höhenfieber

Ski- und Splitboardtouren-Trainingswoche Goms

Fortbildungs- & Coachingtage für Skitourenfahrer und Splitboarder mit Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger

Für eine kompakte Ski-und Splitboardtouren Coachingwoche bietet sich das schneereiche Goms bestens an. Hier finden wir zwischen 1300 und 3000 Metern weite offene Hänge und rassige Waldabfahrten. Durch die Topografie des Geländes und den Wechsel von waldigen Hängen zu freier Landschaft bieten sich zahlreiche lohnende Optionen, selbst wenn das Wetter garstig ist. Nach herrlichen Gipfeltouren festigen und erweitern wir am Abend in komfortabler Unterkunft das theoretische Wissen. Auch hierbei profitierst du vom Erfahrungsschatz unseres motivierten Bergführers.

Kursinhalt

Lawinenkunde, Tourenplanung, Lawinenrettung, Geländebeurteilung vor Ort, Taktik in Aufstieg und Abfahrt, Einsatz des Smartphones und weitere.

Kursziel

Du überprüfst vorhandenes Wissen und ergänzt es mit neuesten Erkenntnissen aus Theorie und Praxis. Du lernst, digitale Planungshilfen künftig auf Tour zu bedienen und einzusetzen.

Anforderungen/Zielgruppe

Tourengeher mit einer Grundausbildung und Tourenpraxis, die selbstständig Touren unternehmen möchten sowie Wiedereinsteiger, deren letzte Touren schon ein wenig zurückliegen.

1. Tag Anreise nach Oberwald und Start zur ersten Ausbildungstour Richtung Gale 2508m.

2.-5. Tag Unser Bergführer wird jeweils gemeinsam mit den Teilnehmern am Vorabend das Tourenziel auswählen. Je nach aktuellen Schnee- und Wetterverhältnissen bevorzugen wir Touren an besonnten Südhängen oder an schattigeren Nordhängen. Im Rahmen der Thementage werden wir bei jeder Tour einen bestimmten Fokus setzen. Die Heimreise erfolgt am Nachmittag des 5.Tages nach der Abschlusstour.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe erste Skitourenerfahrung aus einem Grundkurs oder auf geführten Skitouren gesammelt. Die Schwierigkeit der Skitouren wird mehrheitlich als L (leicht) bis WS (wenig schwierig) eingestuft und wir bewegen uns im Gelände um 30° Steilheit. Kurze steilere Passagen bieten genügend Platz zum Schwingen. Die Spitzkehre im Aufstieg kriege ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräpariertem Schnee werden vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 5 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1400 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Die Touren im Goms sind mit rund 1400Hm Aufstieg pro Tag lang. Vom Talboden überwinden wir täglich einen Waldgürtel, bis sich oberhalb der Waldgrenze perfektes, offenes Tourengelände öffnet. In der Abfahrt ist kontrolliertes Skifahren oder Snowboarden zwischen den Bäumen gefordert.

Leistungen inbegriffen

- 4 Nächte im DZ mit DU/WC
- 4x 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

Wir reisen nach Oberwald an und beziehen die Unterkunft. Direkt vom Dorf aus starten wir zu unserem Thementag Fresh-Up. Unsere erste Ausbildungstour führt uns Richtung Gale 2508m. Die gleichmässig geneigten Hänge über den Hungerberg hinunter zum Talboden versprechen bestes Skigelände. Am Abend bereiten wir uns auf die kommenden Tage vor und tauchen mit der Lawinenpräsentation «Einführung» und «Grundlagen» in diese Thematik tiefer ein.

Aufstieg 1100Hm, Abfahrt 1100Hm, Gehzeit ohne Pausen 3 Std.

2.-5. Tag

Jeden Tag ist Thementag! Wir setzen täglich einen bestimmten Fokus. Unser Bergführer wird jeweils gemeinsam mit den Teilnehmern am Vorabend das Tourenziel auswählen. Je nach aktuellen Schnee- und Wetterverhältnissen bevorzugen wir Touren an besonnten Südhängen oder an schattigeren Nordhängen. Zu den möglichen Touren zählen Sidelhorn 2764m, Tälligrat 2771m, Oberwalderblase 2293m, Teltschehorn 2749m, Ärnergale 2623m, Täschehorn 3008m, Gross Chastelhorn 2842m, Brudelhorn 2790m und viele Gipfel mehr. Die Heimreise erfolgt am Nachmittag des 5.Tages nach der Abschlusstour.

Aufstiege: 900-1400Hm, Abfahrten: 900-1700Hm, tägliche Gehzeiten 3-5 Std.

Thema Fresh-Up

Es ist an der Zeit die Basics aufzufrischen, abzugleichen und unterschiedliche Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu diskutieren. So legen wir die Basis, um gemeinsam weiterzukommen. LVS Check, Aufstiegstechniken, erste Geländebeurteilungen und Taktik in der Abfahrt sind einige der relevanten Themen des ersten Tages.

