

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Kurs: Skihochtouren Coaching (Stufe 4)

IN EINER KLEINEN GRUPPE DIE SKIHOCHTOUREN-KENNTNISSE VERTIEFEN (CH) | 3 TAGE

Verbessere während drei Tagen deine Kenntnisse und Technik zum Thema Skihochtouren. Dank der kleinen Gruppe - maximal vier Personen - wird auf deine persönlichen Bedürfnisse noch besser eingegangen.

KURS AUF ANFRAGE BUCHBAR
(Preis ab CHF 1495.00 pro Person)

Inhalt

- Tourenplanung
- Vertieftes Lawinentraining
- Routenwahl auf dem Gletscher
- Klettern und Sicherungstechniken
- Individuelles Feedback

Ziel

Selbstständig auf Ski(hoch)touren gehen, an Touren aus Stufe 5 teilnehmen

Technik

Stufe 4

- Stufe 3 Kurs/Tour oder vergleichbares gemacht
- Regelmässig auf Privattouren (inkl. Gletscher) unterwegs
- Hochtourenenerfahrung
- SKI: Spitzkehren, sicheres Tiefschneefahren

Kondition

Stufe 4

- Gehzeit von ungefähr 5 - 7h
- Bis 1500 hm
- 350 hm / Stunde
- Sehr gute Kondition für ganztägiges Skifahren

Treffpunkt

8 Uhr Mammut Store Piazza Gottardo / Imholz Sport, Furkagasse 2, 6490 Andermatt, Zugankunft 9.06 Uhr Andermatt.

Ende des Kurses

Ca. 16 Uhr Mammut Store Piazza Gottardo

Unterkunft

Rotondohütte

Leistungen

Inklusive

- Führung und Betreuung durch diplomierten Bergführer / diplomierte Bergführerin
- Coaching
- Übernachtung mit Halbpension: 2x Hütte (Lager)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Exklusive

- Anreise
- Zwischenverpflegung und Getränke
- Hüttentaxe für Nichtmitglieder von SAC/Alpenverein ca. CHF 12/Nacht
- Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0.25% auf den Gesamtbetrag)
- Swisstopo Landkarte Val Bedretto 1251

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Programm

- Tag 1**
- Individuelle Anreise nach Andermatt, Begrüssung durch den Bergführer / die Bergführerin am Treffpunkt und Programmbesprechung. Im Anschluss geht es gemeinsam mit dem Privatauto, dem Bergschul-Büssli oder dem Zug nach Realp. Zustieg zur Rotondohütte auf 2570 m. Unterwegs bietet sich bereits die Gelegenheit, die Safety-Instruktion zu machen und die erste Kursinhalte zu vertiefen. Am Abend wird die Tourenplanung thematisiert.
- Tag 2**
- Die Gipfel rund um die Rotondohütte bieten ein ideales Übungsgelände. Theoretisches Wissen wirst du direkt in die Praxis umsetzen können und dir in kurzer Zeit fundierte Kenntnisse rund um das Thema Skihochtouren aneignen. Am zweiten Tag liegt der Fokus auf Skitourencoaching und am Abend gibt es eine Einführung in das Skihochtouren. Den dritten und letzten Tag widmet ihr vor allem den verschiedenen Techniken, die für das Skihochtouren benötigt werden. Durch das individuelle Feedback während dem Coaching kannst du dich stets verbessern und Neues ausprobieren. (Distanz: 5-8 km, Gehzeit: 4-6 h, Aufstieg / Abfahrt: 1000 hm).

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Technische Ausrüstung

- ☐ LVS-Gerät (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät)
- ☐ Lawinen-Sonde
- ☐ Lawinen-Schaufel
- ☐ Tourenrucksack (ca. 30 l)
- ☐ Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen)
- ☐ Skitourenschuhe
- ☐ (Teleskop)-Skistöcke
- ☐ Skihelm oder Kletterhelm
- ☐ Anseilgurt mit 1 Safelock Karabiner (oder 2 Schraubkarabiner)
- ☐ Gletscherpickel
- ☐ Steigeisen mit Antistoll (an Schuhgrösse angepasst)

Bekleidung

- ☐ 1x Skijacke und 1x Skihose (Gore-Tex oder ähnliches Material)
- ☐ 1x Soft Shell und/oder Fleecejacke
- ☐ 1x Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- ☐ 1x Mütze und 1x Stirnband
- ☐ 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind- und wasserdicht)
- ☐ 1x Funktionssocken und 1x Ersatzsocken

Übernachtung Hütte

- ☐ Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen
- ☐ Bekleidung für Hüttenleben (Minimum)
- ☐ Hüttenschuhe sind vorhanden
- ☐ Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Gründen der Hygiene)
- ☐ Mitgliedereausweis SAC/Alpenverein (falls vorhanden)

Verpflegung

- ☐ Frühstück und Abendessen in der Hütte
- ☐ Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann in der Hütte gekauft werden
- ☐ Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- ☐ Sonnen- und Skibrille
- ☐ Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- ☐ Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- ☐ Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- ☐ Thermosflasche aus bruchsaurem Material
- ☐ Stirn- oder Taschenlampe mit neuer Batterie
- ☐ Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf
- ☐ Swisstopo Landkarte Val Bedretto 1251

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL