bergundtal

Grundkurs Skitouren Lämmerenhütte

4 Tage Ausbildung rund um das Thema Skitouren für Einsteiger. Mit dem schönen Wildstrubel 3243m und weiteren einfachen Gipfelzielen als Höhepunkt.

In diesen vier erlebnisreichen Tagen im Skitouren-Gebiet der Lämmerenhütte vermitteln wir Ihnen die Grundlagen für einfache und anspruchsvollere Skiouren. Die begeisternde hochalpine Umgebung mit attraktiven Gipfelzielen und die gemütliche Hüttenstube lassen den Alltag schnell vergessen. Der Wildstrubel 3243m ist zudem ein genialer Aussichtsberg.

Kursinhalt Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, LVS-Suche, Lawinenkunde, Tourenvorbereitung, Materialkunde, Skitechnik im Gelände.

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen, von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen.

1. Tag Anreise über Kandersteg nach Leukerbad, Seilbahnfahrt zum Gemmipass, Aufstieg zur Lämmerenhütte (2507m).
2.-4. Tag Ausbildungstouren im Gebiet: Steghorn 3146m, Daubenhorn 2941m, Wildstrubel 3243m, Heimreise am Nachmittag des 4. Tages ab Kandersteg.

Ausrüstung! Wir bringen kostenlos für Sie mit: Tourenski mit Pin-Bindung, Felle, Harscheisen, Sicherheitspaket (LVS, Schaufel, Sonde)

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich fahre sicher auf der Skipiste und beherrsche den Parallelschwung. Auch bei schlechten Sicht- und Schneeverhältnissen fahre ich kontrolliert auf schwarzen Pisten. Erste Schwünge im unpräparierten Schnee habe ich bereits gemacht. Ich habe noch keine Skitourenerfahrung.

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

- 3 Nächte im Mehrbettzimmer
- 3x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen
- Sicherheitspaket (LVS, Schaufel, Sonde)
- Tourenski mit Pin-Bindung
- 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

Sie reisen nach Spiez an. Hier werden wir gemeinsam die Rucksäcke und die kostenlose Ausrüstung vorbereiten. Mit den ÖV reisen wir danach gemeinsam weiter nach Leukerbad. Ein kurzer Spaziergang führt zur Talstation der Seilbahn zum Gemmipass, mühelos schweben Sie hinauf zum Ausgangspunkt der Skitouren. Mit einer kurzen Einführung im Bergrestaurant geht es los. Nach einer kurzen Abfahrt zum Daubensee führt der Anstieg in etwa 2 Stunden zur Lämmerenhütte.

Aufstieg 300Hm, Abfahrt 100Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2 Std.

2.-3. Tag

Die umliegenden Gipfel laden zu sehr schönen Ausbildungstouren ein. Das Gelände ist nicht allzu steil und Sie können sich Schritt für Schritt mit der Ausrüstung und der hochalpinen Umgebung vertraut machen. Das versteckte Steghorn, der dominante Wildstrubel 3243m, der ferne Rote Totz und das stolze Daubenhorn sind die Tourenziele. Unterwegs zu diesen Gipfeln wird die Ausbildung in die Aufstiege und Abfahrten integriert. Der allgegenwärtige Ausblick in die nahen Walliser Alpen mit den unzähligen berühmten 4000ern begeistert immer von Neuem und gibt diesen Tagen einen hochalpinen Touch.

Aufstiege 750-850Hm, Abfahrten 750-850Hm, Gehzeiten ohne Pausen ca. 3 Std.

4. Tag

Die Abschlusstour führt über den Roten Totz nach Kandersteg. Dies ist einer der genialen Aspekte der Skitouren, wir sind nicht gezwungen, zum Ausgangspunkt zurückzukehren, sondern können vorwärts streben, um neue Landschaften zu entdecken!

Aufstieg 700Hm, Abfahrt 2000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

Kursinhalt

Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, LVS-Suche, Lawinenkunde, Tourenvorbereitung, Materialkunde, Skitechnik im Gelände.

