höhenfieber
berge. unter uns.



Grundkurs Lawinen Engstligenalp

Lawinenkurs in Theorie und Praxis für Einsteiger

Kursteilnahme mit Tourenski, Splitboard, Snowboard plus Schneeschuhen oder Schneeschuhen möglich.

Unternimmst du im Winter gerne Schneetouren und bist an der komplexen Materie Schnee interessiert? An diesem Lawinen Grundkurs vermitteln wir dir die wichtigsten Grundlagen der Lawinenkunde und den Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel.

Kursinhalt Lawinenbildende Faktoren, Interpretation des Lawinenbulletins, Erkennen von Gefahrenzeichen, Faustregeln zur Tourenplanung und zum Entscheiden im Gelände, Erkennen und Messen von Steilhängen auf der Karte und im Gelände, sowie Umgang mit Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Schaufel und Sonde. Wir arbeiten auch mit einzelnen Elementen der Plattform www.whiterisk.ch des SLF.

Kursziel Du erwirbst die theoretischen Grundlagen und das praktische Rüstzeug, um danach die Gefahren auf Wintertouren besser einschätzen zu können und du lernst den Umgang mit LVS, Schaufel und Sonde.

1. Tag Treffpunkt im Berghotel Engstligenalp. Einführung im Hotel, anschliessend Ausbildung im Gelände: Schneeoberflächen, Hangneigungen und Umgang mit LVS, Schaufel und Sonde.

2. Tag Weiterführung der Ausbildung und Anwenden des Gelernten auf einer kleinen Tour.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Keine Erfahrung im Schneeschuhgehen nötig. Wir bewegen uns in mässig steilem Gelände ohne lange Traversen. Ich habe aber Bergwandererfahrung auf rot-weissen Wanderwegen.

Kondition: Stufe 1: Auf Wanderungen bewältige ich bis zu 4-5 Stunden Gehzeit und rund 800 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 1 Nacht im Doppelzimmer
- 1x Halbpension, Kursunterlagen und Tourentee
- Sauna

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

Unser Bergführer erwartet dich im Berghotel Engstligenalp. Wir starten mit einer kurzen Einführung in die Materie und eine Vorbereitung der Themen des Nachmittags im Gelände. Diese sind der Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel und die Beurteilung von Gelände, Schneeoberfläche und Warnzeichen. Am Abend wird das Gelernte vom Tag nochmals besprochen.

Aufstieg 200Hm, Abfahrt 200Hm, Gehzeit ohne Pausen max. 1 Std.

2. Tag

Nach dem Morgenessen folgt eine Theorie zum Thema Lawinenrettung. Danach startest du zu einer kleinen Ausbildungstour. Dabei wird die Spurwahl und die Taktik in der Abfahrt/im Abstieg laufend diskutiert. Daneben bleibt uns genügend Zeit die Lawinenrettung zu üben. Das Mittagessen wird draussen im Gelände eingenommen. Nach der Kursbesprechung im Hotel werden wir mit der Seilbahn ins Tal fahren. Die Heimreise erfolgt ca. um 15.40 Uhr ab der Haltestelle Birg.

Aufstieg max. 400Hm, Abfahrt 400Hm, Gehzeit ohne Pausen max. 2 Std.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:00 Uhr im Berghotel Engstligenalp.

Dieses befindet sich 150 Meter von der Bergstation der Luftseilbahn Engstligenalp entfernt. Wir werden die Zimmer noch nicht beziehen, jedoch das nicht benötigte Gepäck deponieren.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Adelboden, Unter dem Birg. Von dort mit der Seilbahn auf die Engstligenalp und in 5 Minuten zu Fuss zum Berghotel. Bitte beachte die Wartezeiten am Wochenende an der Talstation und reise entsprechend früher an. Für Autofahrer stehen Parkplätze an der Talstation der Seilbahn zur Verfügung. Heimreise auf gleichem Wege.

Zusatzkosten

Zusätzliche Transportkosten wie Bergbahnen und Skilifte betragen ca. CHF 25.-.

Hinweis zur technischen Ausrüstung

Die Ausbildung erfolgt ausschliesslich mit digitalen 3-Antennengeräten. 2-Antennengeräte und analoge 1-Antennengeräte werden nicht mehr berücksichtigt.

Schneesportgerät

Für die Teilnahme an diesem Kurs kann eines der folgenden Schneesportgeräte gewählt werden:

* Tourenski (inkl. Fellen und Harscheisen)
* Splitboard (inkl. Fellen und Harscheisen)
* Snowboard plus Schneeschuhe
* Schneeschuhe

Dieser Kurs beinhaltet mehrere kürzere Aufstiege (siehe Detailprogramm). Diese können nicht zu Fuss, sondern ausschliesslich mit angeschnalltem und aufstiegsfähigem Schneesportgerät zurückgelegt werden. Eine Teilnahme mit Abfahrtsski oder Snowboard ohne Schneeschuhe ist leider nicht möglich.

Bitte beachte, dass bei einer Teilnahme mit Tourenskis, Splitboard oder Snowboard plus Schneeschuhe erste Tourenerfahrung und Vorkenntnisse Voraussetzung sind. Andernfalls bitten wir dich, mit Schneeschuhen an diesem Kurs teilzunehmen.

Das Ziel dieser zwei Tage ist es, möglichst optimal von einer guten Ausbildung zu profitieren. Die zurückgelegten Wegstrecken dienen dazu, ideale Übungsplätze zu erreichen. Auf den Lernfortschritt nimmt die Wahl des Schneesportgerätes keinen Einfluss.

Empfohlene Apps für Lawinen- und Skitourenkurse

Wir empfehlen folgende Apps vor dem Kurs auf dem Smartphone zu installieren:

White Risk: Lawinenbulletin, Schnee- und Temperaturdaten und vieles mehr. Download im iTunes Appstore und Google PlayStore.

Rega App: Nützliche App für schnelle Alarmierung. Download im iTunes Appstore und Google PlayStore.

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

Berghotel Engstligenalp

Berghotel im Berner Oberland in der Nähe von Adelboden auf einer wunderschönen Hochebene

Wir übernachten im Berghotel Engstligenalp auf 1950 Metern über Meer. Das Hotel ist schön auf einer offenen Hochebene gelegen. Es steht eine Sauna zur Verfügung. Das Hotel ist ein idealer Ausgangspunkt für diverse Ski-, Schneeschuh- und Wandertouren.



Angebot und Ausstattung

Doppelzimmer

Halbpension

Duschmöglichkeit

Etagenbad

Sauna

Handyempfang

Barzahlung

Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Skitouren- oder Skihose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

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.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

Übernachtung im Hotel

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden

Technische Ausrüstung Tourenski

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

Technische Ausrüstung Splitboard

- Splitboard mit Fellen und Harscheisen
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät

- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Technische Ausrüstung Snowboard+Schneeschuhe

- Snowboard
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkrallen)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Technische Ausrüstung Schneeschuhe

- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkrallen)
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Stabile Trekking- oder Bergschuhe für Schneeschuhe

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Schneeschuhe (ohne Stöcke), CHF 40.00

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: 12.11.2026 23:36