag Upgrade

- 📍 Anreise zur Schwägalp und mit der Luftseilbahn hoch zum Säntis 2503m
- 📍 Bei einem Café auf dem Gipfel eröffnen wir den Kurs und planen den ersten Tag
- 📍 Unser heutiges Ziel ist das Plattenbödli am Säntisersee

Ausbildungsziel

- Niveau Abgleich
- Lawinen Upgrade
- Korrekter Start mit den entsprechenden Checks
- Taktisches Abfahren
- Spuranlage
- Orientierung
- Material und Knotenkunde
- Tourenplanung
- Lawinentheorie

2. Tag Ausbildungstour

- 📍 Unser heutiges Ziel ist die Zwinglipasshütte
- 📍 Viele Varianten führen dorthin, welche wir nehmen, hängt ganz von den Verhältnissen und dem Wetter ab.

Ausbildungsziel

- Spuranlage
- Taktik beim Aufsteigen
- Anseilen, Seilverkürzung und allem drum herum
- Steigen und Abfahren am Seil
- Verankerungen, Sicherungen
- Ablassen, Abseilen
- Erste Hilfe (Notschlitten, Spaltenbergung)
- Erste Hilfe bei einem Lawinenunfall (Gruppensuche)
- Tourenplanung
- Lawinentheorie

3. Tag Anwendungstour Altmann 2435m

- 📍 Anwendungstour Altmann
- 📍 mit Ausstieg ins Obere Toggenburg

Ausbildungsziel

- Direkte Anwendung des Gelernten im Gelände - situativ

Ausbildungsziel über alle Tage

- 📍 Flora, Fauna, Umwelt
- 📍 Verhältnisse, Wetter, Objektive Gefahren, Linienwahl
- 📍 Lawinensituation
- 📍 Seiltechnik
- 📍 Risikocheck
- 📍 Anwendung der graphischen Reduktionsmethode

Skihohtourenkurs & Lawinenkurs im Alpstein

3-Tageskurs - Ausbildung
Tourenskigänger & Snowboarder



Zusätzliche Infos

- Um bei diesem Kurs teilzunehmen ist keine vorgängige SMT-Ausbildung nötig.
- Nur wer das Zertifikat Winter II will, muss das Winter I vorweisen.
- Der Kurs ist so aufgebaut, dass alle profitieren können: von ersten Knotentechniken bis hin zu vertieften Übungen für Erfahrene.

Treffpunkt

 **10:30 Uhr Talstation Schwebebahn Säntis**

Schwierigkeit / Anforderung

- | | |
|---|---|
|  Kondition  |  Freude am Skitüütele und der Natur |
|  Technik  |  Etwas Lawinenkenntnisse von Vorteil |

Preis und Leistung

- | | |
|---|--|
|  Preis bei 4-8 Gästen: CHF 785.00/Person |  2x Halbpension plus Tourentee, |
|  Führung durch Bergführer IVBV | inkl. Bergführerspesen |
|  2 Nächte im Lager der Hütten | |

Im Preis nicht inbegriffen

- | | |
|---|---|
|  Deine Reise |  Annulationsversicherung (empfohlen) |
|  Bergbahnen ca. CHF 20.00 mit Halbtax |  Reiseversicherung (empfohlen) |
|  Getränke und andere Konsumationen auf der Hütte |  Aufpreis für NICHT |
|  Zwischenverpflegung/Lunch | Alpenvereinsmitglieder |
|  Unfallversicherung (obligatorisch) |  Mietmaterial |

Übernachtung

- | | |
|--|---|
|  Plattenbödeli (www.plattenboedeli.ch) |  Zwinglipasshütte (www.sac-toggenburg/clubhuetten.ch) |
|--|---|

Anmeldung

Skihohtourenkurs & Lawinenkurs im Alpstein

3-Tageskurs - Ausbildung
Tourenskigänger & Snowboarder



Materialliste

Technische Ausrüstung

- 🏔️ Rucksack (optimal 30-35l)
- 🏔️ Tourenski mit Klebefellen und Harscheisen
- 🏔️ Skistöcke oder Teleskopstöcke
- 🏔️ LVS (Digitales 3-Antennengerät)*
- 🏔️ Lawinenschaufel*, Sonde*
- 🏔️ Pickel*
- 🏔️ Steigeisen mit Antistoll (Normale, Hybrid, keine Alu)
- 🏔️ Helm
- 🏔️ Klettergurt*
- 🏔️ Kletterset
 - 3 Schraubkarabiner*
 - 2 Expressschlingen* oder Bandschlingenexpresse
 - 1 Sicherungs- und Abseilgerät*
 - 1 Bandschlinge 60cm & 120cm*
 - 1 Prusikschnur*
- 🏔️ Stirnlampe*

Seilschaftsmaterial

- 🏔️ Seil 30-40m (wenn vorhanden, bitte um Info)

Kleider

- 🏔️ Wind-, Regenjacke
- 🏔️ Primaloft- oder Daunenjacke
- 🏔️ Skitourenhose
- 🏔️ der Witterung und Verhältnissen entsprechende atmungsaktive Kleidung
- 🏔️ Thermowäsche
- 🏔️ Handschuhe (ein Paar dünne & ein Paar warme)
- 🏔️ Mütze oder Stirnband
- 🏔️ Sonnenhut
- 🏔️ etwas Reservewäsche (Hüttenfinken sind vorhanden)

Schuhe

- 🏔️ Skitourenschuhe mit Vibram-Sohle

Was auch nicht fehlen darf

- 🏔️ Trink-, oder Thermosflasche
- 🏔️ Taschenmesser
- 🏔️ Kleine Taschenapotheke
- 🏔️ Sonnenbrille (Schutzfaktor 3 oder 4)
- 🏔️ Sonnencreme / Lippenstift
- 🏔️ Toilettenartikel
- 🏔️ Seidenschlafsack
- 🏔️ Ohropax für ätühle gesunde Schlof
- 🏔️ Identitätskarte
- 🏔️ SAC oder Alpenverein-Ausweis (wenn vorhanden)
- 🏔️ Halbtaxabo oder GA (wenn vorhanden)

Verpflegung

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

** Dieses Material kann gegen eine Gebühr bei mir ausgeliehen werden.*