höhenfieber

Schnupperkurs Skitouren St. Antönien

Einblick in die Welt des Skitourengehens im Prättigau

Das sonnige Seitental des Prättigaus ist dank seiner schnellen Erreichbarkeit und den vielen sanften Skitouren-Gipfeln ein ideales Tourengebiet. Wir treffen uns in St. Antönien und übernachten in Partnun im Gasthaus Sulzfluh, ein umgebautes Walserhaus mit dem echten Charme vergangener Zeiten.

Kursinhalt

Von einem erfahrenen Bergführer wirst du mit allem, was zum Skitourengehen gehört, vertraut gemacht: Umgang mit Tourenskis, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Einführung in die Skitechnik im Tiefschnee.

Kursziel

Du kannst dir bezüglich Material, erforderlicher Kondition sowie Aufstiegs- und Abfahrtstechnik ein genaues Bild machen. Du wirst vom Skitouren-Virus gepackt und bist nach diesem Kurs in der Lage, an technisch leichten von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen.

1. Tag Anreise nach St. Antönien (1420m). Ausbildungstour über das Spitzenbüel 2193m zum Berghaus Sulzfluh in Partnun (1762m). **2. Tag** Aufstieg zum Girenspitz 2367m und Abfahrt zurück nach St. Antönien.

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 mit Etagendusche
- 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

Unser Bergführer begrüsst dich in St. Antönien. Gleich hinter dem Dorf montieren wir die Felle und nach einer kurzen Einführung ins Material und die Gehtechnik starten wir den Aufstieg nach Partnun. Dabei lassen wir es uns nicht nehmen, auf dem Zustieg unseren ersten Skitourengipfel einzubauen. Über sanfte, sonnige Hänge steigen wir gemütlich zum Spitzenbüel 2193m. Unterwegs bauen wir Ausbildungsstopps zur Aufstiegstechnik und dem Umgang mit dem LVS ein. Oben angelangt, erwartet uns nach einer kurzen Traverse eine genüssliche Abfahrt nach Partnun, wo wir unsere Unterkunft beziehen.

Aufstieg 800Hm, Abfahrt 450Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2. Tag

Von Partnun aus steigen wir über offenes Gelände nach Obersäss und weiter bis zum Gipfel des Girenspitz 2367m. Ein toller Rundblick über das gesamte Rätikon und die Landschaft Klosters-Davos entschädigt für die Schweisstropfen dieser Tour. Die herrliche Abfahrt nach Untersäss und schliesslich zurück nach St. Antönien bildet den gelungenen Abschluss eines spannenden Wochenendes. Heimreise am Nachmittag um ca. 16 Uhr.

Aufstieg 650Hm, Abfahrt 1000Hm, Gehzeit ohne Pausen. ca. 2.5 Std.

Kursinhalt

Von einem erfahrenen Bergführer wirst du mit allem, was zum Skitourengehen gehört, vertraut gemacht: Umgang mit Tourenskis, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Einführung in die Skitechnik im Tiefschnee.

Kursziel

Du kannst dir bezüglich Material, erforderlicher Kondition sowie Aufstiegs- und Abfahrtstechnik ein genaues Bild machen. Du wirst vom Skitouren-Virus gepackt und bist nach diesem Kurs in der Lage, an technisch leichten von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen.

Was wir von dir erwarten

Begeisterung, um ein Wochenende draussen unterwegs zu sein, auch bei Wind und Wetter. Körperliche Fitness für Touren mit bis zu 1000 Höhenmeter. Der Charakter der Skitouren ist gemütlich. Jedoch gibt es gelegentlich auch steile und fordernde Passagen in Aufstieg und Abfahrt zu überwinden.

Deine Skitechnik

Unser Bergführer kann während den Abfahrten individuelle Tipps zur Tiefschneetechnik vermitteln. Dennoch ist dieser Schnupperkurs kein Skikurs. Du bist ein guter Pistenskifahrer und fährst auch auf schwarzen Pisten sicher und solide – selbst, wenn es eisig, bucklig und zerfahren ist. Idealerweise bringst du zudem Tiefschneeerfahrung aus dem pistennahen Bereich mit. Im Zweifelsfall empfehlen wir dir, vorgängig einen Grundkurs Tiefschnee zu buchen.

Unterkunft

Das stimmungsvolle Gasthaus Sulzfluh, ein umgebautes Walserhaus mit dem echten Charme vergangener Zeiten. Wir übernachten im Mehrbettzimmer. Draussen im holzbeheizten Whirlpool kann man sich aufwärmen. Mehr Infos unter www.sulzfluh.ch.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:43 bei der Postautohaltestelle St. Antönien Platz. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach St. Antönien Platz und wieder zurück. Für Autofahrer stehen etwas ausserhalb des Dorfes gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Hinweis Ausrüstung

Bitte reise in Skibekleidung an. Von unserem Treffpunkt aus werden wir direkt auf Tour starten. Achte auf einen leichten Rucksack, da wir auf den Touren von Tag 1 und 2 das Gepäck jeweils mittragen werden.

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 mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

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

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 im Hotel

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle
- Duschtuch
- Hausschuhe sind vorhanden

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

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: 28.04.2024 19:48:20