höhenfieber

Aufbaukurs Lawinen Lidernen Ski/Board

Der Lawinenkurs für Fortgeschrittene: Die moderne Lawinenkunde mit den wichtigen Faktoren, um eine alpine Schneetour zu planen und durchzuführen.

Haben Sie auf einfachen Schneetouren schon eigene Erfahrungen sammeln können, zum Beispiel in einer geführten Gruppe oder mit Freunden? Wenn Sie jetzt auch einmal Ihre eigene Spur durch das Gelände ziehen wollen, dann liegen Sie mit diesem Kurs als Vorbereitung goldrichtig. Die Topografie des Lidernengebietes eignet sich hervorragend, um das in den Theorieblöcken vermittelte Wissen unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.

Kursinhalte Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Interpretation des Lawinenlageberichts, Gefahrenzeichen erkennen, Geländebeurteilung, Spuranlage, Routenwahl, Risikoabschätzung, Taktik im Aufstieg und in der Abfahrt/Abstieg, Umgang mit dem Verschüttetensuchgerät, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel Dieser Kurs vermittelt Ihnen weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um einfache und mittelschwierige Schneetouren in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen.

Voraussetzungen Dieser Kurs richtet sich an Tourengänger die bereits über Kenntnisse der Lawinenkunde verfügen und schon einen Grundkurs Lawinen oder einen ähnlichen Kurs besucht haben.

Kursteilnahme mit Tourenski, Splitboard oder Snowboard plus Schneeschuhen möglich

1. Tag Anreise nach Riemenstalden. Bequemer Aufstieg zur Lidernenhütte (Seilbahn) und Kursbeginn am Nachmittag. **2.-3. Tag** Auf kleineren und grösseren Ausbildungstouren wenden wir die theoretischen Grundlagen in der Praxis an. Das vielseitige Gelände mit etlichen Mulden, Geländerücken und verschiedenen Hangexpositionen stellt vielfältige Ansprüche an die Beurteilung der Schneeverhältnisse und der optimalen Routenwahl.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe erste Skitourenerfahrung aus einem Grundkurs oder auf geführten Skitouren gesammelt. Die Schwierigkeit der Skitouren wird mehrheitlich als L (leicht) bis WS (wenig schwierig) eingestuft und wir bewegen uns im Gelände um 30° Steilheit. Kurze steilere Passagen bieten genügend Platz zum Schwingen. Die Spitzkehre im Aufstieg kriege ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräpariertem Schnee werden vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 1: Ich bewältige 3-4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1000 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- 2 Nächte im Mehrbettzimmer,
- 2x Halbpension
- Tourentee, Kursunterlagen
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- Zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Sie werden von unserem Bergführer in Brunnen erwartet. Mit dem Taxibus oder Privatautos fahren wir zur Talstation der Seilbahn und mit dieser hoch ins Lidernengebiet. Ein kurzer Anstieg führt zur Lidernenhütte. Nach dem Bezug der Unterkunft erfolgt eine interaktive Einführung in das Thema Lawinenkunde. Die Themen des Nachmittags im Gelände sind: Suchübungen mit LVS, Sonde und Schaufel, Steilheiten und Expositionen bestimmen, Alarmzeichen im Gelände beobachten und die Tourenplanung vom Folgetag.

Aufstieg 150Hm, Abfahrt 150Hm, Gehzeit ohne Pausen max. 1 Std.

2. Tag

Nach dem Morgenessen diskutieren wir anhand einer Präsentation die Themen Lawinenbulletin und Lawinenrettung. Danach starten wir zu einer kleinen Ausbildungstour und behandeln die in der Theorie vorbereiteten Themen in der Praxis. Dabei bildet auch die Taktik beim Aufstieg und bei der Abfahrt ein zentrales Element. Nach der Rückkehr zur Hütte planen wir die Ausbildungs- und Anwendungstour vom dritten Tag.

