höhenfieber

Grundkurs Lawinen im Berghotel Mettmen

Die Mettmenalp im Kanton Glarus ist der ideale Stützpunkt für unseren Lawinenkurs für Einsteiger.

Kursteilnahme mit Tourenski, Splitboard oder Schneeschuhen möglich.

Sie sind im Winter abseits der Pisten im freien alpinen Gelände aktiv und interessieren sich für die komplexe Materie Schnee? In einem kompakten Wochenende vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Grundlagen der Lawinenkunde und den Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel. Die Topografie der Mettmenalp eignet sich bestens, um das neue Theorie-Wissen direkt in die Praxis umzusetzen und zu vertiefen.

Kursinhalt Schneedeckenaufbau, vereinfachte Reduktionsmethode, Lawinenlagebericht, Gefahrenzeichen und 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. Dadurch können sie einfachere Entscheidungen mit Hilfe des vermittelten Basiswissens selbstständig fällen und komplexere Zusammenhänge besser verstehen.

1. Tag Anreise nach Schwanden / Glarus. Per Seilbahn Auffahrt zum Berghotel Mettmen (1600m), nachmittags Kursbeginn zu den Inhalten Schneedeckenaufbau, Geländefaktoren, Umgang mit LVS. **2. Tag** Während einer Ausbildungstour auf der Mettmenalp setzen wir die Theorie-Kenntnisse im vielseitigen Gelände um und üben die optimale 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

Unser Bergführer erwartet Sie in Schwanden GL am Bahnhof. Weiter geht es mit dem Alpentaxi die enge Strasse hinauf zur Talstation der Seilbahn Mettmen. Per Bahn erreichen wir bequem das Berghotel Mettmenalp. Nachdem Sie Ihr Quartier bezogen haben, erhalten Sie eine kurze interaktive Einführung in Lawinenkunde sowie eine Vorbereitung der Themen des Nachmittags im Gelände: Dabei geht es um den Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel und die Beurteilung von Gelände, Schneeoberfläche und Warnzeichen. Am Abend fassen wir das Gelernte nochmals zusammen.Entspannen Sie sich nach dem lehrreichen Tag in der Sauna und geniessen Sie die das gediegene Ambiente des Berghotels.

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

2. Tag

Nach dem Morgenessen folgt eine theoretische Einführung in die Lawinenrettung. Danach starten Sie zu einer kleinen Ausbildungstour. Dabei besprechen wir laufend die optimale Spurwahl und die Taktik der Abfahrt. Daneben bleibt genügend Zeit, Lawinenrettung zu üben. Das Mittagessen nehmen wir draussen im Gelände ein. Nach der Kursbesprechung im Berghotel Mettmen fahren wir per Seilbahn ins Tal ab. Die Heimreise erfolgt ca. zwischen 16.00 und 16.30 Uhr ab Schwanden.

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

Kursinhalt

Schneedeckenaufbau, vereinfachte Reduktionsmethode, Lawinenlagebericht, Gefahrenzeichen 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.

Unterkunft

Ein wirklich komfortabler Stützpunkt ist das moderne Berghotel Mettmen. Im Dezember 2016 eröffnet, bietet es schöne Zimmer mit viel Komfort und ein kleines, aber feines Wellessareal. Wir übernachten in grosszügigen 4-6 Bettzimmern mit DU/WC.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 08:24 Uhr in Schwanden GL am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten. Für Autofahrer stehen in Schwanden beschränkt Parkplätze zur Verfügung. Der Weitertransport ab Treffpunkt ist infolge des Bergsturzes im Sommer 2023**, ausschliesslich per Rufbus möglich.** Dieser Transfer wird vom Büro Berg+Tal organisiert.

Zusatzkosten

Die Kosten für den Taxitransport und die Seilbahnfahrt betragen ca. CHF 50.00.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Schwanden GL und wieder zurück.

Hinweis zur technischen Ausrüstung

Die Ausbildung erfolgt ausschliesslich mit digitalen 3-Antennengeräten.

2- Antennen- und analoge 1-Antennengeräte werden nicht mehr berücksichtigt.

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.

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 beachten Sie, dass bei einer Teilnahme mit Tourenskis, Splitboard oder Snowboard plus Schneeschuhe erste Tourenerfahrung und Vorkenntnisse Voraussetzung sind. Andernfalls bitten wir Sie, 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.

Durchführung

Wir informieren Sie 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 Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.bergundtal.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)
- Sonnenbrille und Skibrille
- 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
- 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 im Hotel

- Einfache Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Technische Ausrüstung Tourenski

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

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)

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)

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 können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: berguntal.ch/mietmaterial

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

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie 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 13:45:19