bergundtal

Aufbaukurs Lawinen Engstligenalp Ski/Board

Lawinenpraxis und Tourenplanung für Fortgeschrittene im Berner Oberland

Du hast auf geführten Schneetouren schon Erfahrungen sammeln können und möchtest jetzt auch selbstständig Touren unternehmen. Mit diesem Kurs liegst du als Vorbereitung goldrichtig.

Kursinhalte Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Interpretation des Lawinenlageberichts, Gefahrenzeichen erkennen, Geländebeurteilung, Spuranlage, Routenwahl, Risikoabschätzung, Taktik im Aufstieg und in der Abfahrt, Umgang mit Verschüttetensuchgerät,Schaufel und Sonde, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel Dieser Kurs vermittelt dir weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um einfache bis mittelschwierige Ski- und Snowboard-Touren in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen.

Voraussetzungen Dieser Kurs richtet sich an Tourengänger die bereits über Kenntnisse der Lawinenkunde verfügen und schon einen Grundkurs Lawinen oder einen ähnlichen Kurs besucht haben.

Kursteilnahme mit Tourenski, Splitboard oder Snowboard plus Schneeschuhen möglich.

1. Tag Treffpunkt im Berghotel Engstligenalp. Vertiefung der Grundlagen, LVS-Such- und Schaufeltraining sowie Tourenplanung.

2.-3. Tag Anwendung der theoretischen Grundlagen auf Ausbildungstouren. Am Kursende: Auswertung und Einschätzung der eigenen Fähigkeiten.

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 unpräpariertem 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

- 2 Nächte im Doppelzimmer
- 2x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

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

Treffpunkt im Berghotel Engstligenalp. Vertiefung der Grundlagen, LVS-Such- und Schaufeltraining sowie Tourenplanung.

Aufstieg 200Hm, Abfahrt 200Hm, Gehzeit ohne Pausen max. 1 Std.

2.-3. Tag

Anwendung der theoretischen Grundlagen auf Ausbildungstouren. Am Kursende: Auswertung und Einschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Aufstiege 600Hm, Abfahrten bis 800Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

Kursinhalte

Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Interpretation des Lawinenlageberichts, Gefahrenzeichen erkennen, Geländebeurteilung, Spuranlage, Routenwahl, Risikoabschätzung, Taktik im Aufstieg und in der Abfahrt, Umgang mit Verschüttetensuchgerät, Schaufel und Sonde, Tourenplanung und Wetterkunde.

Kursziel

Dieser Kurs vermittelt dir weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen, um einfache bis mittelschwierige Ski- und Snowboard-Touren in eigener Verantwortung zu planen und durchzuführen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:00 Uhr im Berghotel Engstligenalp.

Dieses befindet sich 150 Meter von der Bergstation der Luftseilbahn Engstligenalp entfernt. Wir werden die Zimmer noch nicht beziehen, jedoch das nicht benötigte Gepäck deponieren.

Anreise

Von Deinem Wohnort nach Adelboden, Unter dem Birg. Von dort mit der Seilbahn auf die Engstligenalp und in 5 Minuten zu Fuss zum Berghotel. Bitte beachte die Wartezeiten am Wochenende an der Talstation und reise entsprechend früher an. Für Autofahrer stehen Parkplätze an der Talstation der Seilbahn zur Verfügung. Heimreise auf gleichem Wege.

Bitte gib am Ticketschalter an, dass du zwei Nächte im Berghotel Engstligenalp übernachtest. Dann erhältst du ein kostenloses Ticket für die Berg- und Talfahrt

Zusatzkosten

Zusätzliche Transportkosten wie Bergbahnen und Skilifte betragen ca. CHF 25.-.

Hinweis zur technischen Ausrüstung

Die Ausbildung erfolgt ausschliesslich mit digitalen 3-Antennengeräten. 2-Antennengeräte und analoge 1-Antennengeräte werden nicht mehr berücksichtigt.

Empfohlene Apps für Lawinenkurse

Wir empfehlen folgende Apps vor dem Lawinenkurs auf dem Smart Phone zu installieren:

White Risk: Lawinenbulletin, Schnee- und Temperaturdaten und vieles mehr. Download im iTunes Appstore und Google PlayStore.

Rega App: Nützliches App für schnelle Alarmierung. Download im iTunes Appstore und Google PlayStore.

Digital Karte mit Hangneigungslayer

Da wir unterwegs im Gelände auch mit digitalen Karten arbeiten, bitten wir die Teilnehmer, die Karte des Kursgebiets mit Hangneigungslayer auf ihr Handy herunterzuladen. Dies funktioniert am besten in der kostenpflichtigen Version der White Risk App oder in der kostenlosen App swisstopo. Dies ermöglicht die Verwendung der Karte in Gebieten ohne Empfang oder im Flugmodus.

Schneesportgerät

Für die Teilnahme an diesem Kurs kann eines der folgenden Schneesportgeräte gewählt werden:

Tourenski (inkl. Fellen und Harscheisen)

Splitboard (inkl. Fellen und Harscheisen)

Snowboard plus Schneeschuhe

Dieser Kurs beinhaltet mehrere Aufstiege (siehe Detailprogramm). Diese können nicht zu Fuss, sondern ausschliesslich mit angeschnalltem und aufstiegsfähigem Schneesportgerät zurückgelegt werden. Eine Teilnahme mit Abfahrtsski oder Snowboard ohne Schneeschuhe ist leider nicht möglich.

Verschiedenes

Am 1. Tag vor der Ausbildung werden wir das Hotelgepäck (Tasche oder Rucksack, kein Rollkoffer) in der Unterkunft deponieren. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, das Gepäck am 3. Tag bis zur Abreise zu deponieren.

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.

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille
- Heftpflaster und Compeed

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: Wildstrubel 263S, SAC Skitourenführer Berner Alpen West, LK 1:25'000: Gemmi 1267

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.
- 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 im Hotel

- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel
- Duschtuch ist vorhanden

Technische Ausrüstung Tourenski

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

Technische Ausrüstung Splitboard

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

Technische Ausrüstung Snowboard+Schneeschuhe

- Snowboard
- Snowboardschuhe, Soft- oder Hardboots
- Schneeschuhe (robustes Modell mit seitlich angebrachten Harschkrallen)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: hoehenfieber.ch/mietmaterial

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Schneeschuhe (ohne Stöcke), CHF 40.00

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 19.04.2025 07:13:09