höhenfieber
berge. unter uns.



Tiefschneetechnik Lauchernalp 1 Tag

Freeride Kurs: Tipps und Fahrpraxis für eine bessere Skitechnik im Skitourengelände

Wir widmen uns einen ganzen Tag der Skitechnik im Tiefschnee. Das Kursgebiet Lauchernalp im Walliser Lötschental ist auch aus dem Grossraum Bern sehr gut zu erreichen. Zudem eignet es sich ideal, um auf und neben der Piste intensiv an deiner Tiefschneetechnik zu arbeiten. Mit spezifischen Übungen und Videoanalyse gewinnst du Sicherheit im unpräparierten Gelände. An diesem Tag sammeln wir viele Abfahrtshöhenmeter.

1. Tag Fahrt mit den Bergbahnen ins Skigebiet Lauchernalp. Kurzes Warm-up auf der Piste, Skitechnik im Gelände und viel Anwendung im Tiefschnee. Heimreise am späten Nachmittag.

Anforderungen

Du hast bereits erste Skitouren gemacht und kannst deine Skitourenausrüstung bedienen. Nun möchtest du deine Skitechnik im Tiefschnee verbessern und Routine abseits der Pisten gewinnen? Dann bist du hier genau richtig!

Kursinhalte

Grundposition, Kernbewegungen, Sicherheit im steilen Gelände gewinnen (seitwärts rutschen, Ski im steilen Gelände anziehen), Spitzkehren talwärts, individuelle Technik Tipps, viel Fahrpraxis.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe erste Skitourenerfahrung aus einem Grundkurs oder auf geführten Skitouren gesammelt. Die Schwierigkeit der Skitouren wird mehrheitlich als L (leicht) bis WS (wenig schwierig) eingestuft und wir bewegen uns im Gelände um 30° Steilheit. Kurze steilere Passagen bieten genügend Platz zum Schwingen. Die Spitzkehre im Aufstieg kriege ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräparierten Schnee werden vorausgesetzt.

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

- 1 Tag Leitung durch Bergführer oder Bergführeraspirant

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Skiticket
- Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Wir treffen uns in Wiler im Lötschental an der Talstation der Lauchernalpbahn. Mit der Gondel geht es hoch zur Lauchernalp, wo wir uns einfahren und an den nötigen Grundlagen der Skitechnik arbeiten. Bald wechseln wir ins Freeride-Gelände und gewinnen mit gezielten Übungen allmählich Sicherheit im Tiefschnee. Nach der Mittagspause geht es darum, das Erlernte zu festigen und möglichst viel Fahrpraxis zu erlangen. Dabei analysieren wir die Skitechnik individuell mit einer Videoaufnahme. Den Nachmittag schliessen wir mit einer schönen Variantenabfahrt zurück nach Wiler ab. Heimreise um ca. 16.30 Uhr.

Aufstieg 0-150 Hm, Abfahrt solange die Beine uns tragen, Gehzeiten ohne Pausen 0-0.5 Std.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:13 Uhr an der Postautohaltestelle Wiler (Lötschen), Talstation.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Wiler (Lötschen), Talstation und wieder zurück. Für Autofahrer stehen an der Talstation kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Zusatzkosten

Die Preise für das Skiticket sind dynamisch. Je nach Wetter und Nachfrage variieren die Kosten für eine Tageskarte zwischen ca. CHF 47.- und ca. CHF 80.-. Der Magicpass ist auf der Lauchernalp gültig.

Durchführung ab 4 Teilnehmenden

Höhenfieber entscheidet bei 1-Tagestouren und 1-Tageskursen bis 3 Tage vor Beginn, ob der Tag auf Grund der Teilnehmerzahl durchgeführt werden kann. Sagt Höhenfieber den Kurs ab, wird der ganze Preis zurückerstattet. Wir bitten dich, das Skiticket erst nach Erhalt der Last-Info Mail zu kaufen.

Last Infos

Wir informieren dich 1 Tag vor Tourenbeginn bis 11 Uhr über die Durchführung auf Grund der Verhältnisse oder über eine allfällige Gebietsverschiebung. Dazu senden wir dir 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
- 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
- Heftpflaster und Compeed

Technische Ausrüstung

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

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Essen und Trinken für unterwegs. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Es empfiehlt sich, mindestens einen Liter warmen Tee in der Thermoskanne mitzunehmen.

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: 15.11.2026 23:38