



Aufbaukurs Lawinen Mettmen Ski/Board

Lawinenkurs für Fortgeschrittene im Glarnerland

Konntest du auf einfachen Ski- oder Snowboardtouren schon einige Erfahrungen sammeln? Möchtest du nun lernen, selbstständig Touren zu planen und die richtigen Entscheidungen im Gelände zu treffen? Dann liegst du mit dem **Aufbaukurs Lawinen** als Vorbereitung dazu goldrichtig. Die spannenden Tourenmöglichkeiten, die kurze Anreise und das komfortable Berghotel Mettmen machen die Mettmenalp zum idealen Kursgebiet für die Lawinenausbildung.

Kursinhalte Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Interpretation des Lawinenlageberichts, Gefahrenzeichen erkennen, Geländebeurteilung, Spuranlage, Routenwahl, Risikoabschätzung, Taktik im Aufstieg und in der Abfahrt, Umgang mit Verschüttetensuchgerät LVS, Schaufel und Sonde, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel Dieser Kurs vermittelt dir weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um einfache bis mittelschwierige Ski- und Snowboard-Touren in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen.

Voraussetzungen Dieser Aufbaukurs Lawinen ist kein Skitourentechnikkurs. Du solltest bereits einige Skitourenenerfahrung auf Touren der Schwierigkeit WS gesammelt haben und sicher Aufsteigen und Abfahren können. Dieser Kurs richtet sich an Tourengänger, die bereits über Kenntnisse der Lawinenkunde verfügen und schon einen Grundkurs Lawinen oder einen ähnlichen Kurs besucht haben.

Kursteilnahme mit Tourenski, Splitboard oder Snowboard plus Schneeschuhen möglich.

- 1. Tag** Anreise nach Elm. Aus dem Skigebiet zum Vorder Bliistock 2405m und Abfahrt nach Mettmien. Nachmittags Vertiefung der Grundlagen der Lawinenkunde, Lawinenrettung und Tourenplanung.
- 2. Tag** Anwendung der theoretischen Grundlagen auf einer den Verhältnissen angepassten Ausbildungstour.
- 3. Tag** Abschlusstour zum Chli Kärpf 2700m mit Abfahrt nach Elm.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe erste Skitourenenerfahrung 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 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

- Leitung durch Bergführer
- 2 Nächte im Doppelzimmer im Nebenhaus
- 2x Halbpension
- Tourentee
- Nutzung der Wellnessanlage im Haupthaus
- Kursunterlagen

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 begrüsst dich in Elm. Nach der Kurseröffnung fahren wir mit den Bergbahnen weiter zum höchsten Punkt im Skigebiet. Nach einem kurzen Aufstieg erreichen wir den Vorder Bliistock 2405m. Die Abfahrt ist vielseitig und führt uns zum Berghotel Mettmen, wo wir unsere Zimmer beziehen. Unterwegs bauen wir mehrere Ausbildungsstopps ein, um Themen wie Bestimmung von Steilheit und Exposition zu üben, Alarmzeichen im Gelände zu beobachten und die Technik der Kameradenrettung aufzufrischen. Am Abend widmen wir uns der Lawinentheorie.

Aufstieg 300 Hm, Abfahrt 800 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1.5 Std.

2. Tag

Auf der Mettmenalp stehen uns einige, teils rassige Tourenziele zur Auswahl. Heute wenden wir das Raster 3x3 Schritt für Schritt an. In der Tourenplanung suchen wir uns die passende Tour anhand der Faktoren Verhältnisse, Gelände und Mensch aus. Auf der Tour und in jedem Einzelhang fragen wir uns, ob die drei Faktoren noch zusammenpassen. Die Erkenntnisse und Entscheidungen werden, gecoached vom Bergführer, durch die Gruppe erarbeitet. Zurück im komfortablen Berghotel Mettmen werten wir unsere Tour aus und widmen uns der Planung der Abschlusstour.

Aufstieg 600 -800Hm, Abfahrt 600-800 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca 2-3 Std.

3. Tag

Bei günstigen Bedingungen wählen wir den spektakulären Heimweg über den Chli Kärpf 2700m. Der Aufstieg führt uns an der Leglerhütte vorbei zum Gipfel. Unterwegs gibt es einige kurze Steilstufen, die wir gemeinsam beurteilen. Die Abfahrt nach Elm ist lang und lässt viele Varianten offen. Beste Voraussetzungen also um Themen wie Routenwahl, Organisation der Gruppe und Strategie in der Abfahrt zu behandeln. Dabei wird der Spass aber nicht zu kurz kommen, denn wir schwingen genussvoll rund 1600 Höhenmeter nach Elm hinunter. Heimreise am Nachmittag. Lassen die Verhältnisse die Überschreitung des Chli Kärpf nicht zu, erfolgt die Heimreise via Kies-Schwanden.

Aufstieg 1100Hm, Abfahrt 1600 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

Ausbildungstouren

Die beschriebenen Tagestouren sind als Programm bei guten Bedingungen zu verstehen. Die Gruppe bestimmt gemeinsam mit dem Bergführer ein den Verhältnissen angepasstes Tourenprogramm. Auf der Mettmenalp finden wir viele, teils rassige Tourenziele und ein sehr abwechslungsreiches Gelände. Die Aufstiege sind nicht allzu lang, so bleibt genügend Zeit, die Beurteilung im Gelände und die Spuranlage zu üben.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:53 Uhr an der Haltestelle Elm, Sportbahnen.

Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Elm, Sportbahnen. Die Rückreise erfolgt je nach Verhältnissen ab Elm oder Schwanden. Wir empfehlen deshalb die Anreise mit der ÖV.

Sollten die Verhältnisse den Zugang über das Skigebiet Elm nicht zulassen, erreichen wir Mettmen mit der Luftseilbahn ab Schwanden – Kies. Bitte löse deshalb das Ticket erst nach Erhalt der Last Infos, rund 2 Tage vor Kursbeginn.

Zusatzkosten

Für die Bergfahrt mit den Bergbahnen Elm fallen zusätzliche Transportkosten von ca. CHF 21.00 an.

Hinweis zur technischen Ausrüstung

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

Digital Karte mit Hangneigungslayer

Da wir unterwegs im Gelände auch mit digitalen Karten arbeiten, bitten wir die Teilnehmer, die Karte des Kursgebiets mit Hangneigungslayer auf ihr Handy herunterzuladen. Dies funktioniert am besten in der kostenpflichtigen Version der White Risk App oder in der kostenlosen App swisstopo. Dies ermöglicht die Verwendung der Karte in Gebieten ohne Empfang oder im Flugmodus.

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

Dieser Kurs beinhaltet mehrere 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.

Empfohlene Apps für Lawinen- und Skitourenkurse

Wir empfehlen folgende Apps vor dem Lawinenkurs auf dem Smart Phone zu installieren:

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

Rega App: Nützliches 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 Mettmen - Küsnachterhaus

Das bodenständige und unkomplizierte Hotel auf 1600 Metern über Meer

Das moderne Berghotel Mettmen ist ein wirklich schöner Stützpunkt. Wir übernachten kürzlich neu renovierten Nebenhaus, welches keine 100 Meter vom Hauptgebäude entfernt liegt in top modernen Doppelzimmern mit Etagendusche/WC.



Angebot und Ausstattung



Doppelzimmer



Halbpension



Wellness



Duschtuch
vorhanden



WLAN



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 Lippencreme, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: Sardona 247S, LK 1:25'000: Elm 1174

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
- Lawinenschüttelgerät (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
- Lawinenschüttetensuchgerät (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 Harschkralen)
- Lawinenschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

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: 11.02.2026 23:36