

Refresher

Hochtourenkurs

2-Tages-Hochtourenkurs, einfach / einfach - mittel



Refresher-Hochtourenkurs im Alpstein – für Einsteiger und Geübte.

In diesem Kurs frischen wir die wichtigsten Grundlagen auf und bauen sie praxisnah aus, damit du sicher, effizient und mit einem klaren Plan in die kommende Hochtourensaison startest. Du festigst deine Technik, lernst Abläufe sauber umzusetzen und gewinnst Vertrauen für selbstständige Touren – angepasst an dein Niveau und direkt im Gelände trainiert. Zudem kommt der Spass nicht zur kurz.

1. Tag

- ☞ Von unserem Treffpunkt auf der Schwägalp fahren wir gemeinsam mit der Luftseilbahn auf den Säntis (2502m).
- ☞ Bei einem Kaffee gleichen wir Niveau, Erwartungen und Ziele ab.
- ☞ Nach einer kurzen Theorieeinheit starten wir über den Bergweg und den Lisengrat Richtung Rotsteinpass.
- ☞ Ab dort bestimmen Wetter, Verhältnisse und eure Wünsche den weiteren Verlauf – als Ziel peilen wir die Zwinglipasshütte an.

Ziel vom Tag

- | | |
|---|--------------------------|
| ☞ Objektive Einschätzung: | ☞ Sichern: |
| • Verhältnisse | • an Fixseilen |
| • Einzelne Passagen | • im Firn |
| • was ist ob mir, unter mir | • im Fels |
| ☞ Anseilen, Seilverkürzung, und alles drumherum | ☞ Stände |
| ☞ Gehen in 2er oder 3er Seilschaft | ☞ Abseilen oder Ablassen |
| | ☞ Tourenplanung |

2. Tag

- ☞ Mit dem Sonnenaufgang steigen wir in rund 45 Minuten zum Einstieg der von euch gewählten Route am Altmann auf.
- ☞ Je nach Niveau und Bedingungen erwartet uns eine Klettertour oder eine anspruchsvolle Kraxeltour auf den Gipfel.
- ☞ Der Abstieg führt – passend zu Verhältnissen und Gruppe – über die Nordseite oder durch das Schaffhauserkamin zurück zur Hütte.
- ☞ Anschliessend steigen wir nach Wildhaus ab.

Ziel vom Tag

- | | |
|------------------|------------------------|
| ☞ Anwendungstour | ☞ Flora, Fauna, Umwelt |
|------------------|------------------------|

Anforderung

- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| ☞ Freude am Bergsteigen und der Natur | ☞ Kondition |
| ☞ Trittsicherheit im weglosen Gelände | ☞ Technik: |
| ☞ Bergwanderfahrung T4 | |

Zusätzliche Infos

Der Kurs ist so aufgebaut, dass für alle etwas dabei ist – vom einfachen Knotenüben und Auffrischen der Basics bis hin zu praxisnahen Inputs für alle, die auch gerne vorsteigen.

Refresher

Hochtourenkurs

2-Tages-Hochtourenkurs, einfach / einfach - mittel



Treffpunkt

- 🕒 08:30 Uhr Schwägalp Talstation Luftseilbahn

Preis und Leistung bei 4 Gästen inkl. Subvention der Sektion

- 🕒 CHF 220.00 / Person
- 🕒 Führung durch Bergführer IVBV
- 🕒 1 Nacht im Lager der Hütte
- 🕒 1x Halbpension plus Tourentee, inkl. Bergführerspesen

Im Preis nicht inbegriffen

- 🕒 Deine Reise
- 🕒 Allfällige Bergbahnen und Taxi
- 🕒 Getränke und andere Konsumationen auf der Hütte
- 🕒 Zwischenverpflegung/Lunch
- 🕒 Unfallversicherung (obligatorisch)
- 🕒 Annullationsversicherung (empfohlen)
- 🕒 Reiseversicherung (empfohlen)
- 🕒 Aufpreis für **NICHT** Alpenvereinsmitglieder

Übernachtung

- 🕒 Zwinglipasshütte

Anmeldung

Refresher

Hochtourenkurs

2-Tages-Hochtourenkurs, einfach / einfach - mittel



Materialliste

Technische Ausrüstung

- 🌀 Rucksack (optimal 30-35l)
- 🌀 Klettergurt*
- 🌀 Pickel*
- 🌀 Helm
- 🌀 Stirnlampe*
- 🌀 Teleskopstock
- 🌀 Kletterset
 - 3 Schraubkarabiner*
 - 4-5 Expressschlingen*
 - 1 Sicherungs- und Abseilgerät*
 - 1 Bandschlinge 60cm & 120cm*
 - 1 Prusikschnur*

Seilschaftsmaterial

- 🌀 Seil 30-40m (falls vorhanden)
- 🌀 Etwas mobile Sicherungsgeräte
 - wie Keile und Camalots (falls vorhanden)

Kleider

- 🌀 Wind-, Regenjacke
- 🌀 Primaloft- oder Daunenjacke
- 🌀 Berghose / Hochtourenhose
- 🌀 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

- 🌀 Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- 🌀 Oder feste Trekkingschuhe

Was auch nicht fehlen darf

- 🌀 Trink-, oder Thermosflasche
- 🌀 Taschenmesser
- 🌀 Kleine Taschenapotheke
- 🌀 Sonnenbrille (Schutzfaktor 3 oder 4)
- 🌀 Sonnencreme / Lippenstift
- 🌀 Toilettenartikel
- 🌀 Seidenschlafsack
- 🌀 Ohropax für ä töüfe gsunde Schlof
- 🌀 Identitätskarte
- 🌀 SAC oder Alpenvereins 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
- 🌀 **Brot fürs Frühstück bitte selbst mitbringen.** Müesli, Butter, Confi, Saft, Kaffee/Tee, Käse usw. sind vorhanden.

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