höhenfieber
berge. unter uns.



Grundkurs Splitboard-Touren in St. Antönien

Lerne die Basics für Splitboard-Touren im Prättigau in Graubünden

St. Antönien im Prättigau ist ein Paradies für Splitboardtouren. Die Topografie rund um Partnun ist ideal für den Höhenfieber-Splitboardkurs. Die Anwendungstouren führen auf den Schafberg, Girenspitz und Rotspitz. Unterwegs lernst du das Handling der Ausrüstung, sowie die Grundlagen für Splitboard-Touren. Im urchigen Berghaus Alpenrösli in Partnun auf 1775 Metern über Meer geniessen wir die Bündner Küche und herzliche Gastfreundschaft.

Kursinhalt Unser erfahrener Bergführer macht dich mit allem vertraut, was du zum Splitboard-Tourengehen brauchst: Umgang mit dem Splitboard, Fellen, Laufbindung und Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Schnee- und Lawinenkunde sowie Tourenplanung. Diese praxisorientierten Inhalte vermitteln wir dir an geeigneten Stellen im freien Gelände auf unseren Touren.

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

1. Tag Anreise nach St. Antönien im Prättigau, Instruktion und Einstellen des Splitboards, Ausbildungstour zu unserer Unterkunft in Partnun.

2. Tag Aufstieg zum Rotspitz 2516m und variantenreiche Abfahrt zurück nach Partnun.

3. Tag Zum Abschluss besteigen wir den Girenspitz 2368m. Heimreise am Nachmittag ab 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
- 2 Nächte im Mehrbettzimmer
- 2x Halbpension
- Kursunterlagen
- Tourentee

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. Zuerst prüfen wir gemeinsam die Funktion der Splitboards und deponieren unser nicht benötigtes Gepäck für den Transport in die Unterkunft. Nach einer LVS-Instruktion starten wir mit der ersten Ausbildungstour zu unserer Unterkunft im kleinen Weiler Partnun im Talabschluss. Eine kurze Zusatzschleife beschert uns schöne Abfahrtsmeter.

Aufstieg 750 Hm, Abfahrt 400 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2. Tag

Unsere zweite Splitboard-Ausbildungstour führt uns zum Rotspitz 2516m an der Grenze zu Österreich. Das abwechslungsreiche Gelände stellt das ideale Klassenzimmer dar, um Themen wie Routenwahl und Lawinenbeurteilung zu üben. Die Tour lässt sich nach belieben ausbauen, wofür wir mit genussvollen Schwüngen belohnt werden.

Aufstieg 730 - 1050 Hm, Abfahrt 730 - 1050 Hm, Gehzeit ohne Pausen 3-4 Std.

3. Tag

Entlang der grossen Felskulisse des Rätikons steigen wir stimmungsvoll zum Girenspitz 2367m auf. Die Tour lässt sich nach belieben ausbauen und verspricht eine prächtige Abfahrt zurück nach St. Antönien, wo wir unser Gepäck in Empfang nehmen. Heimreise am Nachmittag

Aufstieg 850 Hm, Abfahrt 1150 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Deine Snowboardtechnik

Du hast bereits Erfahrung mit dem Snowboard auf Abfahrten abseits der Piste gesammelt. Dein Bergführer wird die Gruppe in der Regel 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.

Ausrüstung

Wir empfehlen dir, das Tourengehen direkt mit dem Splitboard zu erlernen. Dieses ermöglicht dir mehr Flexibilität und du sparst aufgrund des leichteren Rucksacks viel Kraft im Aufstieg. Dadurch kannst du die Abfahrt umso mehr geniessen. Du hast die Möglichkeit, direkt mit deiner Anmeldung bei uns ein Splitboard zu mieten für die Ausbildung. Weitere Details findest du unter splitboard-touren.ch.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:43 Uhr an der Postautohaltestelle St. Antönien, Platz. Fahrplanwechsel vorbehalten. Autofahrer können ausserhalb St. Antönien parkieren. Für Gäste des Alpenrösli gibt es einige markierte, gratis Parkplätze.

Anreise

Von deinem Wohnort nach St. Antönien Platz und wieder zurück.

Hinweise zum Gepäck

Wir bitten dich in Tourenbekleidung und mit gepacktem Tagesrucksack anzureisen. Ca. 15 Gehminuten nach dem Treffpunkt besteht die Möglichkeit eine kleine Tasche mit Gepäck für die Übernachtung zu deponieren, der Wirt des Gasthaus Alpenrösli transportiert dieses Gepäck anschliessend in die Unterkunft.

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 Alpenrösli Partnun

Berghaus bei St. Antönien im Prättigau

Natur pur in freier Alleinlage: Wir übernachten im Berghaus Alpenrösli, inmitten einer eindrucksvollen Bergkulisse. Die Unterkunft verfügt über einen kleinen Whirlpool unter freiem Himmel (bei Interesse Badeanzug mitnehmen). Mitten im Touren-Eldorado gelegen überrascht das Haus mit selbstgemachten Bündner Spezialitäten wie Nuss- oder Linzertorte.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer

Halbpension

Hausschuhe vorhanden

Duschmöglichkeit

Hotpot

Handyempfang

Strom

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

Technische Ausrüstung

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

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: Prättigau 248, Montafon 238

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
- Es stehen Hausschuhe zur Verfügung
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden
- Badeanzug

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.

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Splitboard, Felle und Harscheisen (ohne Schuhe+Stöcke), CHF 150.00

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: 26.11.2026 23:38