



Grundkurs Skihochtouren Silvretta

Skihochtourenkurs: Aktuellstes Wissen zum Thema Tourenplanung, Lawinenkunde, Gletscheretappen und Gipfelbesteigungen.

In der Silvretta drängen sich auf wenig Raum rund 70 Dreitausender. Eine ideale Spielwiese also für unseren Skihochtourenkurs: Es gibt ein vielfältiges, reiches Touren-Repertoire für Routen diverser technischer Schwierigkeitsgrade. Gemeinsam mit unserem Bergführer planst du selbstständig Touren und führst diese mit der Gruppe durch. Alpinetchnische Zusatzanforderungen wie das Begehen von Gletschern und interessante Gipfelanstiege zu Fuss bereichern das Programm.

Kursinhalt Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Interpretation des Lawinenlageberichts, Gefahrenzeichen erkennen, Geländebeurteilung, Spuranlage, Routenwahl, Risikoabschätzung, Taktik in Aufstieg und Abfahrt/Abstieg, Gletscherbegehungen, Gipfelanstiege ab Skidepot, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel Dieser Kurs vermittelt dir weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um an geführten, mittelschwierigen Skihochtouren teilzunehmen oder einfache Skitouren über Gletscher in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen.

Zielgruppe Für diesen Grundkurs Skihochtouren ist keine Hochtourenenerfahrung notwendig. Die Tour führt aber über Gletscher und durch hochalpines Gelände. Deshalb ist eine gute Skitechnik und sicheres Aufsteigen und Abfahren, auch in steilerem Gelände notwendig.

1. **Tag** Anreise nach Guarda. Kursbeginn mit Planung des Aufstiegs zur Tuoihütte 2250m, am Nachmittag üben wir Lawinenrettung.
2. **Tag** Ausbildungstour mit Thema Spuranlage in Aufstieg und Abfahrt, das Ziel ist die Hintere Jamspitze 3165m.
3. **Tag** Ausbildungstour zur Gemsspitz 3106m, das Thema: Begehen von Gletschern und technische Gipfelanstiege.
4. **Tag** Anwendungstour über die Fuorcla dal Cunfin und grandiose Abfahrt nach Klosters.

Anforderungen

Technik: Stufe 3: Ich bin regelmässig auf Skitouren und mag etwas sportlichere Touren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) bis ZS (ziemlich schwierig) im Gelände um 35° Steilheit. Ich beherrsche die Spitzkehre. Ich bin ein sicherer Tiefschneefahrer in allen Schneearten und die Abfahrt ist für mich ein wichtiger Bestandteil der Skitour.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1200 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Mehrbettzimmer
- 3x 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

Anreise nach Guarda. Kursbeginn mit Planung des Aufstiegs zur Chamonna Tuoi 2250m. Danach steigen wir durch das schöne Val Tuoi zur Hütte auf und richten uns ein. Um das Wissen der Kursteilnehmer abzugleichen, machen wir eine kleine Übung zum Thema Lawinenrettung und gehen danach die Tourenvorbereitung für den kommenden Tag an.

Aufstieg 670Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

2. Tag

Der Weg zur Hinteren Jamspitze 3165m enthält alle Attribute, die eine Ausbildungstour zum Thema Spuranlage im Aufstieg fordert. Denn Rinnen, Rampen und steilere Passagen erfordern sorgfältige Routenwahl. Die Abfahrt hinunter zur Jamtalhütte 2165m kann den Verhältnissen entsprechend in diversen Varianten erfolgen. Hier steht neben dem Sicherheitsfaktor auch der Abfahrtspass ganz oben.

Aufstieg 930Hm, Abfahrt 1000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

3. Tag

Die hochalpine Szenerie um die Jamtalhütte ist das ideale Klassenzimmer für unser heutiges Tagesthema: Begehen von Gletschern und technische Gipfelanstiege. Über den Jamtalfenner und zuletzt zu Fuss über einen kurzen Felsgrat gelangen wir auf den Gipfel der Gamsspitz 3106m. Nach einer ersten Abfahrt, führt uns ein kurzer Gegenanstieg zur Tiroler Scharte 2935m von wo aus wir in die Wiesbadnerhütte 2443m abfahren.

Aufstieg 1280Hm, Abfahrt 1000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

4. Tag

Die abschliessende Anwendungstour über die Fuorcla da Cunfin 3041m vereint alle Elemente der vergangenen Ausbildungstage: Spuranlage, Orientierung, Gletscherpassagen und eine geniale Abfahrt in der typischen Szenerie der Silvretta. Bei guten Bedingungen legen wir eine beachtliche Distanz bis zum Gasthaus Garfiun bei Klosters zurück. Ein guter Ort für den gemütlichen Abschluss der erlebnisreichen Tage. Per Taxibus fahren wir anschliessend zum Bahnhof in Klosters Platz.

Aufstieg 700Hm, Abfahrt 1800Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Kursinhalt

Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Interpretation des Lawinenlageberichts, Gefahrenzeichen erkennen, Geländebeurteilung, Spuranlage, Routenwahl, Risikoabschätzung, Taktik in Aufstieg und Abfahrt/Abstieg, Gletscherbegehungen, Gipfelanstiege ab Skidepot, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel

Dieser Kurs vermittelt dir weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um an geführten, mittelschwierigen Skihochtouren teilzunehmen oder einfache Skitouren über Gletscher in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen.

Zielgruppe

Für diesen Grundkurs Skihochtouren ist keine Hochtourenenerfahrung notwendig. Die Tour führt aber über Gletscher und durch hochalpines Gelände. Deshalb ist eine gute Skitechnik und sicheres Aufsteigen und Abfahren, auch in steilerem Gelände notwendig.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:19 Uhr in Guarda, Cumün. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahn билет

Von Deinem Wohnort nach Guarda, cumün und ab Klosters Platz wieder zurück. Wir empfehlen dir nur die Hinfahrt zu kaufen, da die Rückreise je nach Verhältnissen auch von einer anderen Station erfolgen kann.

Orientierungsmittel

Bring dein persönliches GPS mit, wenn du eines besitzt. Wichtig ist, dass du dieses selber bedienen kannst. Aufgrund der Modellvielfalt ist es für unseren Bergführer leider nicht mehr möglich, auf Details der Bedienung einzugehen.

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 Member-Bereich 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 Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Euro
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- falls vorhanden: Kompass oder GPS
- Etwas Bargeld für Getränke
- Heftpflaster und Compeed

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm
- Reepschnüre 5m Länge mit 6mm Durchmesser und 1,5m Länge mit 6mm Durchmesser (um eine Prusik Schlinge zu knüpfen oder eine bereits geknüpfte Prusik-Schlinge)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: Skitourenkarte: 249 Tarasp, SAC Skitourenführer Graubünden Süd, LK 1:25'000: Silvretta 1198

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

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Hüttenfinken/Hausschuhe: nicht alle Hütten verfügen über Hüttenfinken
- leichte Hausschuhe/Hüttenfinken

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](https://www.hoehenfieber.ch/mietmaterial)

- LVS, CHF 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Pickel, CHF 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm), CHF 30.00

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: 13.04.2025 06:35:49