höhenfieber
berge. unter uns.



Schnupperkurs Skitouren Diemtigtal

Erste Schritte auf Skitour im winterlichen Diemtigtal im Berner Oberland

Das hintere Diemtigtal ist von Bern aus schnell erreicht. Hier gibt es neben knackigen Skitouren einige lohnende Skitouren-Klassiker, die sich ideal für den Einstieg ins Skitourengehen eignen. Stressfrei und professionell angeleitet vom Bergführer sammeln wir erste Tourenerfahrungen und nächtigen komfortabel in Doppelzimmern im Hotel Kurhaus Grimmialp.

Kursinhalt Einer unserer erfahrenen Bergführer macht dich mit allem vertraut, was zum Skitourengehen gehört: Der Umgang mit Tourenskis, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS) und eine Einführung in die Skitechnik im Tiefschnee.

Kursziel Du bekommst einen Einblick in Materialkunde und kannst dir ein genaues Bild zu den Anforderungen an Kondition und Techniken machen. Du verbesserst deine Skitechnik, lernst die Schönheit der Natur abseits der Pisten kennen. Nach diesem Kurs bist du in der Lage, an technisch leichten, geführten Touren teilzunehmen.

1. Tag Anreise nach Grimmialp. Bezug des Hotels Kurhaus Grimmialp und Kennenlernen der Ausrüstung auf einer ersten Einführungstour direkt ab der Unterkunft. Ziel ist das Rauflihorn (2323m).

2. Tag Ausbildungs-Skitour durch den Wurziwald auf den Mariannenhubel (2155m) mit schöner Abfahrt zurück zum Ausgangspunkt.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich fahre sicher auf der Skipiste und beherrsche den Parallelschwung. Auch bei schlechten Sicht- und Schneeverhältnissen fahre ich kontrolliert auf schwarzen Pisten. Erste Schwünge im unpräparierten Schnee habe ich bereits gemacht. Ich habe noch keine Skitourenerfahrung.

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
- 1 Nacht im DZ mit DU/WC
- 1x 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

Von unserem Treffpunkt aus fahren wir mit dem Skilift bis zum Stiereberg. Je nach den Verhältnissen fahren wir über schöne Hänge ein Stück ab oder queren direkt zur Aufstiegsroute zum Rauflihorn (2323m). Zum Schluss folgen wir dem breiten markanten Westgrat bis zum höchsten Punkt. Hier eröffnet sich ein fantastisches Panorama über die Gipfel des Diemtigtals und auch zum mächtigen Albristhorn auf der gegenüberliegenden Seite des Färmeltals. Entlang unserer Aufstiegsroute geht's zur Grimmifurggi und durchs wildromantische Grimmi zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Aufstieg 700Hm, Abfahrt 1400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

2. Tag

Von Grimmialp aus folgen wir der verschneiten Alpstrasse entlang dem Senggibach und biegen dann in den Wurziwald ab. Dieser ist besonders im Hochwinter mit viel Schnee auf den Bäumen ein magischer Ort. Über die offenen Hänge von Alpetli gelangen wir von Norden auf den Mariannenhubel (2155m). Eine ideale und abwechslungsreiche Beginnertour für den Einstieg ins Skitourengehen. Für die Abfahrt wählen wir zwischen den Hängen entlang der Aufstiegsroute oder der Variante durchs Chelli.

Aufstieg 930Hm, Abfahrt 930Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Was wir von dir erwarten

Begeisterung, um ein Wochenende draussen unterwegs zu sein, auch bei Wind und Wetter. Körperliche Fitness für Touren mit bis zu 1000 Höhenmeter. Der Charakter der Touren ist gemütlich. Jedoch gibt es gelegentlich auch steile und fordernde Passagen in Aufstieg und Abfahrt zu überwinden.

Deine Skitechnik

Unser Bergführer kann während den Abfahrten individuelle Tipps zur Tiefschneetechnik vermitteln. Dennoch ist dieser Schnupperkurs kein Skikurs. Du bist ein guter Pistenskifahrer und fährst auch auf schwarzen Pisten sicher und solide – selbst, wenn es eisig, bucklig und zerfahren ist. Idealerweise bringst du zudem Tiefschneeerfahrung aus dem pistennahen Bereich mit. Im Zweifelsfall empfehlen wir dir, vorgängig einen Grundkurs Tiefschnee zu buchen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:01 Uhr an der Postauto-Haltestelle Schwenden i. D., Winteregg. Fahrplanwechsel vorbehalten. Für Autofahrer 5 Minuten später direkt in der Unterkunft.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Schwenden im Diemtigtal und wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug direkt beim Hotel parken.

Zusatzkosten

Für die Bahnfahrt am ersten Tag fallen Zusatzkosten von ca. CHF 12.- an.

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

Hotel Kurhaus Grimmialp Diemtigtal

Hotel in Schwenden im Berner Oberland

Das geschichtsträchtige Hotel Kurhaus Grimmialp liegt inmitten des Naturparks Diemtigtal. Mit Motivation und Herz werden das Haus uns seine Besucher umsorgt und die Gäste kommen gerne wieder. Die gutbürgerliche Küche bringt hervorragendes Essen auf den Tisch.



Angebot und Ausstattung

- Doppelzimmer
- Mehrbettzimmer
- Halbpension
- Duschtuch vorhanden
- 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

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitouren- oder Pistenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (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, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit dein Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. In der Unterkunft kann ein Lunchpaket gekauft werden (jeweils am Vorabend bestellen).
- 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
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden

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
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: 04.11.2026 23:37