

Grundkurs Lawinen im Berghotel Mettmen

Das komfortable Berghotel Mettmen ist der ideale Stützpunkt für unseren Lawinenkurs für Einsteiger. Dort vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Faktoren der modernen Lawinenkunde.

Sie sind im Winter abseits der Pisten im freien alpinen Gelände aktiv und interessieren sich für die komplexe Materie Schnee? In einem kompakten Wochenende vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Grundlagen der Lawinenkunde und den Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel. Die Topografie der Mettmenalp eignet sich bestens, um das neue Theorie-Wissen direkt in die Praxis umzusetzen und zu vertiefen.

Kursinhalt Schneedeckenaufbau, vereinfachte Reduktionsmethode, Lawinenlagebericht, Gefahrenzeichen und Geländeformen erkennen, Hangneigungen schätzen, Umgang mit LVS, Schaufel und Sonde.

Kursziel Die Teilnehmer lernen die Grundlagen der Lawinenkunde kennen. Dadurch können sie einfachere Entscheidungen mit Hilfe des vermittelten Basiswissens selbstständig fällen und komplexere Zusammenhänge besser verstehen. Sie erhalten am Ende des Kurses das Zertifikat SWISS MOUNTAIN TRAINING Winter 1 des Schweizer Bergführerverbandes.

1. Tag Anreise nach Schwanden GL. Per Seilbahn Auffahrt zum Berghotel Mettmen (1600m), nachmittags Kursbeginn zu den Inhalten Schneedeckenaufbau, Geländefaktoren, Umgang mit LVS. **2. Tag** Auf einer Ausbildungstour setzen wir die Theorie-Kenntnisse im vielseitigen Gelände um und üben die optimale Routenwahl.

Daten & Preise

Nr	Datum	Preis	Unterkunft	Bergführer
10602	26.01.19 - 27.01.19	CHF 465.-	Berghotel Mettmen AG	Markus Lanz, Bergführer *
10603	09.03.19 - 10.03.19	CHF 465.-	Berghotel Mettmen AG	Stefan Waldner, Bergführer *

Leistungen: 5-10 Gäste pro Bergführer, 1 Nacht im Mehrbettzimmer, 1x Halbpension, Tourentee, Kursunterlagen, Zertifikat SWISS MOUNTAIN TRAINING Winter 1.

Detailprogramm

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

Es ist obligatorisch, 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) die letzten Informationen zu Ihrer Tour zu lesen. Wir senden Ihnen dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink oder Sie benutzen www.bergundtal.ch/meinetour (Kursnummer und Passwort gemäss Buchungsbestätigung).

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag Unser Bergführer erwartet Sie in Schwanden GL am Bahnhof. Weiter geht es mit dem Alpentaxi die enge Strasse hinauf zur Talstation der Seilbahn Mettmen. Per Bahn erreichen wir bequem das Berghotel Mettmenalp. Nachdem Sie Ihr Quartier bezogen haben, erhalten Sie eine kurze interaktive Einführung in Lawinenkunde sowie eine Vorbereitung der Themen des Nachmittags im Gelände: Dabei geht es um den Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel und die Beurteilung von Gelände, Schneeoberfläche und Warnzeichen. Am Abend fassen wir das Gelernte nochmals zusammen. Entspannen Sie sich nach dem lehrreichen Tag in der Sauna und geniessen Sie die das gediegene Ambiente des Berghotels.

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

2. Tag Nach dem Morgenessen folgt eine theoretische Einführung in die Lawinenrettung. Danach starten Sie zu einer kleinen Ausbildungstour. Dabei besprechen wir laufend die optimale Spurwahl und die Taktik der Abfahrt. Daneben bleibt genügend Zeit, Lawinenrettung zu üben. Das Mittagessen nehmen wir draussen im Gelände ein. Nach der Kursbesprechung im Berghotel Mettmen fahren wir per Seilbahn ins Tal ab. Die Heimreise erfolgt ca. zwischen 16.00 und 16.30 Uhr ab Schwanden.

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

Kursinhalt

Schneedeckenaufbau, vereinfachte Reduktionsmethode, Lawinenlagebericht, Gefahrenzeichen erkennen, Geländeformen erkennen, Hangneigungen schätzen, Umgang mit LVS, Schaufel und Sonde. Wir arbeiten auch mit einzelnen Elementen der Plattform www.whiterisk.ch des SLF.

Kursziel

Die Teilnehmer lernen die Grundlagen der Lawinenkunde kennen. Einfachere Entscheidungen werden sie mit Hilfe des von uns vermittelten Basiswissens selbstständig fällen und komplexere Zusammenhänge besser verstehen können.

Unterkunft

Ein wirklich komfortabler Stützpunkt ist das moderne Berghotel Mettmen. Im Dezember 2016 eröffnet, bietet es schöne Zimmer mit viel Komfort und ein kleines, aber feines Wellessareal. Wir übernachten in grosszügigen 4-6 Bettzimmern mit DU/WC.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:52 Uhr in Schwanden GL am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten. Für Autofahrer stehen in Schwanden beschränkt Parkplätze zur Verfügung.

Zusatzkosten

Die Kosten für den Taxitransport und die Seilbahnfahrt betragen ca. CHF 50.00.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Schwanden GL und wieder zurück.

Verschiedenes

Bitte beachten Sie, dass bei einer Teilnahme mit Tourenskis, Splitboard oder Snowboard erste Tourenerfahrung und Vorkenntnisse Voraussetzung sind. Andernfalls bitten wir Sie, mit Schneeschuhen an diesem Kurs teilzunehmen. Das Ziel dieser zwei Tage ist, möglichst optimal von einer guten Ausbildung zu profitieren. Zurückgelegte Wegstrecken dienen nur dazu, ideale Übungsplätze zu erreichen. Somit spielt es keine Rolle, mit welchem Schneesportgerät Sie den Kurs besuchen.

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 Weekendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden Ihnen dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse oder Sie benutzen www.bergundtal.ch/meinetour (Kursnummer und Passwort gemäss Buchungsbestätigung).

Nach der Tour

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

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

Technische Ausrüstung

- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkralen)
- Schneesportgerät nach Wahl
- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe / bequeme Pistenskischeuhe
- Snowboard
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Stabile Trekking- oder Bergschuhe für Schneeschuhe
- Lawinenschüttelgerät (LVS): Digitales 2- oder 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- SAC Skitourenführer Glarus, St.Gallen, Appenzell
- Skitourenkarte: Sardona 247S
- Bergliteratur online: www.pizbube.ch

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen und für die entsprechende Anzahl Tage mitgenommen. 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 im Hotel

- Einfache Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

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

- Folgende Ausrüstung können Sie bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder per Internet bei Berg+Tal mieten (Details siehe [bergundtal.ch/mietmaterial](https://www.bergundtal.ch/mietmaterial)):
- Schneeschuhe 2-3 Tage, CHF 35.00 (ohne Stöcke)
- Sonde 2-3 Tage, CHF 10.00
- LVS 2-3 Tage, CHF 20.00
- Schaufel 2-3 Tage, CHF 10.00

Weitere Impressionen findest du auf unserer Homepage unter <https://www.hoehenfieber.ch/tour/tourdetails/106>

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: 23.01.2019 12:48:46