höhenfieber
berge. unter uns.

Ausbildungswoche Skitouren Averstal

Die Skitouren-Grundlagen solide erlernt im hoch gelegenen Averstal, Graubünden

Während diesen fünf Ausbildungstagen erlernen wir die Grundlagen für einfache und mittelschwierige Skitouren. Mehrheitlich im Gelände, teils in der Theorie bieten wir den idealen Einstieg, um stressfrei mit dem Skitourengehen zu beginnen. Schritt für Schritt erarbeiten wir uns die Grundlagen in einem bewährten Mix aus Ausbildungs- und Anwendungstouren ergänzt mit Tipps und Tricks unserer erfahrenen Bergführer. Im hochgelegnen und schneesicheren Averstal finden wir eine grosse Zahl an Tages- und Rundtouren. Das abwechslungsreiche Gelände bietet viele herrliche Abfahrten - an Möglichkeiten wird es nicht fehlen.

Kursinhalte

Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, Skitechnik im Tiefschnee, Verschüttetensuche und Rettungsszenario, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenvorbereitung.

Kursziel

Nach diesem Kurs bist du sehr gut darauf vorbereitet, an technisch leichten bis mittelschwierigen, von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen. Du lernst auch die Grundlagen der Lawinenkunde kennen, um komplexere Zusammenhänge besser verstehen zu können.

1. Tag Anreise ins Averstal nach Cresta. Bezug der Unterkunft und Kennenlernen der Ausrüstung auf einer ersten kurzen Einführungstour.
2. Tag Ausbildungstour ab Juppa auf den Bödagrat (2951m).
3. Tag Ausbildungstour auf die Cima di Camutsch (2903m)
4. Tag Rundtour von Juf (2125m) auf den Piz Suparé (3077m) mit langer Abfahrt nach Bivio und liftunterstützt zurück ins Averstal.
5. Tag Abschlusstour auf den Mittler Wissberg (2980m).

Ausrüstung! Wir bringen kostenlos für dich mit:

Tourenskis mit **PIN-Bindung**

Felle

Harscheisen

LVS (Lawinenverschütteten-Suchgerät)

Schaufel

Sonde

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

- 4 Nächte im Doppelzimmer mit DU/WC
- 4x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen
- Sicherheitspaket (LVS, Schaufel, Sonde)
- Tourenskis mit Pin-Bindung

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 Cresta und heisst dich im Averstal herzlich willkommen. Nach Bezug der Unterkunft gibt es erste Informationen zur Woche. Wir machen uns mit dem Material vertraut, passen die Bindungen an und packen den Rucksack. Nun kann es schon losgehen zu einer kurzen Einführungstour direkt ab dem Hotel.

Aufstieg 500 Hm, Abfahrt 500 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2 Std.

2. Tag

Von Juppa (2003m) aus brechen wir ins Bergalga Tal auf. Zunächst folgen wir flach der Langlaufloipe, um dann über weitläufige Hänge zum Saentapass (2797m) zu gelangen. Das Gelände eignet sich ideal, um die Gehtechnik mit Fellen und die ersten Spitzkehren zu üben. Vom Pass aus ist es nicht mehr weit zum Bödagrat (2951m), unserem heutigen Gipfel. Nun folgen wir der schönsten Linie, die wir im Aufstieg erspäht haben zurück nach Juppa. Das offene und mässig steile Gelände lässt Freude in der Abfahrt aufkommen.

Aufstieg 1000Hm, Abfahrt 1000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

3. Tag

Das Örtchen Pürt (1921m) ist besonders bekannt als Ausgangspunkt des Skitourenklassikers Grosshorn (2780m). Wir allerdings wollen die Cima di Camutsch (2903m) ins Auge fassen. Wir folgen dem Pürder Bach und vor uns öffnet sich ein gegliederter kleiner Talkessel. Von diesem aus erreichen wir den etwas versteckten Gipfel durch lehrreiches und abwechslungsreiches Gelände. Mit Skidepot am Grat und ein paar letzten Höhenmetern zu Fuss erreichen wir diesen schönen Aussichtspunkt. In der Abfahrt bauen wir eine LVS- und Sondierübung ein.

Aufstieg 1000 Hm, Abfahrt 1000 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

4. Tag

Heute wollen wir auf Rundtour gehen. Der höchst gelegene ganzjährig bewohnte Ort der Alpen Juf (2125m) ist unser Ausgangspunkt hierfür. Wir steigen zum Stallerberg (2579m) auf und weiter zum Piz Suparé (3077m). Der Schlussanstieg ist etwas steiler und bietet gutes Gelände, um unsere Spitzkehrtechnik zu verfeinern. Ob wir den Gipfel zu Fuss erreichen, wird von guten Bedingungen abhängen. Doch auch von der Gratschulter aus werden wir mit einer langen Abfahrt nach Bivio (1769m) belohnt. Die abgefahrenen Höhenmeter machen wir mit den Liften schnell wieder gut. Mit kurzem Gegenanstieg zur Fuorcla della Valletta (2585m) gelangen wir zurück ins Averstal und an unseren Ausgangspunkt. Die weitläufige Tour eignet sich gut, um die Orientierung im Gelände zu schulen und den Einfluss unterschiedlicher Expositionen, Geländeformen und Höhenlagen zu erhalten.

