höhenfieber
berge. unter uns.



Skitouren im Prättigau

Vielfalt im Tourenparadies St. Antönien

Mit dem 1875 erbauten Gasthaus Sulzfluh haben wir für dich einen sehr romantischen Ausgangspunkt in der Nähe von St. Antönien entdeckt. Abwechslungsreiche Rundtouren inmitten einer eindrücklichen Felskulisse sowie ein nostalgisches Ambiente beim Schein von Petrollampen und Kerzenlicht verleihen diesen Tagen einen maximalen Erholungswert.

1. Tag Anreise nach St. Antönien, Aufstieg nach Partnun 1763m zur Unterkunft.
2. Tag Vorbei an der Carschinahütte steigen wir zum Schafberg 2455m auf und nehmen auf der Abfahrt den Girenspitz 2367m gleich noch mit.
3. Tag Auf der wunderbaren Gargellen-Rundtour steigen wir zum Rotspitz 2516m auf und kehren über das St. Antönier Joch wieder zurück.
4. Tag Mit der Sulzfluh 2817m besuchen wir einen der höchsten Gipfel in der Umgebung. Heimreise am Nachmittag.

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 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1200 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 3 Nächte im Mehrbettzimmer
- 3x Halbpension
- 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

Von unserem Treffpunkt in St.Antönien steigen wir entlang des rauschenden Schanielabachs zum Weiler Partnun Stafel zum Gasthaus Sulzfluh auf. Nachdem du dich eingerichtet hast und noch etwas Zeit bleibt, hat unser Bergführer bestimmt noch eine kleine „Apéro-Tour“ auf Lager.

Aufstieg 400-800Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1.5 Std.

2. Tag

Auf einer abwechslungsreichen Rundtour wirst du die Schönheiten dieses abgelegenen Hochtales entdecken. Die Carschinahütte, unser erstes Ziel liegt am Fusse der mächtigen Sulzfluh. Ein kurzer Anstieg bringt uns zum Gipfel des Schafberges 2455m. Ein toller Rundblick über den gesamten Rätikon und die Landschaft Klosters-Davos entschädigt für die Schweisstropfen dieser Tour. Den Gierenspitz 2367m erreichen wir mit einer ersten Abfahrt und einem kleinen Gegenanstieg. Recht direkt geht es dann über schöne Hänge hinunter nach Untersäss und zurück zur warmen Unterkunft.

Aufstieg 1200Hm, Abfahrt 1200Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

3. Tag

Mit dem variantenreichen Anstieg zum Rotspitz 2516m starten wir heute zu unserer Variante der Gargellenrundtour. Die herrliche Abfahrt ins Gargellen Tal bringt uns an den Ausgangspunkt des Skigebietes des gleichnamigen Dorfes. Mühelos gewinnen wir wertvolle Höhenmeter zurück. Der Nachhauseweg führt über das St. Antönierjoch und vorbei am Riedchopf auf unsere Aufstiegsroute vom Morgen zurück. Schöne Abfahrtsmeter führen direkt nach Partnun zurück.

Aufstieg 1190Hm, Abfahrt 2050Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

4. Tag

Bei guten Verhältnissen besteigen wir heute die Sulzfluh 2817m. Dieser stolze Gipfel ist mit den Skiern gut erreichbar obwohl dies auf den ersten Blick als beinahe unmöglich erscheint. Eine kurze steile Passage wird zu Fuss mit den Skiern auf dem Rucksack überwunden. Der tolle Ausblick und die begeisternde Abfahrt runden dieses Tourenerlebnis optimal ab. Wenn die Verhältnisse die Sulzfluh-Besteigung nicht zulassen, unternehmen wir eine schöne Skitour von St.Antönien aus.

Aufstieg 1050Hm, Abfahrt 1400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:43 Uhr an der Postautohaltestelle St. Antönien, Platz. Fahrplanwechsel vorbehalten. Autofahrer können ausserhalb St. Antönien auf den gebührenpflichtigen Parkplätzen parkieren.

Anreise

Von deinem Wohnort nach St. Antönien, Platz und wieder zurück. Die Heimreise erfolgt um ca. 15.00 Uhr ab St. Antönien.

Gepäck

Am 1. resp. 4. Tag ist Gepäcktransport von/nach St. Antönien Rüti organisiert. Kleine separate Tasche und Tagesrucksack mitnehmen (siehe Ausrüstungsliste). Bitte beachte, dass das gesamte Gepäck vom Treffpunkt zum Pick-up Point des Gepäcktransports ca. 20 Minuten getragen werden muss.

Zusatzkosten

Zusätzliche Transportkosten für Gepäcktransport betragen ca. CHF 20.-.

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 Sulzfluh Partnun

Das nostalgische Berghaus auf 1772 m.ü.M.

Das stimmungsvolle Gasthaus Sulzfluh ist ein umgebautes Walserhaus mit dem echten Charme vergangener Zeiten. Die heimelige Gaststube lädt zum Verweilen ein. Nach der Tour kann man sich draussen im holzbeheizten Whirlpool aufwärmen. Wir übernachten im Mehrbettzimmer.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer | Halbpension | Etagenbad | Hotpot | Sauna | Barzahlung

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 Lippencrème, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

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: 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

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Toilettenartikel
- Duschtuch
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle

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 45.00
- 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: 23.11.2026 23:42