



Grundkurs Schneeschuhtouren Flumserberge

Knowhow zur Planung und Durchführung von Schneeschuhtouren

In diesen drei erlebnisreichen Tagen vermitteln wir dir die Grundlagen für einfache und mittelschwierige Touren. Die begeisternde alpine Umgebung und die gemütliche Hüttenstube lassen den Alltag schnell vergessen. Das Kursgebiet ist rasch erreichbar. Somit bleibt mehr Zeit für deine Ausbildung.

Kursinhalte Ausrüstung, Auf- und Abstiegstechnik, Verschüttetensuchgerät, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenplanung.

Kursziel Du wirst gut darauf vorbereitet, an einfachen und mittelschwierigen Touren in alpinem Gelände teilzunehmen. In einfachem, flachem Gelände kannst du selbstständig Touren planen und durchführen.

1.Tag Anreise nach Flumserberge und Ausbildungstour über Panüöl und Fursch zur Spitzmeilenhütte 2087m. **2.Tag** Ausbildungstour rund um den Spitzmeilen zum Wissmilen 2483m. **3.Tag** Anwendungstour zum Erdisgulmen 2293m und Heimreise am Nachmittag.

Daten & Preise

Nr	Datum	Preis	Unterkunft	Bergführer
180054	13.03.20 - 15.03.20	CHF 675.-	Spitzmeilenhütte SAC	Höhenfieber Bergführer

Leistungen: 5-8 Gäste pro Bergführer, 2 Nächte im Lager, 2x Halbpension, Tourentee, Kursunterlagen, 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA.

Detailprogramm

Höhenfieber freut sich auf interessante Ausbildungstage mit dir. Für deine optimale Vorbereitung und zur Einstimmung auf diese Tage bitten wir dich, folgende Infos durchzulesen.

Es ist obligatorisch, 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr) die letzten Informationen zu deiner Tour zu lesen. Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink oder du informierst dich unter www.hoehenfieber.ch, Rubrik „Durchführung“. (Kursnummer und Passwort gemäss Buchungsbestätigung).

Vorgesehener Tourenablauf

1.Tag Von unserem Treffpunkt aus fahren wir mit den Bergbahnen zum Maschgenkamm (2008m). Im Gipfelrestaurant werden Sie sich gemeinsam mit dem Kursleiter den Wetter- und Lawinenbericht interpretieren und Ihre Erkenntnisse in die Routenplanung einbringen. Zusätzlich wird noch kurz die Ausrüstung erläutert. Wir steigen darauf nach Panüöl ab und gelangen rasch aus dem Pistenbereich in die weite Hochebene nach Fursch und weiter zur Spitzmeilenhütte (2087m). Während einer Ausbildungspause werden wir uns auch mit dem LVS beschäftigen.

Aufstieg 420Hm, Abstieg 340Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

2.Tag Heute werden wir uns auch mit Hangexpositionen und Hangneigungen befassen. Indem wir rund um den Spitzmeilen zum Wissmilien (2483m) wandern, werden wir Schatten- und Sonnenhänge durchqueren und gleich 1:1 die Unterschiede der Schneebeschaffenheit feststellen können. Zusätzlich werden wir auch viele verschiedene Geländeformen antreffen, die in Bezug auf die Routenwahl eine grosse Rolle spielen.

Aufstieg 520Hm, Abstieg 520Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

3.Tag Den Weg nach Hause verpacken wir in eine sehr abwechslungsreiche Anwendungstour zum Erdsgulmen (2293m). Zuerst durchqueren wir grosse Mulden, steigen ein wenig steiler auf und bewegen uns danach in Kammlagen, die bestimmt viel Anschauungsunterricht für die praktische Lawinenkunde liefern werden. Zum Abschluss steigen wir in Richtung der Flumserberge ab und folgen zum Schluss dem Winterwanderweg zur Prodalp (1576m). Die Heimreise erfolgt ca. um 15.30 Uhr, entweder ab Flumserberg oder ab Tannenheim Post.

Aufstieg 440Hm, Abstieg 950Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

Kursinhalte

Ausrüstung, Auf- und Abstiegstechnik, Verschüttetensuchgerät, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenplanung.

Kursziel

Du wirst gut darauf vorbereitet, an einfachen und mittelschwierigen Touren in alpinem Gelände teilzunehmen. In einfachem, flachem Gelände kannst du selbstständig Touren planen und durchführen.

Hinweis zur Ausrüstung

Unsere Schneeschuhtouren finden im alpinen Gelände statt. Je nach Wetter- und Schneeverhältnissen muss mit hartem Schnee oder eisigen Passagen gerechnet werden. Um bei allen Verhältnissen sicheren Halt zu haben ist es wichtig, **robuste Schneeschuhe** mit grossen seitlichen Harschseisen zu verwenden. Bilder dazu und eine detaillierte Beschreibung findest du hier: www.hoehenfieber.ch/Schneeschuhe.

Unterkunft

Die komfortable und modern eingerichtete Spitzmeilenhütte (Tel. 081 733 22 32) bietet sich als ideale Basis für diese Kurstage an.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:25 Uhr bei der Bergstation der Tannenbodenalpbahn vor dem Restaurant Cresta beim Parkplatz Tannenboden. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von deinem Wohnort nach Flumserberg, Kabinenbahn und wieder zurück. Autofahrer parken ihr Fahrzeug auf den kostenpflichtigen Parkplätzen vor Ort.

Zusatzkosten

Die Fahrt mit der Bergbahn zum Maschgenkamm kostet ca. CHF 20.-.

Kontakt

Bitte wende dich für Fragen direkt ans Höhenfieber-Büro, Tel. 032 361 18 18 oder Mail info@hoehenfieber.ch. Die Handynummer des Bergführers ist nur für den Notfall gedacht, wenn du z. B. den Zug verpasst hast.

Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Weekentouren 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 oder du informierst dich unter www.hoehenfieber.ch, Rubrik „Durchführung“ (Kursnummer und Passwort gemäss Buchungs-bestätigung).

Nach der Tour

Nach der Tour senden wir dir per Mail Informationen und Direktlinks zum Foto-Upload/Download und zum Feedbackformular.

Ausrüstung

Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose

Diverses

- Sportbrille und Skibrille
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe für Schneeschuhe
- Lawinenschüttel- und Suchgerät (LVS): Digitales 2- oder 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkralen)

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- SAC Schneeschuh-Tourenführer "Ostschweiz"
- LK 1:25'000: Spitzmeilen 1154
- Skitourenkarte: Walenstadt 237 S
- Bergliteratur online: www.pizbube.ch

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen und für die entsprechende Anzahl Tage mitgenommen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit ihr Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- 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.

Übernachtung in Hütte/n

- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstüchle in
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)

Packtipps

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

Mietmaterial

- LVS 2-3 Tage, CHF 20.00
- Schaufel 2-3 Tage, CHF 10.00
- Schneeschuhe 2-3 Tage, CHF 35.00 (ohne Stöcke)
- Sonde 2-3 Tage, CHF 10.00

Impressionen





Weitere Impressionen findest du auf unserer Homepage unter <https://www.hoehenfieber.ch/kurs180>

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: 26.02.2020 12:12:38