Aufstieg 1100 Hm, Abfahrt 1900 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.

5. Tag

Zu unserer Abschlusstour können wir einmal mehr direkt von der Haustüre weg starten. Über die Südhänge steigen wir nach Büel auf und erreichen von hier aus über die Tälifurgga den Gipfel des Mittler Wissberg (2980m). Auf gleichem Wege gelangen wir zurück nach Cresta (1959m). Die Abfahrt wollen wir zusätzlich nutzen, um ein Lawinen-Unfallszenario zu trainieren. Am frühen Nachmittag machen wir uns auf die Heimreise.

Aufstieg 1000 Hm, Abfahrt 1000 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

Kursinhalt

Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, Skitechnik im Tiefschnee, Verschüttetensuche und Rettungsszenario, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenvorbereitung.

Kursziel

Nach diesem Kurs bist du sehr gut darauf vorbereitet, an technisch leichten bis mittelschwierigen, von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen. Du lernst auch die Grundlagen der Lawinenkunde kennen, um komplexere Zusammenhänge besser verstehen zu können.

Was wir von dir erwarten

Begeisterung, um eine Woche draussen unterwegs zu sein, auch bei Wind und Wetter. Körperliche Fitness für Touren mit bis zu 1100 Höhenmeter. Der Charakter der Touren ist mehrheitlich 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 diese Ausbildungswoche keine Skikurswoche. 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.

Unterkunft

Das Örtchen Cresta liegt auf 1960m fast zu hinterst im Averstal. Wir übernachten im schönen Hotel Capetta in komfortablen Doppelzimmern mit Dusche und WC. Vor wenigen Jahren wurden die Gasträume modernisiert und stilvoll eingerichtet. Noch immer riecht es herrlich nach Arvenholz.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:33 Uhr in Avers, Cresta an der Postauto-Haltestelle. Fahrplanwechsel vorbehalten. Für Autofahrer 5 Minuten später direkt in der Unterkunft.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Cresta und wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug direkt beim Hotel parkieren. Solltest du mit dem Auto anreisen und bereit sein, dieses für kurze Transfers im Tal während der Woche zu nutzen, teile uns dies gerne vorgängig mit. Zusätzlich auch, wieviele weitere Personen du inkl. Ski mitnehmen könntest.

Zusatzkosten

Für Bergbahnen, Postauto und Taxitransfers fallen zusätzliche Transportkosten von ca. CHF 80.- an.

Technisches Material

Wir stellen dir an diesem Kurs auf Anmeldung das technische Material gratis zur Verfügung: Tourenskis mit Pin-Bindung, Harscheisen, LVS, Schaufel, Sonde.

Skitourenschuhe und Stöcke müssen selber mitgebracht werden. Diese haben wir nicht in der Vermietung (siehe Ausrüstungsliste).

Moderne Pin-Bindungen

Unsere Skis sind mit der Tourenbindung Fritschi Vipec Evo 12 montiert. Diese leichte Pin-Bindung erlaubt ein besonders kraftsparendes Aufsteigen und erfüllt trotzdem alle gängigen Sicherheitsstandards einer normalen Skibindung.

Achtung: Für diese Skis benötigst du einen Skitourenschuh mit Inserts.

Dies sind kleine Kerben am Schuh, zwei im Bereich der Zehen und eine Aufnahme an der Ferse. Mittlerweile sind praktisch alle aktuellen Skitourenschuhe mit Pin-Inserts ausgestattet. Normale Pistenskischuhe funktionieren nicht. Für weitere Informationen siehe

www.hoehenfieber.ch/PIN-Bindungen.

Verschiedenes

Das Hotel wird auf Bestellung am Vorabend gerne ein Lunchsäckli für dich bereitstellen. Ausserdem gibt es in Cresta ein kleines Lebensmittelgeschäft.

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.

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

- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Heftpflaster und Compeed
- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)

Technische Ausrüstung

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

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: 268S Julierpass, 267S San Bernardino, SAC Skitourenführer Graubünden Süd, LK 1:25'000: 1256 Bivio, 1276 Val Bregaglia, 1255 Splügenpass

Verpflegung

- 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.
- 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).

Übernachtung im Hotel

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

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Ski mit Pin-Bindung, Felle und Harscheisen (ohne Schuhe und Stöcke), Set kostenlos
- LVS, Schaufel und Sonde, Set kostenlos

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: 10.07.2025 23:46