höhenfieber
berge. unter uns.



Schnupperkurs Ski- und Splitboardtouren St. Antönien

Einblick in die Welt des Splitboard- und Skitourengehens im Prättigau

Du willst während 2 Tagen reinschnuppern in die Welt des Skitouren- und Splitboardtourengehens? Das sonnige Seitental des Prättigaus ist dank seiner schnellen Erreichbarkeit und den vielen sanften Skitouren-Gipfeln wie geschaffen dafür. Du triffst dich in St. Antönien mit dem Bergführer und der Gruppe und übernachtest im Weiler Partnun. Das Berghaus Sulzfluh ist ein umgebautes Walserhaus mit dem echten Charme vergangener Zeiten.

Kursinhalt Von einem erfahrenen Bergführer wirst du mit allem, was zum Skitourengehen gehört, vertraut gemacht: Umgang mit Tourenskis, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Einführung in die Skitechnik im Tiefschnee.

Kursziel Du kannst dir bezüglich Material, erforderlicher Kondition sowie Aufstiegs- und Abfahrtstechnik ein genaues Bild machen. Du wirst vom Skitouren-Virus gepackt und bist nach diesem Kurs in der Lage, an technisch leichten von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen.

Schneesportgerät Eine Teilnahme an diesem Kurs ist mit Tourenski oder mit dem Splitboard/Snowboard möglich. Den Boardern empfehlen wir sehr, das Tourengehen direkt mit dem Splitboard zu erlernen. Dies ermöglicht dir mehr Flexibilität und du sparst aufgrund des leichteren Rucksacks viel Kraft im Aufstieg. Dadurch kannst du die Abfahrt umso mehr geniessen.

1. Tag Anreise nach St. Antönien 1420m. Ausbildungstour über das Spitzenbüel 2193m zum Berghaus Sulzfluh in Partnun 1762m.

2. Tag Aufstieg zum Girenspitz 2367m und Abfahrt zurück nach St. Antönien.

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 Mehrbettzimmer mit Etagendusche
- 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

Unser Bergführer begrüsst dich in St. Antönien. Gleich hinter dem Dorf montieren wir die Felle und nach einer kurzen Einführung ins Material und die Gehtechnik starten wir den Aufstieg nach Partnun. Dabei lassen wir es uns nicht nehmen, auf dem Zustieg unseren ersten Skitourengipfel einzubauen. Über sanfte, sonnige Hänge steigen wir gemütlich zum Spitzenbüel 2193m. Unterwegs bauen wir Ausbildungsstopps zur Aufstiegstechnik und dem Umgang mit dem LVS ein. Oben angelangt, erwartet uns nach einer kurzen Traverse eine genüssliche Abfahrt nach Partnun, wo wir unsere Unterkunft beziehen.

Aufstieg 800Hm, Abfahrt 450Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2. Tag

Von Partnun aus steigen wir über offenes Gelände nach Obersäss und weiter bis zum Gipfel des Girenspitz 2367m. Ein toller Rundblick über das gesamte Rätikon und die Landschaft Klosters-Davos entschädigt für die Schweisstropfen dieser Tour. Die herrliche Abfahrt nach Untersäss und schliesslich zurück nach St. Antönien bildet den gelungenen Abschluss eines spannenden Wochenendes. Heimreise am Nachmittag um ca. 16 Uhr.

Aufstieg 650Hm, Abfahrt 1000Hm, Gehzeit ohne Pausen. ca. 2.5 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 Skitouren 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.

Deine Snowboardtechnik

Du hast bereits Erfahrung mit dem Snowboard auf Abfahrten abseits der Piste gesammelt. Dein Bergführer wird die Gruppe mit Breitskiern begleiten, um optimale Spuren für Aufstieg und Abfahrt (Traversen) legen zu können, was sich in den letzten Jahren sehr bewährt hat. Zudem kann dir der Bergführer allgemeingültige Tipps zum Aufstieg und zur Abfahrt mit dem Splitboard geben, jedoch keinen Fahrunterricht erteilen.

Den Boardern empfehlen wir sehr, das Tourengehen direkt mit dem Splitboard zu erlernen. Dies ermöglicht dir mehr Flexibilität und du sparst aufgrund des leichteren Rucksacks viel Kraft im Aufstieg. Dadurch kannst du die Abfahrt umso mehr geniessen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:43 bei der Postautohaltestelle St. Antönien Platz. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach St. Antönien Platz und wieder zurück. Für Autofahrer stehen etwas ausserhalb des Dorfes gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Hinweis Ausrüstung

Bitte reise in Skibekleidung an. Von unserem Treffpunkt aus werden wir direkt auf Tour starten. Achte auf einen leichten Rucksack, da wir auf den Touren von Tag 1 und 2 das Gepäck jeweils mittragen werden.

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

Berghaus Sulzfluh Partnun

Das nostalgische Berghaus auf 1772 m.ü.M.

Das stimmungsvolle Gasthaus Sulzfluh ist ein umgebautes Walserhaus mit dem echten Charme vergangener Zeiten. Die heimelige Gaststube lädt zum Verweilen ein. Nach der Tour kann man sich draussen im holzbeheizten Whirlpool aufwärmen. Wir übernachten im Mehrbettzimmer.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer | Halbpension | Etagenbad | Hotpot | Sauna | Barzahlung

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
- 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 im Hotel

- Es stehen Hausschuhe zur Verfügung
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle

Technische Ausrüstung Tourenski

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (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
- Lawinenverschüttetensuchgerät (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 Harschkrallen)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (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

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: 01.11.2026 23:37