höhenfieber

Grundkurs Schneeschuhtouren Flumserberge

Knowhow zur Planung und Durchführung von Schneeschuhtouren

In diesen drei erlebnisreichen Tagen in den Flumserbergen im Kanton St. Gallen vermitteln wir dir die Grundlagen für einfache und mittelschwierige Touren. Die begeisternde alpine Umgebung und die gemütliche Hüttenstube der Spitzmeilenhütte SAC lassen den Alltag schnell vergessen. Das Kursgebiet ist rasch erreichbar. Somit bleibt mehr Zeit für deine Ausbildung.

Kursinhalte Ausrüstung, Auf- und Abstiegstechnik, Verschüttetensuchgerät, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenplanung.

Kursziel Du wirst gut darauf vorbereitet, an einfachen und mittelschwierigen Touren in alpinem Gelände teilzunehmen. In einfachem, flachem Gelände kannst du selbstständig Touren planen und durchführen.

1. Tag Anreise nach Flumserberge und Ausbildungstour über Panüöl und Fursch zur Spitzmeilenhütte 2087m. **2. Tag** Ausbildungstour rund um den Spitzmeilen zum Wissmilen 2483m. **3. Tag** Anwendungstour zum Erdisgulmen 2293m und Heimreise am Nachmittag.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Keine Erfahrung im Schneeschuhgehen nötig. Wir bewegen uns in mässig steilem Gelände ohne lange Traversen. Ich habe aber Bergwandererfahrung auf rot-weissen Wanderwegen

Kondition: Stufe 1: Auf Wanderungen bewältige ich bis zu 4-5 Stunden Gehzeit und rund 800 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- 2 Nächte im Lager
- 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

Von unserem Treffpunkt aus fahren wir mit den Bergbahnen zum Maschgenkamm (2008m). Im Gipfelrestaurant werden Sie sich gemeinsam mit dem Kursleiter den Wetter- und Lawinenbericht interpretieren und Ihre Erkenntnisse in die Routenplanung einbringen. Zusätzlich wird noch kurz die Ausrüstung erläutert. Mit dem Sessellift fahren wir nach Panüöl und gelangen rasch aus dem Pistenbereich in die weite Hochebene nach Fursch und weiter zur Spitzmeilenhütte (2087m). Während einer Ausbildungspause werden wir uns auch mit dem LVS beschäftigen.

Aufstieg 400Hm, Abstieg 100Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2 Std.

2. Tag

Heute werden wir uns auch mit Hangexpositionen und Hangneigungen befassen. Indem wir rund um den Spitzmeilen zum Wissmilen (2483m) wandern, werden wir Schatten- und Sonnenhänge durchqueren und gleich 1:1 die Unterschiede der Schneebeschaffenheit feststellen können. Zusätzlich werden wir auch viele verschiedene Geländeformen antreffen, die in Bezug auf die Routenwahl eine grosse Rolle spielen.

Aufstieg 520Hm, Abstieg 520Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

3. Tag

Den Weg nach Hause verpacken wir in eine sehr abwechslungsreiche Anwendungstour zum Erdisgulmen (2293m). Zuerst durchqueren wir grosse Mulden, steigen ein wenig steiler auf und bewegen uns danach in Kammlagen, die bestimmt viel Anschauungsunterricht für die praktische Lawinenkunde liefern werden. Zum Abschluss steigen wir in Richtung der Flumserberge ab und folgen zum Schluss dem Winterwanderweg zur Prodalp (1576m). Die Heimreise erfolgt ca. um 15.30 Uhr, entweder ab Flumserberg oder ab Tannenheim Post.

Aufstieg 440Hm, Abstieg 950Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

Kursinhalte

Ausrüstung, Auf- und Abstiegstechnik, Verschüttetensuchgerät, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenplanung.

Kursziel

Du wirst gut darauf vorbereitet, an einfachen und mittelschwierigen Touren in alpinem Gelände teilzunehmen. In einfachem, flachem Gelände kannst du selbstständig Touren planen und durchführen.

Hinweis zur Ausrüstung

Unsere Schneeschuhtouren finden im alpinen Gelände statt. Je nach Wetter- und Schneeverhältnissen muss mit hartem Schnee oder eisigen Passagen gerechnet werden. Um bei allen Verhältnissen sicheren Halt zu haben ist es wichtig, **robuste Schneeschuhe** mit grossen seitlichen Harscheisen zu verwenden. Bilder dazu und eine detaillierte Beschreibung findest du hier: www.hoehenfieber.ch/Schneeschuhe.

Unterkunft

Die komfortable und modern eingerichtete Spitzmeilenhütte (Tel. 081 733 22 32) bietet sich als ideale Basis für diese Kurstage an.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:25 Uhr bei der Flumserberg, Kabinenbahn / Talstation der Tannenbodenalpbahn vor dem Restaurant Cresta beim Parkplatz Tannenboden. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Flumserberg, Kabinenbahn und wieder zurück. Autofahrer parken ihr Fahrzeug auf den kostenpflichtigen Parkplätzen vor Ort.

Zusatzkosten

Die Fahrt mit der Bergbahn nach Panüöl kostet ca. CHF 25.-.

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
- Schreibzeug und Notizpapier
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

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

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: Walenstadt 237 S, SAC Schneeschuh-Tourenführer Ostschweiz, LK 1:25'000: Spitzmeilen 1154

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)
- 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.

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: 06.05.2024 04:05:33