höhenfieber

Schneeschuhtouren und Yoga im Münstertal

Wild, romantisch, ursprünglich

Versteckt hinter dem Ofenpass liegt das Münstertal, das seine Ursprünglichkeit bewahrt hat und zum Schneeschuhwandern einlädt. Unser gemütliches Hotel ist ein im Engadiner Stil gebautes ehemaliges Bauernhaus aus dem 17. Jahrhundert.

1. Tag Rundwanderung vom Hotel aus ins Val Vau. **2.–4. Tag** Rundwanderung von Buffalora über die Hochebene Jufplaun. Höhenwanderung vom Ofenpass 2149m nach Lü 1920m und von Lü über Alp Tabladatsch nach St. Maria oder Valchava.

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

- 3 Nächte im DZ mit DU/WC
- 3x Halbpension
- Tourentee
- Saunabenützung
- Yogaunterricht
- 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

Nachdem wir uns im Hotel Central eingerichtet haben, wird der Bergführer über den Ablauf dieser Tage informieren. Kurz nach 13 Uhr starten wir unsere Schneeschuhtage mit einer stimmigen Rundwanderung vom Hotel aus ins Val Vau.

Aufstieg 300Hm, Abstieg 300Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

2.–4. Tag

Schöne Rundtouren von Lü 1920m über die Alp Tabladatsch nach St. Maria oder Valchava, von Tschierv 1757m zur Alp Sadra 2046m und hinab nach Fuldera, Rundwanderung von Buffalora 1968m über die Hochebene Jufplaun 2289m.

Aufstiege 500Hm, Abstiege 500-1000Hm, Gehzeiten ohne Pausen ca. 3 - 4.5 Std.

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.

Yoga-Programm

Das Yoga-Programm wird von Tag zu Tag festgelegt. Hierzu sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Wir fördern sowohl die körperliche Beweglichkeit als auch die mentale Konzentration und Aufmerksamkeit. Der Wechsel von Aktivität und Entspannung hat eine regenerative Wirkung.

Unterkunft

Wir freuen uns, diese Tage vom gastfreundlichen Hotel Central in Valchava (Tel. 081 858 51 61) aus durchzuführen. Das historisch bedeutsame Gebäude, stilvoll renoviert und in der ursprünglichen Bausubstanz erhalten, begeistert voll und ganz. Das gediegene Ambiente, die hervorragende Küche und ein schöner Wellnessbereich runden das Angebot perfekt ab und bieten Ferienfreude pur. Wir übernachten im DZ mit Dusche/WC.

Im Dorf Valchava in unmittelbarer Nähe unserer Unterkunft gibt es einen kleinen Lebensmittel-Dorfladen, ideal fürs Auffüllen des Tourenproviants. Beim Hotel können zudem Lunchpakete bestellt werden.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 12:06Uhr an der Postautohaltestelle in Valchava, Cumün. Fahrplanwechsel vorbehalten. Autofahrer können direkt im Hotel warten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Valchava, Cumün und wieder zurück.

Das Hotel Central wird dir vor dem Tourenstart die Gästekarte «Val Müstair Mobil» per Mail zusenden. Diese Gästekarte ist gültig ab Zernez. Wenn du mit den ÖV anreist, musst du dein Bahnbillett nur bis Zernez lösen.

Die Heimreise erfolgt voraussichtlich um 14.04 Uhr ab der Bushaltestelle Buffalora P10 (falls Gepäckdepot möglich). Je nach Wetter und Tourenprogramm kann die Heimreise auch angepasst werden und ab Valchava erfolgen.

Zusatzkosten

Zusätzliche Transportkosten betragen ca. CHF 20.- bis CHF 40.-.

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

- evtl. Rucksack mit Hüftgurt (20-30l) zum Klettern
- Separates Gepäckstück (für Hotelaufenthalt)
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Heftpflaster und Compeed
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Bequeme Bekleidung für Yoga
- Sportbrille und Skibrille
- Taschenmesser
- Yogamatten werden vom Hotel zur Verfügung gestellt. Wer lieber seine eigene verwendet bringt diese mit.

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

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

- Einfache Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden

Packtipps

- Light macht Freude! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen.

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 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Schneeschuhe, CHF 60.00

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: 08.05.2024 20:02:00