höhenfieber

Grundkurs Alpinwandern im Rätikon

Zwischen Montafon und Prättigau lernen wir die Basics für alpine Wanderungen

Die wunderbare und anspruchsvolle 4-Tages-Ausbildungstour führt uns via Schesaplanahütte auf die Schesaplana 2965m, und weiter auf dem Prättigauer Höhenweg via Schweizertor zur Lindauerhütte. Am vierten Tag wandern wir über das Drusator zurück in die Schweiz. Ein abwechslungsreicher Mix aus Anwendungstouren und Ausbildung zeichnet den Grundkurs aus. Das Alpinwandern ist mit besonderen Herausforderungen verbunden: Solide Kenntnisse in der Tourenplanung, Orientierung im Gelände und im Einschätzen von Gefahren sind unerlässlich für mehr Sicherheit und Spass am Berg.

1. Tag Mit der Älplibahn über die Fläscher Alp zur Schesaplanahütte. Ausbildung zur Tourenplanung am Nachmittag. **2. Tag** Ausbildungstour zur Schesaplana 2965 m und Abstieg zur Douglasshütte, wobei wir uns mit der Orientierung im Gelände befassen. **3. Tag** Prächtige Etappe und Teil des Prättigauer Höhenwegs vom Gafalljoch zum Schweizertor und über den Öfapass zur Lindauerhütte. Unterwegs befassen wir uns mit der Gefahrenbeurteilung im Gelände und dem Verhalten in Notfällen.

4. Tag Durch das Drusator und über die Carschinafurgga wandern wir zurück nach St. Antönien. Den Ausbildungsschwerpunkt bilden heute die Themen Umweltschutz und Ethik.

Kursinhalt Während der viertägigen Alpinwanderung im Rätikon werden die nötigen Techniken und Fähigkeiten vermittelt, um sich sicher auf alpinen Wegen zu bewegen. Wichtige Themen sind: Ausrüstung, Tourenplanung, Orientierung im Gelände, Grundkenntnisse des Wettergeschehens, erkennen von Steinschlag- oder Abrutschgefahr im Gebirge, sowie das Verhalten im Notfall.

Kursziel Unser Grundkurs Alpinwandern soll die Teilnehmenden befähigen, alpine Wanderungen selbstständig zu planen und sicher durchzuführen. Eine korrekte Selbsteinschätzung wird durch regelmässiges Feedback gefördert.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich benötige keine Erfahrung im Hochgebirge und keine alpintechnischen Vorkenntnisse. Ich habe Bergwandererfahrung im Bereich T3 gemäss SAC-Wanderskala (rot-weisse Wanderwege).

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Mehrbettzimmer
- 3x Halbpension
- 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

Mit der Älplibahn schweben wir mühelos bis an die Waldgrenze auf 1800m. Mit einer herrlichen Aussicht über das Rheintal beginnen wir den ersten Aufstieg zur Fläscher Alp. Ein Wechsel zwischen Auf- und Abstiegen ist charakteristisch für den Weiterweg zur Schesaplanahütte 1908m. Unterwegs erfahren wir interessante Details zur Ausrüstung und wie wir sie richtig einsetzen. Dazu gehören Rucksack, Wanderschuhe, wetterfeste und funktionale Kleidung, Wanderstöcke und andere wichtige Ausrüstungsgegenstände. Die Vor- und Nachteile von einem Wanderstock (Wanderstöcke) wollen wir 1 zu 1 ausprobieren. Bei der Schesaplanahütte angekommen bleibt genügend Zeit, um die Grundlagen der Tourenplanung anzuschauen und die nächste Etappe zu planen.

Aufstieg 840 Hm, Abstieg 730 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

2. Tag

Der Schweizerweg führt von der Schesaplanahütte direkt hinauf zur Schesaplana – durch einen Felsriegel hindurch, der aus der Ferne betrachtet unüberwindbar scheint, finden wir einen Weg. Erstaunlich einfach kommen wir hier hoch und runter. Faszinierend sind die geologischen Gesteinsbänder, an denen wir im oberen Teil entlangwandern. Auf dem Gipfel geniessen wir eine herrliche Rundumsicht. Unter anderem blickt man auf den Lünersee, den Brandner Gletscher, das Brandner Tal und Teile desrund 2400 Meter tiefer gelegenen Bludenz. Nach der gemütlichen Gipfelrast wandern wir hinunter zum Totalpsee und dem Lünersee entlang zur Douglasshütte. Die wechselnde Beschaffenheit des Untergrunds auf der heutigen Etappe ist ideal, um uns mit den verschiedenen Techniken des Bergwanderns vertraut zu machen: Das Gehen auf Schutt und Geröll oder Felsplatten und das Bewältigen von kurzen schwierigen Stellen im Auf- und Abstieg. Orientierung: Wir versuchen unsere Tourenplanung vom Vorabend am Berg geschickt umzusetzen. Dabei verwenden wir Karte, Kompass und Mobile Apps, um uns im Gelände zurechtzufinden.