Aufstieg 700Hm, Abfahrt 700Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

3. Tag

Nach dem Morgenessen folgt eine kurze Einführung zum Thema grafische Reduktionsmethode und die Anwendung derselben auf die aktuelle Schnee- und Lawinensituation. Danach geht es ins Gelände: Wir verifizieren auf unserer Anwendungstour die Informationen, die wir während der Tourenplanung des Vortages gewonnen haben. Nach der Kursbesprechung in der Hütte werden wir mit der Seilbahn ins Tal fahren. Die Heimreise erfolgt am späteren Nachmittag (ca.16.00 Uhr) ab Sisikon.

Aufstieg 800Hm, Abfahrt 800/1300Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

Kursinhalte

Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Interpretation des Lawinenlageberichts, Gefahrenzeichen erkennen, Geländebeurteilung, Spuranlage, Routenwahl, Risikoabschätzung, Taktik im Aufstieg und in der Abfahrt/Abstieg, Umgang mit dem Verschüttetensuchgerät, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel

Dieser Kurs vermittelt Ihnen weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um einfache und mittelschwierige Schneetouren in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen.

Voraussetzungen

Dieser Kurs richtet sich an Tourengänger die bereits über Kenntnisse der Lawinenkunde verfügen und schon einen Grundkurs Lawinen oder einen ähnlichen Kurs besucht haben.

Unterkunft

Die Lidernenhütte ist eine gemütliche SAC Unterkunft. Das Hüttenteam ist mit Herz und Seele dabei. Wir besuchen diesen Ort sehr gerne mit unseren Kursen. Exklusiv übernachten wir mit warmem Duvet (ist im Preis inbegriffen). Lunch für den zweiten und dritten Tag kann auf der Hütte gekauft werden.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:39 Uhr in Brunnen am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Brunnen und zurück. Wir empfehlen die Anreise mit dem Zug. In Brunnen am Bahnhof stehen kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Für die Fahrt ab Brunnen bis zur Talstation in Riemenstalden ist für die ganze Gruppe ein Taxi organisiert. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Fahrkosten für das Taxi auch dann fällig sind, wenn Sie mit dem eigenen Auto nach Riemenstalden anreisen.

Zusatzkosten

Unkosten für die Taxi- und Seilbahnfahrt betragen ca. CHF 45.00.

Hinweis zur technischen Ausrüstung

Die Ausbildung erfolgt ausschliesslich mit digitalen 3-Antennengeräten. 2-Antennengeräte und analoge 1-Antennengeräte werden nicht mehr berücksichtigt.

Empfohlene Apps für Lawinenkurse

Wir empfehlen folgende Apps vor dem Lawinenkurs auf dem Smart Phone zu installieren:

White Risk: Lawinenbulletin, Schnee- und Temperaturdaten und vieles mehr. Download im iTunes Appstore und Google PlayStore.

Rega App: Nützliches App für schnelle Alarmierung. Download im iTunes Appstore und Google PlayStore.

Schneesportgerät

Für die Teilnahme an diesem Kurs kann eines der folgenden Schneesportgeräte gewählt werden:

- Tourenski (inkl. Fellen und Harscheisen)
- Splitboard (inkl. Fellen und Harscheisen)
- Snowboard plus Schneeschuhe

Dieser Kurs beinhaltet mehrere Aufstiege (siehe Detailprogramm). Diese können nicht zu Fuss, sondern ausschliesslich mit angeschnalltem und aufstiegsfähigem Schneesportgerät zurückgelegt werden. Eine Teilnahme mit Abfahrtsski oder Snowboard ohne Schneeschuhe ist leider nicht möglich.

Durchführung

Wir informieren Sie wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.bergundtal.ch/member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung
- Ohrenpfropfen

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Technische Ausrüstung Tourenski

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)

Technische Ausrüstung Splitboard

- Splitboard mit Fellen und Harscheisen
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)

Technische Ausrüstung Snowboard+Schneeschuhe

- Snowboard
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkrallen)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: berguntal.ch/mietmaterial

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 09.05.2024 18:46:22