höhenfieber

Grundkurs Splitboard-Touren in Splügen

Geteilte Bretter machen doppelt Freude

Mit seiner Lage am Schnittpunkt alter und neuer Verkehrswege bietet Splügen viele abwechslungsreiche, einfache Splitboard-Touren. Stiebende Abfahrten sind dabei garantiert, denn die Nähe zum Alpenhauptkamm beschert der Region oft Schnee von allen Seiten.

Kursinhalt Unser erfahrener Bergführer macht dich mit allem vertraut, was du zum Splitboard-Tourengehen brauchst: Umgang mit dem Splitboard, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Schnee- und Lawinenkunde sowie Tourenplanung. Diese praxisorientierten Inhalte vermitteln wir dir an geeigneten Stellen im freien Gelände auf unseren Touren.

Kursziel Nach diesem Kurs bist du bestens 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 Anreise nach Splügen. Instruktion und Einstellen des Splitboards, Ausbildungstour am Nachmittag. **2. Tag** Aufstieg über sonnige Hänge zum kleinen Bärenhorn 2799m. **3. Tag** Von Hinterrhein aus starten wir heute auf das Chilchalphorn 3039m, einer der schönsten Gipfel im Gebiet. **4. Tag** Zum Abschluss besteigen wir von der Tamboalp aus den Guggernüll 2886m. Heimreise am Nachmittag.

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 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 DZ mit Dusche/WC
- 3x Halbpension
- Hallenbad- und Saunabenutzung
- Kursunterlagen
- 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 Splügen. Nachdem wir unsere Zimmer im Hotel bezogen haben, prüfen wir gemeinsam die Funktion der Splitboards. Nach der ersten LVS-Instruktion starten wir am Nachmittag auf eine erste Ausbildungstour.

Aufstieg 500-600Hm, Abfahrt 500-600Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2-3 Std.

2. Tag

Unsere zweite Splitboard-Ausbildungstour führt uns von Nufenen aus zum „Kleinen Bärenhorn“ 2799m. Hoch über dem Tal ziehen wir unsere Spuren über besonnte Hänge und lernen dabei auch unser Tourengebiet besser kennen. Die Abfahrt ist direkt und entsprechend attraktiv.

Aufstieg 1220Hm, Abfahrt 1220Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

3. Tag

Bei der heutigen Anwendungstour stehen uns ein wenig mehr Höhenmeter bevor. Doch jeder einzelne Höhenmeter hinauf zum Chilchalphorn 3039m lohnt sich, denn der Aufstieg ist ebenso abwechslungsreich wie die Abfahrt lang und genussvoll. Der tolle Ausblick vom Gipfel zum nahen Rheinwald- und Güferhorn entschädigt für jedes Schweisströpfchen.

Aufstieg 1390Hm, Abfahrt 1390Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

4. Tag

Mit Hilfe der Bergbahnen erledigen die ersten Höhenmeter unserer Abschlusstour rasch und bequem. Über gestuftes Gelände erreichen wir dann die etwas exponierte Gipfelflanke des Guggernüll 2886m. Eine prächtige Abfahrt, unterbrochen durch eine kurze Fahrt mit dem Skilift, führt uns nach Splügen zurück. Heimreise am Nachmittag.

Aufstieg 890Hm, Abfahrt 1700Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

Kursinhalt

Unser erfahrener Bergführer macht dich mit allem vertraut, was du zum Splitboard-Tourengehen brauchst: Umgang mit dem Splitboard, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Schnee- und Lawinenkunde sowie Tourenplanung. Diese praxisorientierten Inhalte vermitteln wir dir an geeigneten Stellen im freien Gelände auf unseren Touren.

Kursziel

Nach diesem Splitboard-Kurs bist du bestens 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 Snowboardtechnik

Du hast bereits Erfahrung mit dem Snowboard auf Abfahrten abseits der Piste gesammelt. Dein Bergführer wird die Gruppe mit Breitskiern begleiten, um optimale Spuren für Aufstieg und Abfahrt (Traversen) legen zu können, was sich in den letzten Jahren sehr bewährt hat. Zudem kann dir der Bergführer allgemeingültige Tipps zum Aufstieg und zur Abfahrt mit dem Splitboard geben, jedoch keinen Fahrunterricht erteilen.

Ausrüstung

Wir empfehlen dir, das Tourengehen direkt mit dem Splitboard zu erlernen. Dieses ermöglicht dir mehr Flexibilität und du sparst aufgrund des leichteren Rucksacks viel Kraft im Aufstieg. Dadurch kannst du die Abfahrt umso mehr geniessen. Du hast die Möglichkeit, direkt mit deiner Anmeldung bei uns ein Splitboard zu mieten für die Ausbildung. Weitere Details findest du unter splitboard-touren.ch.

Unterkunft

Wir übernachten im historischen Dorf Splügen. Im gastfreundlichen Hotel Bodenhaus (Tel. 081 650 90 90) stehen uns schöne Doppelzimmer mit DU/WC zur Verfügung. Gerne lassen wir uns von der Top-Küche verwöhnen. Nach der Tour kannst du dich im hoteleigenen Hallenbad oder der Sauna entspannen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:54 Uhr an der Bushaltestelle Splügen, Dorf. Fahrplanwechsel vorbehalten. Für Autofahrer 10 Minuten später direkt in der Unterkunft.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Splügen, Dorf und wieder zurück.

Autofahrer können ihr Auto direkt vor dem Hotel parken.

Zusatzkosten

Für Bergbahnen und Postautofahrten fallen während den Ausbildungstagen ca. CHF 60.- an.

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

- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Splitboard mit Fellen und Harscheisen
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: Splügen-Avers-Madésimo 267 S und Safiental 257 S

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 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

- LVS, CHF 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Splitboard (ohne Schuhe+Stöcke), CHF 120.00

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: 30.04.2024 10:51:58