Aufstieg 1100 Hm, Abstieg 1070 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.

3. Tag

Die heutige Wanderung beginnt mit einem moderaten Anstieg von der Douglasshütte zum Gafalljoch. Jetzt erreichen wir den berühmten Prättigauer Höhenweg. Die Kalkwände des Rätikons werden auch Bündner Dolomiten genannt. Jetzt sehen wir warum! Am Fuss der eindrücklichen und weltberühmten Kirchlispitzen, hier wurde übrigens Klettergeschichte geschrieben, wandern wir über alpine Wiesen zum Schweizertor. Eine markante Felsformation, die einen natürlichen Durchgang zurück auf österreichischen Boden bildet. Wir legen eine kurze Pause ein, um die Aussicht auf die spektakulären und respekteinflössenden Felswände des Rätikons auf uns wirken zu lassen. Auf dieser Etappe lassen sich die Themen zur Gefahrenbeurteilung im Gebirge (Gewitter, Steinschlag, Abrutsch, etc.) wunderbar einbauen. Bevor wir die Lindauerhütte erreichen, werden wir noch gemeinsam eine Rucksackapotheke anschauen und das Verhalten in einem Notfall in der Gruppe erörtern.

Aufstieg 785 Hm, Abstieg 1010 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

4. Tag

Der Weg von der Lindauerhütte zum Drusator führt zunächst über eine schöne Weide, die mit zunehmender Höhe immer karger wird. Wir folgen dem gut markierten Wanderweg unter der Sulzfluh hindurch bis zur Carschinafurgga. Unterwegs können wir immer wieder die atemberaubende Aussicht auf die umliegenden Gipfel und Täler geniessen. Unter der Girenspitz angekommen, bietet sich eine grossartige Gelegenheit, um eine Rast einzulegen und die noch offenen Punkte und Fragen anzugehen. Umweltschutz und Ethik: Wir besprechen die Bedeutung des Umweltschutzes und verantwortungsbewusstes Verhalten in der Natur, um die empfindlichen Ökosysteme der Bergregionen zu schützen. Der Weg hinunter nach St. Antönien führt uns an wunderschönen Höfen vorbei, eine der vielen Zeugen der Walserkultur in dieser Region. Heimreise ab St. Antönien Platz am Nachmittag.

Aufstieg 810 Hm, Abstieg 1130 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

Unterkunft

Die Schesaplanahütte gehört der SAC-Sektion Pfannenstiel und liegt in den Alpweiden unter der eindrücklichen Bastion der Schesaplana-Südflanke. Gegen einen kleinen Aufpreis kann man hier auch duschen.

Die Douglasshütte steht am Ufer des Lünersees am Ende des Brandnertals im Vorarlberg. Das Haus am Lünersee wurde nach dem schottischen Industriellen, Naturforscher und Mitbegründer des Vorarlberger Alpenvereins, John Sholto Douglass, benannt und in dessen Beisein 1871 eröffnet. Seit 1960 steht das Schutzhaus an seinem heutigen, markanten Platz. Es ist grosszügig angelegt, hell, modern. Von der Terrasse oder dem Wintergarten aus haben wir einen herrlichen Blick auf den See. Duschen ist möglich (Münzeinwurf).

Die Lindauer Hütte wurde 2016 um ein Schlaf- und Personalhaus erweitert. Im Sommer wird es von Wanderern, Bergsteigern, Kletterern und Mountainbikern aufgesucht. Nicht nur die umliegenden Rätikon-Gipfel, sondern auch die Hütte selbst sind ein richtiger Augenschmaus. Duschmarken kosten Euro 2.- und sind beim Hüttenwirt erhältlich.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 08:55 Uhr an der Talstation der Älplibahn. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von Ihrem Wohnort nach Malans und von St. Antönien zurück.

Für Teilnehmer, die mit dem Auto anreisen empfiehlt es sich, das Auto in Landquart beim Bahnhof zu parken und dann mit dem Postauto nach Malans zu fahren.

Zusatzkosten

Für die Fahrt mit der Älplibahn fallen zusätzliche Kosten von CHF 12.- an. Allenfalls Parkplatz in Landquart.

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 und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Bargeld in Euro
- Ev. Fotoapparat
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe

Empfehlung

- Verstellbare Trekkingstöcke sind hilfreich für Gletschertrekking, Alpinwanderungen sowie auf Hochtouren für flache Gletscherstrecken, lange Abstiege und im weglosen Gelände. Es kann auch nur 1 Stock verwendet werden.

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 in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung
- Ohrenpfropfen

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

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 05:41:29