



Grundkurs Skitouren Kiental Midweek Special

Drei Tage Skitourenausbildung im Berner Oberland

Im Skitourenkurs Kiental zeigt dir unser Bergführer Schritt für Schritt die Grundlagen des Skitourengehens. Von unserer einsam gelegenen Unterkunft «Berggasthaus Golderli» auf der Griesalp unternehmen wir jeden Tag eine Ausbildungs-Skitour. Dabei geniessen wir unter der Woche die einmalige Ruhe im Naturpark Kiental.

Kursinhalt Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, Skitechnik im Tiefschnee, Handhabung des Lawinenverschüttetensuchgeräts, Schnee- und Lawinenkunde sowie Tourenvorbereitung.

Kursziel Nach diesem Kurs bist du 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 Wir treffen uns in Reichenbach. Taxitransfer nach Tschingel 1160m und Aufstieg zur Griesalp 1440m.

2.-3. Tag Je nach Verhältnissen stehen Abeberg 1964m, Chistihubel 2216m, Düdenegg 2240m oder der Dürreberg zur Auswahl. Perfekte Skitouren als Anwendungstouren mit sanften Hängen und herrlicher Aussicht.

Ausrüstung! Wir bringen kostenlos für dich mit:

Tourenski mit **PIN-Bindung**

Felle

Harscheisen

Lawinen-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

- Leitung durch Bergführer
- 2 Nächte im DZ mit Etagedusche
- 2x Halbpension, Tourentee
- Gepäcktransport
- 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

Wir treffen uns in Reichenbach beim Sportgeschäft Müller-Sport vis-à-vis dem Bahnhof. Hier beziehen wir die Skis und das Sicherheitsmaterial. Wir passen die Skibindungen gleich an die von dir selbst mitgebrachten Skitourenschuhe an. Tschingel auf 1100 Metern über Meer erreichen wir mit einem Taxibus. Dort können wir das Hotelgepäck unserem Gepäcktransport des Hotels übergeben. Mit dem Tagesrucksack steigen wir auf der eingeschneiten Fahrstrasse durch die wilde Griesschlucht zur Griesalp 1440m auf. Kleine Ausbildungstour am Nachmittag.

Aufstieg 800Hm, Abfahrt 500Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2.-3. Tag

Die Ausbildungstouren wählt der Bergführer vor Ort anhand der aktuellen Verhältnisse. Mit dem Abeberg 1964m, Chistihubel 2216m, der Dündenegg 2240m oder der Dürreberg ca. 2400m haben wir genügend Auswahl zwischen wunderbaren Gipfeln mit sanften Hängen und packender Aussicht in alle Himmelsrichtungen. Die Touren sind mit weniger als 1000 Höhenmetern pro Tag moderat und so bleibt uns genügend Zeit, die Ausrüstung entspannt kennenzulernen und die Grundlagen des Skitourengehens zu erlernen. Die Heimreise erfolgt am Nachmittag des dritten Tags ab Reichenbach.

Aufstieg 800-950Hm, Abfahrt 800-1200Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Deine Skitechnik

Unser Bergführer kann während den Abfahrten individuelle Tipps zur Tiefschneetechnik vermitteln. Dennoch ist dieser Grundkurs kein Skikurs. Du beherrscht den Parallelschwung auch auf einer schwarzen Piste und bringst idealerweise Tiefschneeerfahrung aus dem pistennahen Bereich mit. Im Zweifelsfall empfehlen wir dir, vorgängig einen Grundkurs Tiefschnee zu buchen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:19 in Reichenbach im Kandertal am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von Deinem Wohnort nach Reichenbach im Kandertal und wieder zurück.

Gepäcktransport

Am 1. resp. am 3. Tag ist der Gepäcktransport Tschingel (Endstation Taxibus) - Griesalp organisiert. Du kannst also nebst dem Tagesrucksack auch eine separate Tasche mit dem Hotelgepäck mitnehmen. Bitte beachte, dass in deinem Tagesrucksack zusätzlich noch eine Lawinenschaufel und Sonde Platz haben müssen.

Zusatzkosten

Zusätzliche Transportkosten wie Bergbahnen und Taxi betragen ca. CHF 35.-.

Technisches Material

Wir stellen dir an diesem Kurs auf Anmeldung folgendes technisches Material gratis zur Verfügung: Tourenskis mit Pin-Bindung, Felle, Harscheisen, Pieps LVS, Schaufel und Sonde.

Skitourenschuhe und Stöcke müssen selber organisiert, bzw. mitgebracht werden, diese haben wir nicht in der Vermietung (siehe Ausrüstungsliste).

Wichtige Informationen

Du reist in der Skitourenbekleidung nach Reichenbach an. Vis-à-vis des Bahnhofs ist das Sportgeschäft Müller-Sport. Hier werden wir die kostenlose Leihhausrüstung an dich abgeben und die Bindungen der Skier anpassen.

Es besteht die Möglichkeit, bei diesem Sportgeschäft auf telefonische Voranmeldung Tourenskischeuhe zu reservieren. Bitte beachte, dass Müller-Sport über ein begrenztes Mietsortiment verfügt und die Schuhe frühzeitig mit der Angabe der genauen Schuhgrösse reserviert werden müssen.

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 Pistenskischeuhe funktionieren nicht. Für weitere Informationen siehe www.hoehenfieber.ch/PIN-Bindungen.

Empfohlene Apps für Lawinen- und Skitourenkurse

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.

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

Berggasthaus Golderli

Gemütliches Berghaus im idyllischen Kiental im Berner Oberland

Wir übernachten auf der Griesalp im herrlich gelegenen Berggasthaus Golderli im Doppelzimmer mit Etagedusche.



Angebot und Ausstattung



Doppelzimmer



Halbpension



Hausschuhe
vorhanden



Duschkmöglichkeit



Etagebad



WLAN



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)
- Separates Gepäckstück
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

Technische Ausrüstung

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

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: Jungfrau 264 S, SAC Skitourenführer Berner Oberland Ost, LK 1:25'000: Mürren 1248

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

- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Hausschuhe und Frotteewäsche sind vorhanden
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

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: 04.07.2026 23:36