höhenfieber

Grundkurs Lawinen Lidernen

Der Lawinenkurs für Einsteiger: Einblick in die moderne Lawinenkunde.

Unternimmst du im Winter gerne Schneetouren und bist an der komplexen Materie Schnee interessiert? An diesem Wochenende vermitteln wir dir die wichtigsten Grundlagen der Lawinenkunde und den Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel. Die Topografie des Lidernengebietes eignet sich sehr gut, um das in der Theorie vermittelte Wissen unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen. Wir arbeiten auch mit einzelnen Elementen der Plattform www.whiterisk.ch des SLF.

Kursinhalt Schneedeckenaufbau, grafische Reduktionsmethode, Lawinenbulletin, Alarmzeichen erkennen, Geländeformen erkennen, Hangneigungen schätzen, Umgang mit LVS, Schaufel und Sonde. Wir arbeiten auch mit einzelnen Elementen der Plattform www.whiterisk.ch des SLF.

Kursziel Die Teilnehmer lernen die Grundlagen der Lawinenkunde kennen. Einfachere Entscheidungen werden Sie mit Hilfe des von uns vermittelten Basiswissens selbstständig fällen und komplexere Zusammenhänge besser verstehen können.

Kursteilnahme mit allen Schneesportgeräten möglich.

1. Tag Anreise nach Riemenstalden. Bequemer Aufstieg zur Lidernenhütte (Seilbahn) und Kursbeginn. Der Schwerpunkt des Nachmittags liegt bei den Themen Schneedecke, Geländefaktoren und Umgang mit dem LVS. **2. Tag** Heute widmen wir uns dem Thema Lawinenrettung. Auf einer kleinen Ausbildungstour haben wir ausserdem die Gelegenheit die theoretischen Grundlagen der Lawinenkunde in der Praxis anzuwenden. 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 1: Ich fahre sicher auf der Skipiste und beherrsche den Parallelschwung. Auch bei schlechten Sicht- und Schneeverhältnissen fahre ich kontrolliert auf schwarzen Pisten. Erste Schwünge im unpräparierten Schnee habe ich bereits gemacht. Ich habe noch keine Skitourenerfahrung.

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

- 1 Nacht im Mehrbettzimmer
- 1x 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

Du wirst von unserem Bergführer in Brunnen erwartet. Mit dem Taxibus fahren wir zur Talstation der Seilbahn und mit dieser hoch ins Gebiet. Ein kurzer Anstieg führt zur Lidernenhütte. Nach dem Bezug der Unterkunft erfolgt eine kurze interaktive Einführung in die Materie und eine Vorbereitung der Themen des Nachmittags im Gelände. Diese sind der Umgang mit LVS und die Beurteilung von Gelände, Schneeoberfläche und Warnzeichen. Am Abend wird das Gelernte vom Tag nochmals besprochen.

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

2. Tag

Nach dem Morgenessen folgt eine Theorie zum Thema Lawinenrettung. Danach starten wir zu einer kleinen Ausbildungstour. Dabei wird auch die Spurwahl und die Taktik in der Abfahrt laufend diskutiert. Daneben bleibt uns genügend Zeit die Lawinenrettung zu üben und den Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel zu verinnerlichen. Das Mittagessen wird draussen im Gelände eingenommen. Nach der Kursbesprechung in der Hütte werden wir mit der Seilbahn ins Tal fahren. Die Heimreise wird am späteren Nachmittag erfolgen, so zwischen 16.00 und 17.00 Uhr ab Sisikon.

Aufstieg max. 400Hm, max. Abfahrt 800Hm, Gehzeit ohne Pausen max. 2 Std.

Kursinhalt

Lawinenbildende Faktoren, Interpretation des Lawinenbulletins, Erkennen von Gefahrenzeichen, Faustregeln zur Tourenplanung und zum Entscheiden im Gelände, Erkennen und Messen von Steilhängen auf der Karte und im Gelände, sowie Umgang mit Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Schaufel und Sonde. Wir arbeiten auch mit einzelnen Elementen der Plattform www.whiterisk.ch des SLF.

Kursziel

Du erwirbst die theoretischen Grundlagen und das praktische Rüstzeug, um danach die Gefahren auf Wintertouren besser einschätzen zu können und du lernst den Umgang mit LVS, Schaufel und Sonde.

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. Hier übernachten wir mit warmem Duvet. Lunch für den zweiten Tag kann auf der Hütte gekauft werden.

Treffpunkt

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

Anreise/Bahnbillet

Von deinem 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 dich darauf hinweisen, dass die Fahrkosten für das Taxi auch dann fällig sind, wenn du mit dem eigenen Auto nach Riemenstalden anreist.

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.

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
* Schneeschuhe

Dieser Kurs beinhaltet mehrere kürzere 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.

Bitte beachte, dass bei einer Teilnahme mit Tourenskis, Splitboard oder Snowboard plus Schneeschuhe erste Tourenerfahrung und Vorkenntnisse Voraussetzung sind. Andernfalls bitten wir dich, mit Schneeschuhen an diesem Kurs teilzunehmen.

Das Ziel dieser zwei Tage ist es, möglichst optimal von einer guten Ausbildung zu profitieren. Die zurückgelegten Wegstrecken dienen dazu, ideale Übungsplätze zu erreichen. Auf den Lernfortschritt nimmt die Wahl des Schneesportgerätes keinen Einfluss.

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.

Durchführung

Wir informieren dich 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 dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.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)
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- LED Stirnlampe
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- 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

Technische Ausrüstung Tourenski

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

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)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

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)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Technische Ausrüstung Schneeschuhe

- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkrallen)
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Stabile Trekking- oder Bergschuhe für Schneeschuhe

Mietmaterial

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

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Schneeschuhe, CHF 40.00

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich 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 13:49:49