höhenfieber
berge. unter uns.

Grundkurs Skitouren Berner Oberland

Ausbildung und einfache Skitouren ab der Griesalp im Kiental

In diesen vier erlebnisreichen Tagen vermitteln wir dir die Grundlagen für einfache und mittelschwierige Skitouren. Von der einsam gelegenen Unterkunft auf der Griesalp aus wirst du jeden Tag eine Ausbildungstour zu einem der schönen Skitouren-Ziele im Naturpark Kiental unternehmen.

Kursinhalte Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, Skitechnik im Tiefschnee, Verschüttetensuchgerät, Schnee- und Lawinenkunde sowie Tourenvorbereitung.

Kursziel Nach diesem Kurs bist du gut darauf vorbereitet, an technisch leichten bis mittelschwierigen, von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen. Du lernst auch die Grundlagen der Lawinenkunde kennen, um komplexere Zusammenhänge besser verstehen können.

1. Tag Treffpunkt in Reichenbach. Taxitransfer und Aufstieg ab Tschingel 1160m zur Griesalp 1440m.

2.-4. Tag Abeberg 1964m, Chistihubel 2216m, Dündenegg 2240m oder Gerihorn 2130m. Wunderbare Gipfel mit sanften Hängen und herrlicher Aussicht.

Ausrüstung! Wir bringen kostenlos für dich mit:

Tourenski mit **PIN-Bindung**

Felle

Harscheisen

Lawinen-Suchgerät

Schaufel

Sonde

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

- 3 Nächte im DZ mit Etagendusche
- 3x Halbpension, Tourentee
- Gepäcktransport
- Kursunterlagen
- Sicherheitspaket (LVS, Schaufel, Sonde)
- Tourenskis mit Pin-Bindung
- 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

Treffpunkt in Reichenbach. Beim Sportgeschäft Müller-Sport vis-à-vis des Bahnhofs werden wir die Skis und das Sicherheitsmaterial beziehen sowie die Skibindungen gleich anpassen. Mit einem Taxibus fahren wir danach nach Tschingel 1160m. Dort können wir das Hotelgepäck unserem Gepäcktransport des Hotels übergeben. Mit dem Tagesrucksack steigen wir auf der eingeschneiten Fahrstrasse durch die wilde Griesschlucht zur Griesalp 1440m auf. Kleine Ausbildungstour am Nachmittag.

Aufstieg 800Hm, Abfahrt 500Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2.–4. Tag

Ausbildungstouren zum Chistihubel 2216m, Dündenegg 2240m oder Gerihorn 2130m. Wunderbare Gipfel mit sanften Hängen und herrlicher Aussicht. Die Tour zum Gerihorn ab Kiental werden wir wenn möglich am 4.Tag in Verbindung mit der Heimreise unternehmen.

Aufstiege 800-900Hm, Abfahrten 800-1200Hm, Gehzeiten ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Kursinhalte

Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, Skitechnik im Tiefschnee, Verschütteten-suchgerät, Schnee- und Lawinenkunde sowie Tourenvorbereitung.

Kursziel

Nach diesem Kurs bist Du gut darauf vorbereitet, an technisch leichten bis mittelschwierigen, von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen. Du lernst auch die Grundlagen der Lawinenkunde kennen, um komplexere Zusammenhänge besser verstehen können.

Deine Skitechnik

Unser Bergführer kann während den Abfahrten individuelle Tipps zur Tiefschneetechnik vermitteln Dennoch ist dieser Grundkurs kein Skikurs. Du beherrscht den Parallelschwung auch auf einer schwarzen Piste und bringst idealerweise Tiefschneeerfahrung aus dem pistennahen Bereich mit. Im Zweifelsfall empfehlen wir dir, vorgängig einen Grundkurs Tiefschnee zu buchen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Dich um 10:19 in Reichenbach im Kandertal am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von Deinem Wohnort nach Reichenbach im Kandertal und wieder zurück.

Gepäcktransport

Am 1. resp. am 4. Tag ist der Gepäcktransport Tschingel (Endstation Taxibus) - Griesalp organisiert. Du kannst also nebst dem Tagesrucksack auch eine separate Tasche mit dem Hotelgepäck mitnehmen. Bitte beachte, dass in deinem Tagesrucksack zusätzlich noch eine Lawinenschaufel und Sonde Platz haben müssen.

Zusatzkosten

Zusätzliche Transportkosten wie Bergbahnen und Taxi betragen ca. CHF 35.-.

Technisches Material

Wir stellen Dir an diesem Kurs auf Anmeldung das technische Material gratis zur Verfügung: Tourenskis mit Pin-Bindung, Felle, Harscheisen, Pieps LVS, Schaufel und Sonde.

Skitourenschuhe und Stöcke müssen selber organisiert, bzw. mitgebracht werden, diese haben wir nicht in der Vermietung (siehe Ausrüstungsliste).

Wichtige Informationen

Du reist in der Skitourenbekleidung nach Reichenbach an. Vis-à-vis des Bahnhofs ist das Sportgeschäft Müller-Sport. Hier werden wir die kostenlose Leihausrüstung an Dich abgeben und die Bindungen der Skier anpassen.

Es besteht die Möglichkeit, bei diesem Sportgeschäft auf telefonische Voranmeldung Tourenskischuhe zu reservieren. Bitte beachte, dass Müller-Sport über ein begrenztes Mietsortiment verfügt und die Schuhe frühzeitig mit der Angabe der genauen Schuhgrösse reserviert werden müssen.

Moderne Pin-Bindungen

Unsere Skis sind mit der Tourenbindung Fritschi Vipec Evo 12 montiert. Diese leichte Pin-Bindung erlaubt ein besonders kraftsparendes Aufsteigen und erfüllt trotzdem alle gängigen Sicherheitsstandards einer normalen Skibindung.

Achtung: Für diese Skis benötigst du einen Skitourenschuh mit Inserts. Dies sind kleine Kerben am Schuh, zwei im Bereich der Zehen und eine Aufnahme an der Ferse. Mittlerweile sind praktisch alle aktuellen Skitourenschuhe mit Pin-Inserts ausgestattet. Normale Pistenskischuhe funktionieren nicht. Für weitere Informationen siehe www.hoehenfieber.ch/PIN-Bindungen.

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.

Unterkunft

Berggasthaus Golderli

Gemütliches Berghaus im idyllischen Kiental im Berner Oberland

Wir übernachten auf der Griesalp im herrlich gelegenen Berggasthaus Golderli im Doppelzimmer mit Etagendusche.

Angebot und Ausstattung

- Doppelzimmer
- Halbpension
- Hausschuhe vorhanden
- Duschmöglichkeit
- Etagenbad
- WLAN
- Barzahlung
- Kreditkarten-Zahlung

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)
- Separates Gepäckstück (für Hotelaufenthalt)
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Heftpflaster und Compeed

Technische Ausrüstung

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

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: Jungfrau 264 S, SAC Skitourenführer Berner Oberland Ost, LK 1:25'000: Mürren 1248

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

- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden
- Hausschuhe und Frotteewäsche sind vorhanden

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.

- Ski mit Pin-Bindung, Felle und Harscheisen (ohne Schuhe und Stöcke), Set kostenlos
- LVS, Schaufel und Sonde, Set kostenlos

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: 14.07.2025 23:45