



## Aufbaukurs Lawinen Lidernen Ski/Board

**Der Lawinenkurs für Fortgeschrittene: Die moderne Lawinenkunde mit den wichtigen Faktoren, um eine alpine Schneetour zu planen und durchzuführen.**

**Haben Sie auf einfachen Schneetouren schon eigene Erfahrungen sammeln können, zum Beispiel in einer geführten Gruppe oder mit Freunden? Wenn Sie jetzt auch einmal Ihre eigene Spur durch das Gelände ziehen wollen, dann liegen Sie mit diesem Kurs als Vorbereitung goldrichtig. Die Topografie des Lidernengebietes eignet sich hervorragend, um das in den Theorieblöcken vermittelte Wissen unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.**

**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 Ihnen weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um einfache und mittelschwierige Schneetouren in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen. Sie erhalten am Ende des Kurses das Zertifikat SWISS MOUNTAIN TRAINING Winter 2 des Schweizer Bergführerverbandes.

**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, Geländerrücken und verschiedenen Hangexpositionen stellt vielfältige Ansprüche an die Beurteilung der Schneesverhältnisse und der optimalen Routenwahl.

## Daten & Preise

Nr	Datum	Preis	Unterkunft	Bergführer
10301	09.12.22 - 11.12.22	CHF 725.-	Lidernenhütte SAC	Sämi Zurbriggen, Bergführer
10302	27.12.22 - 29.12.22	CHF 725.-	Lidernenhütte SAC	Jörn Heller, Bergführer
10303	13.01.23 - 15.01.23	CHF 725.-	Lidernenhütte SAC	Jonas Vandermaesen, Bergführer
10304	27.01.23 - 29.01.23	CHF 725.-	Lidernenhütte SAC	Höhenfieber Bergführer
10305	10.02.23 - 12.02.23	CHF 725.-	Lidernenhütte SAC	Luca Auguadri, Bergführer
10306	24.02.23 - 26.02.23	CHF 725.-	Lidernenhütte SAC	Elia Deschenaux, Bergführer
10307	10.03.23 - 12.03.23	CHF 725.-	Lidernenhütte SAC	Höhenfieber Bergführer
10308	17.03.23 - 19.03.23	CHF 725.-	Lidernenhütte SAC	Christelle Marceau, Bergführerin

**Leistungen:** 4-7 Gäste pro Bergführer, 2 Nächte im Mehrbettzimmer, 2x Halbpension, Tourentee, Kursunterlagen, Zertifikat SWISS MOUNTAIN TRAINING Winter 2, 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA.

## Detailprogramm

Die Alpinschule Berg+Tal heisst Sie im Kursgebiet der Lidernenhütte willkommen. Wir freuen uns darauf, zusammen mit Ihnen diesen abwechslungsreichen Winkel zu entdecken. Für Ihre optimale Vorbereitung und zu Ihrer Einstimmung auf diese Tage bitten wir Sie, die folgenden Infos durchzulesen.

Es ist obligatorisch, 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr) die letzten Informationen zu Ihrer Tour zu lesen. Wir senden Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich [www.bergundtal.ch/member](http://www.bergundtal.ch/member) unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

### Vorgesehener Tourenablauf

**1. Tag** Sie werden von unserem Bergführer in Sisikon 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.

### 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 Ihnen weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um einfache und mittelschwierige Schneetouren in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen. Sie erhalten am Ende des Kurses das **Zertifikat SWISS MOUNTAIN TRAINING Winter 2** des Schweizer Bergführerverbandes.

### 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.

### Unterkunft

Die Lidernenhütte ist eine gemütliche SAC Unterkunft. Das Hüttenteam ist mit Herz und Seele dabei. Wir besuchen diesen Ort sehr gerne mit unseren Kursen. Exklusiv übernachten wir mit warmem Duvet (ist im Preis inbegriffen). Lunch für den zweiten und dritten Tag kann auf der Hütte gekauft werden.

### Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:43 Uhr in Sisikon am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

## **Anreise/Bahnbillet**

Von Ihrem Wohnort nach Sisikon und zurück. Wir empfehlen die Anreise mit dem Zug, da in Sisikon am Bahnhof nur wenige kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung stehen.

## **Zusatzkosten**

Unkosten für die Taxi- und Seilbahnfahrt betragen ca. CHF 35.00.

## **Hinweis zur technischen Ausrüstung**

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

## **Empfohlene Apps für Lawinenkurse**

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**.

## **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.

## **Verschiedenes**

Bitte wenden Sie sich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, 041 450 44 25. Die Handynummer des Bergführers ist nur für den Notfall gedacht, wenn Sie z.B. den Zug verpasst haben.

## **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](http://www.bergundtal.ch/member) unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

## **Nach der Tour**

Nach der Tour senden wir Ihnen per Mail Informationen und Direktlinks zum Foto-Upload/Download und zum Feedbackformular.

## **Anforderungen**

**Technik:** Stufe 1: Ich habe erste Skitourenenerfahrung aus einem Grundkurs Stufe Starter oder vergleichbare Kenntnisse. Ich habe Tiefschneeerfahrung und bewältige kurze, steile Passagen im Aufstieg und in der Abfahrt. Die Spitzkehre kriege ich hin.

**Kondition:** Stufe Starter: Ich mache Sport und fühle mich gesund. Ich bewältige 3-4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1000 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

# 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

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

## Technische Ausrüstung Tourenski

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

## Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit ihr 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
- 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](https://www.bergundtal.ch/packvideo)

## Mietmaterial

- Sonde 2-3 Tage, CHF 15.00
- LVS 2-3 Tage, CHF 35.00
- Schaufel 2-3 Tage, 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: 20.08.2022 08:27:57