Thementag Lawinenkunde

Intensiv beschäftigen wir uns heute mit Geländeformen und Hangsteilheiten, mit Gefahren- und Alarmzeichen im Gelände und der Einschätzung und Beurteilung der Lawinengefahr. Mit einem Schneeprofil gewinnen wir zusätzliche Informationen zum Schneedeckenaufbau und möglichen Schwachschichten. Wie hoch ist das Gefahrenpotential? Kann ich die Auslösewahrscheinlichkeit reduzieren oder die Konsequenzen eines Lawinenabgangs einschätzen? Gibt es wirksame Massnahmen, die ich anwenden kann? All das sind Fragen, die wir heute bewegen wollen. Am Abend steht uns die umfangreiche Lawinenpräsentation zur Verfügung, um die behandelten Themen zu vertiefen.

Thementag Tourenplanung

Heute unterwegs auf Tour wollen wir uns intensiv mit der Smartphone App WhiteRisk vertraut machen. Die verschiedenen Wintersport-relevante Zusatzlayer können uns ungemein helfen. Während einer ausführlichen Tourenplanung am Abend schöpfen wir die Möglichkeiten voll aus, die uns WhiteRisk bietet. Wie plane ich zuhause am Laptop? Wie gelangt die Route anschliessend aufs Smartphone? Da die Teilnehmer die Planung aktiv durchführen sollen, wäre es hilfreich, wenn in der Gruppe mehrere Laptops zur Verfügung stehen.

Thementag Lawinenrettung

Batterie ins Gerät, einschalten und los. Das reicht leider bei weitem nicht aus, um der Thematik Notfallausrüstung und Lawinenrettung gerecht zu werden. Wir wollen die Funktionen und Eigenheiten der LVS-Geräte genauer kennenlernen. Für eine effiziente Suche gilt es nach einem bestimmten Standardschema vorzugehen. Dieses will geübt, wiederholt und verbessert werden. Und schliesslich wollen wir auch die Vorgehensweisen erlernen, um eine Mehrfachverschüttungen zügig gelöst zu bekommen. Der Abend eignet sich bestens, um die Suche in ein gesamtes Unfallszenario einzubetten. Hierbei hilft uns die PowerPoint-Präsentation, um uns auf den nächsten Tag vorzubereiten.

Thementag Lawinenunfallszenario

Ein simuliertes Unfallszenario eignet sich bestens, um den Ernstfall zu trainieren. Vielleicht gelingt dem Bergführer die Vorbereitung unbemerkt auf Tour und ihr seid plötzlich mitten einer unerwarteten Situation konfrontiert. Nun wollen Theorie und trainierte Techniken zu einem ganzen verbunden werden. Euer Bergführer wird das Ganze von Aussen beobachten und anschliessend mit der Gruppe diskutieren.

Kursziel

Du überprüfst vorhandenes Wissen und ergänzt es mit neuesten Erkenntnissen aus Theorie und Praxis. Du lernst, digitale Planungshilfen künftig auf Tour zu bedienen und einzusetzen.

Kursinhalte

Lawinenkunde: Erweiterte Grundlagen, Interpretation des Lawinenbulletins, Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Risikoabschätzung.

Tourenplanung: Wie plane ich meine Tour mit White Risk, Download auf Smartphone

Lawinenrettung: Suchverfahren mit modernen 3-Antennen-Geräten, Sondieren und Graben, Mehrfachverschüttung

Unterwegs auf Tour: Geländebeurteilung, Routenwahl, Gefahrenzeichen erkennen, Spuranlage, Taktik in Aufstieg und Abfahrt, Einsatz des Smartphones als GPS

Anforderungen/Zielgruppe

Tourengeher mit einer Grundausbildung und Tourenpraxis, die selbstständig Touren unternehmen möchten sowie Wiedereinsteiger, deren letzte Touren schon ein wenig zurückliegen.

Unterkunft

Wir übernachten im gastfreundlichen Sporthotel Oberwald im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Das Hotel liegt ideal für unsere täglichen Ausbildungstouren. Hier erholen wir uns von den langen Touren und stärken uns für den nächsten Tag.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:39 Uhr in Oberwald im Restaurant des Sporthotels. Gehzeit vom Bahnhof zum Hotel ca. 15 Minuten.

Zugankünfte in Oberwald: 09:39 Uhr aus der Region Bern/Wallis, sowie 10.09 Uhr aus der Region Zentral-/Ostschweiz.

Für Autofahrer stehen beim Hotel Parkplätze zur Verfügung.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Oberwald und wieder zurück.

Zusatzkosten

Für Transporte vor Ort muss mit Zusatzkosten von ca. CHF 40.- gerechnet werden.

Verschiedenes

In Oberwald, Ulrichen und Münster gibt es Lebensmittelgeschäfte. Auf Anfrage können Lunchpakete beim Hotel bestellt werden.

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
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)
- Taschenmesser
- Laptop und Smartphone für Tourenplanung mit Whiterisk (empfohlen)

Technische Ausrüstung

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

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

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

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: 09.05.2024 04:57:10