Kursziel

Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen, von einem Bergführer geleiteten Touren teilzunehmen.

Was wir von Ihnen erwarten

Begeisterung, um mehrere Tage draussen unterwegs zu sein, auch bei Wind und Wetter. Körperliche Fitness für Touren mit bis zu 1000 Höhenmeter. Der Charakter der Skitouren ist gemütlich. Jedoch gibt es gelegentlich auch steile und fordernde Passagen in Aufstieg und Abfahrt zu überwinden.

Ihre Skitechnik

Unser Bergführer kann während den Abfahrten individuelle Tipps zur Tiefschneetechnik vermitteln. Dennoch ist dieser Grundkurs kein Skikurs. Sie sind gut auf Pistenski unterwegs und fahren auch auf schwarzen Pisten sicher und solide – selbst, wenn es eisig, bucklig und zerfahren ist. Idealerweise bringen Sie zudem Tiefschneeerfahrung aus dem pistennahen Bereich mit. Im Zweifelsfall empfehlen wir Ihnen, vorgängig einen Grundkurs Tiefschnee zu buchen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:37 Uhr in Spiez am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Leukerbad und ab Kandersteg zurück. Autofahrer parken ihr Fahrzeug mit Vorteil in Spiez im Parkhaus der SBB (direkt beim Bahnhof).

Logistik

Sie reisen nach Spiez an. Hier werden wir die kostenlose Leihausrüstung an Sie abgeben. Wir bitten sie mit einem gepackten Tourenrucksack anzureisen ohne zusätzliche Taschen. Am Bahnhof werden wir die Leihausrüstung zusätzlich in den Rucksack packen. Für diesen Vorgang planen wir eine Stunde ein und reisen um 10.36 Uhr mit den ÖV weiter nach Leukerbad. Am letzten Tag des Kurses werden wir über den Berg nach Kandersteg zurückkehren. Sollte dies nicht möglich sein, werden wir wieder über Leukerbad zurückreisen.

Zusatzkosten

Das Billet für die Seilbahn kostet ca. CHF 12.00.(1/2 Tax Abo / GA / Tageskarte SBB)

Material

Wir stellen Ihnen auf Anmeldung folgendes Material kostenlos zur Verfügung: Tourenskis mit

Pin-Bindung, Felle, Harscheisen, LVS, Schaufel und Sonde. Skitourenschuhe und Stöcke müssen selber mitgebracht werden.

Moderne Pin-Bindungen

Unsere Skis sind mit der Tourenbindung Fritschi Vipec Evo 12 montiert. Diese leichte Pin-Bindung erlaubt ein besonders kraftsparendes Aufsteigen und erfüllt trotzdem alle gängigen Sicherheitsstandards einer normalen Skibindung.

Achtung: Für diesen Ski benötigen Sie einen Skitourenschuh mit Inserts. Dies sind kleine Kerben am Schuh, zwei im Bereich der Zehen und eine Aufnahme an der Ferse. Mittlerweile sind praktisch alle aktuellen Skitourenschuhe mit Pin-Inserts ausgestattet. Normale Pistenskischuhe funktionieren nicht. Für weitere Informationen: **www.bergundtal.ch/PinBindung**

Durchführung

Wir informieren Sie 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 Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich 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)
- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Schreibzeug und Notizpapier
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Etwas Bargeld für Getränke
- Heftpflaster und Compeed

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Klettergurt (kann auf der Hütte für CHF 5.00 gemietet werden)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- SAC Skitourenführer Berner Alpen West, Skitourenkarte: Wildstrubel 263S, 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 in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege

- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Mietmaterial

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

- Ski mit Pin-Bindung, Felle und Harscheisen (ohne Schuhe und Stöcke), Set kostenlos
- LVS, Schaufel und Sonde, Set kostenlos

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie 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 07:11:48