



## Aufbaukurs Lawinen Lidernen Ski/Board

### Der Lawinenkurs für Tourengerher mit Grundkenntnissen in der Lawinenkunde

**Hast du schon einige Erfahrungen auf Schneetouren gesammelt und kennst die Grundlagen der Lawinenkunde? Wenn du jetzt auch einmal deine eigene Spur durch das Gelände ziehen willst, dann liegst du mit diesem Kurs goldrichtig. Erfahrene Bergführer vermitteln dir die moderne Lawinenkunde mit den wichtigen Faktoren, um eine alpine Schneetour zu planen und durchzuführen.**

**Kursinhalte** Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Interpretation des Lawinenlageberichts, Gefahrenzeichen erkennen, Geländebeurteilung, Spuranlage, Routenwahl, Risikoabschätzung, Taktik im Aufstieg und in der Abfahrt/Abstieg, Umgang mit dem Verschüttetensuchgerät, Tourenplanung und Wetterkunde.

**Kursziel** Dieser Kurs vermittelt dir weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um einfache und mittelschwierige Schneetouren in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen.

**Voraussetzungen** 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 Riemenstalden. Bequemer Aufstieg zur Lidernenhütte (Seilbahn) und Kursbeginn am Nachmittag.

**2.-3. Tag** Auf kleineren und grösseren Ausbildungstouren wenden wir die theoretischen Grundlagen in der Praxis an. Das vielseitige Gelände mit etlichen Mulden, Geländerücken und verschiedenen Hangexpositionen stellt vielfältige Ansprüche an die Beurteilung der Schneeverhältnisse und der optimalen Routenwahl.

## 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 Mehrbettzimmer
- 2x Halbpension
- Tourentee
- 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

Du wirst von unserem Bergführer in Brunnen erwartet. Mit dem Taxibus oder Privatautos fahren wir zur Talstation der Seilbahn und mit dieser hoch ins Lidernengebiet. Ein kurzer Anstieg führt zur Lidernenhütte. Nach dem Bezug der Unterkunft erfolgt eine interaktive Einführung in das Thema Lawinenkunde. Die Themen des Nachmittags im Gelände sind: Suchübungen mit LVS, Sonde und Schaufel, Steilheiten und Expositionen bestimmen, Alarmzeichen im Gelände beobachten und die Tourenplanung vom Folgetag.

**Aufstieg 150Hm, Abfahrt 150Hm, Gehzeit ohne Pausen max. 1 Std.**

### 2. Tag

Nach dem Morgenessen diskutieren wir anhand einer Präsentation die Themen Lawinenbulletin und Lawinenrettung. Danach starten wir zu einer kleinen Ausbildungstour und behandeln die in der Theorie vorbereiteten Themen in der Praxis. Dabei bildet auch die Taktik beim Aufstieg und bei der Abfahrt ein zentrales Element. Nach der Rückkehr zur Hütte planen wir die Ausbildungs- und Anwendungstour vom dritten Tag.

**Aufstieg 700Hm, Abfahrt 700Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.**

### 3. Tag

Nach dem Morgenessen folgt eine kurze Einführung zum Thema grafische Reduktionsmethode und die Anwendung derselben auf die aktuelle Schnee- und Lawinensituation. Danach geht es ins Gelände: Wir verifizieren auf unserer Anwendungstour die Informationen, die wir während der Tourenplanung des Vortages gewonnen haben. Nach der Kursbesprechung in der Hütte werden wir mit der Seilbahn ins Tal fahren. Die Heimreise erfolgt am späteren Nachmittag ca. 16.00 Uhr ab Sisikon.

**Aufstieg 800Hm, Abfahrt 800/1300Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.**

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:54 Uhr in Brunnen am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

## Anreise/Bahn билет

Von deinem Wohnort nach Brunnen und zurück. Wir empfehlen die Anreise mit dem Zug. In Brunnen am Bahnhof stehen kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Für die Fahrt ab Brunnen bis zur Talstation in Riemenstalden ist für die ganze Gruppe ein Taxi organisiert. Wir möchten dich darauf hinweisen, dass die Fahrkosten für das Taxi auch dann fällig sind, wenn du mit dem eigenen Auto nach Riemenstalden anreist.

## Zusatzkosten

Unkosten für die Taxi- und Seilbahnfahrt betragen ca. CHF 55.00.

## 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

### Lidernenhütte SAC 1727m

#### Beliebte SAC-Hütte für Skitouren zum Rosstock, Hagelstock und Blüemberg

Die gemütliche SAC-Hütte im Kanton Uri im Riemenstaldental bietet die ideale Umgebung für Ausbildungen - sei es im Winter wie auch im Sommer. Für Lawinenkurse, Skitourenkurse und Kletterkurse ist die SAC-Hütte mit Blick auf den Vierwaldstättersee ein beliebter Ausgangspunkt. Die Berghütte wurde 1944 erbaut und hat ihren urchigen Charakter über all die Jahre und Umbauten nie verloren.



Das Hüttenteam ist mit Herz und Seele dabei. Wir übernachten im Mehrbettzimmer mit Duvets. Lunch für den zweiten Tag kann auf der Hütte gekauft werden.

#### Angebot und Ausstattung



Mehrbettzimmer



Halbpension



Hausschuhe  
vorhanden



fliessendes  
Wasser



Strom



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
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- 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 in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

## 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](http://bergundtal.ch/packvideo)

## Technische Ausrüstung Tourenski

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenschüttelgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)

### 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)

### 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)

### Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- LVS, CHF 35.00
- 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](mailto: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: 06.06.2026 23:36