höhenfieber

Schnupperkurs Skitouren Andermatt - Hospental

Erste Schritte auf Skitour am Gotthardpass

Zwischen Andermatt und Realp befindet sich ein ideales Tourengebiet mit vielen sanften Skitouren-Gipfeln. Der schneesichere Abschluss des Urserentals ist schnell erreichbar. Wir übernachten in der gemütlichen Sust Lodge in Hospental, ein optimaler Ausgangspunkt.

Kursinhalt

Ein erfahrener Bergführer macht dich mit allem vertraut, was zum Skitourengehen gehört: Umgang mit Tourenskis, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Einführung in die Skitechnik im Tiefschnee.

Kursziel

Du bekommst einen Einblick in Materialkunde und kannst dir ein genaues Bild zu den Anforderungen an Kondition und Techniken machen. Du verbesserst deine Skitechnik, lernst die Schönheit der Natur abseits der Pisten kennen und bist nach diesem Kurs in der Lage, an technisch leichten, geführten Touren teilzunehmen.

1. Tag Anreise nach Hospental und Ausbildungstour in Richtung Winterhorn. **2. Tag** Ausbildungstour ab Realp zum Lägeten Firsten 2542m mit schöner Abfahrt zurück zum Ausgangspunkt.

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 4- bis 6-Bettzimmer mit DU/WC
- 1x Halbpension
- Kursunterlagen und Tourentee
- 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

Individuelle Anreise nach Hospental. Beziehen der Unterkunft, Information zum Ablauf des Weekends und Materialcheck. Ausbildungstour gleich hinter dem Dorf in Richtung Winterhorn. Unterwegs LVS-Training. Je nach Verhältnissen wählen wir für den Rückweg eine schöne Abfahrtsvariante direkt nach Realp.

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

2. Tag

Kurze Fahrt mit dem Zug nach Realp. Zuerst steigen wir entlang der alten Furkapass- Eisenbahnstrecke auf, danach geht es gemütlich über einen breiten Rücken zum Lägenden Firsten (2542m). Der Blick schweift über die nahen Gipfel des Rotondogebiets zum markanten Galenstock und zur formschönen Pyramide des Finsteraarhorns im Berner Oberland.

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

Kursinhalt

Ein erfahrener Höhenfieber- Bergführer macht dich mit allem vertraut, was zum Skitourengehen gehört: Umgang mit Tourenskiern, Fellen, Laufbindung, Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS) und Einführung in die Abfahrtstechniken im Tiefschnee.

Kursziel

Du kannst dich bezüglich Material, erforderlicher Kondition sowie Aufstiegs- und Abfahrtstechnik ein genaues Bild machen. Du wirst vom Skitouren-Virus gepackt und bist nach diesem Kurs in der Lage, an technisch leichten von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen.

Was wir von dir erwarten

Begeisterung, um ein Wochenende draussen unterwegs zu sein, auch bei Wind und Wetter. Körperliche Fitness für Touren mit bis zu 1000 Höhenmeter. Der Charakter der Skitouren ist gemütlich. Jedoch gibt es gelegentlich auch steile und fordernde Passagen in Aufstieg und Abfahrt zu überwinden.

Deine Skitechnik

Unser Bergführer kann während den Abfahrten individuelle Tipps zur Tiefschneetechnik vermitteln. Dennoch ist dieser Schnupperkurs kein Skikurs. Du bist ein guter Pistenskifahrer und fährst auch auf schwarzen Pisten sicher und solide – selbst, wenn es eisig, bucklig und zerfahren ist. Idealerweise bringst du zudem Tiefschneeerfahrung aus dem pistennahen Bereich mit. Im Zweifelsfall empfehlen wir dir, vorgängig einen Grundkurs Tiefschnee zu buchen.

Unterkunft

Wir übernachten in der komfortablen Sust Lodge in Hospental, www.sust.ch. Die chice Unterkunft ist nicht nur mit Zug und Auto sehr gut zu erreichen, sondern auch direkt mit den Ski auf diversen Tiefschneeabfahrten ab dem Gemsstock. Die modernen 4-6 Bettzimmer mit Dusche/WC bieten einen guten Komfort. Bei der Zimmereinteilung werden wir nach Möglichkeit darauf achten, dass Frauen und Männer in je einem eigenen Zimmern untergebracht sind.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:41 Uhr in Hospental am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Hinweis: Reisende via Bern/Wallis treffen bereits 09.13 Uhr ein und können in der Sust Lodge auf die Gruppe warten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Hospental und wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug direkt bei der Sust Loge parkieren.

Skimiete

In unserer Unterkunft in Hospental haben wir ein Depot an Scott-Tourenskis mit der PIN-Bindung Fritschi Vipec Evo 12. Für diesen Kurs besteht die Möglichkeit, einen solchen Tourenski inkl. Felle und Harscheisen bei uns zu mieten.

Achtung: Für diese Skis benötigst du zwingend 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 Skitourenschuhe mit Pin-Inserts ausgestattet. Normale Pistenskischuhe funktionieren nicht. Für weitere Informationen siehe: PIN-Bindungen.

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

Zusatzkosten

Es können zusätzliche Kosten für Bergbahnen entstehen, falls der Kursleiter/Bergführer den Ablauf des Schnupper-Weekends an aktuelle Schnee- und Wetterbedingungen anpassen muss.

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

Technische Ausrüstung

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

Verpflegung

- 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.
- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit dein Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. In der Unterkunft kann ein Lunchpaket gekauft werden (jeweils am Vorabend bestellen).

Übernachtung im Hotel

- Einfache Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Frottétuch, Waschlappen

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
- Ski mit Pin-Bindung (ohne Schuhe und Stöcke), CHF 80.00

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: 27.04.2024 10:48:28