bergundtal

Schnupperskitouren ab Berghotel Mettmen - Glarus

Auf kurzen Touren ab der Mettmenalp im schneesicheren Glarnerland entdecken Sie zwei Tage lang die Faszination des Skitourengehens.

Auf der Mettmenalp, mitten in den Glarner Alpen, liegt dieser motivierende Ausgangspunkt für zwei erste Anfänger-Skitouren. Ganz nach dem Motto "Aller Anfang ist leicht" lassen wir uns den Vorteil eines kurzen Zustiegs direkt vom komfortablen Berghotel Mettmen mit kleinem, feinem Wellnessangebot gerne gefallen.

Kursinhalt Inmitten einer grandiosen Bergwelt üben wir den Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, Skitechnik, LVS-Suche, elementare Lawinenkunde, Materialkunde.

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs darauf vorbereitet, an einfachen, von einem Bergführer geleiteten Touren oder einer Ausbildungswoche teilzunehmen.

1. Tag Anreise nach Schwanden GL. Mit Hilfe der Seilbahn erreichen wir das Berghotel Mettmen (1600m). Am Nachmittag kleine Skitouren-Ausbildungstour zum Hohberg (2244m).
2. Tag Kurzweilige Schnupper-Skitour zum Vorder Blistock (2405m) mit schöner Tiefschneeabfahrt zurück nach Mettmen, Heimreise am Nachmittag.

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

- 1 Nacht im 2-4 Bettzimmer
- 1x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen
- Nutzung der Wellnessanlage
- 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

Unser Bergführer erwartet Sie in Schwanden GL am Bahnhof. Weiter geht es mit dem Alpentaxi die enge Strasse hinauf zur Talstation der Seilbahn Mettmen. Bequem erreichen wir das Berghotel Mettmen. Nach der Mittagspause und einer kurzen theoretischen Einführung steigen Sie schon bald im gemütlichen Rhythmus zum Hohberg auf. Diese Ausbildungstour macht Sie Schritt für Schritt mit der Materie vertraut und sorgt für Appetit auf ein leckeres Nachtessen – sowie auf weitere tolle Skitouren. Abends können Sie nach diesem erlebnisreichen Tag in der Sauna entspannen und das gediegene Ambiente des Berghotels geniessen.

Aufstieg 650Hm, Abfahrt 650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

2. Tag

Für die heutige Skitour müssen Sie nicht allzu früh aus den Federn. Nach dem Frühstück ziehen wir in Richtung Vorder Blistock los. In der Spur des Bergführers steigen Sie durch eine wunderbare Bergwelt auf Ihren ersten Wintergipfel. Der Ausblick reicht über die Glarner Alpen vom Glärnisch bis hin zum Säntis. Unterwegs auf Tour erhalten Sie wertvolles Wissen über Ausrüstung, Schneedeckenaufbau und die richtige Aufstiegstechnik. Sie lernen, Ihr Verschüttetensuchgerät einzusetzen und erhalten Tipps und Tricks, um die verflixten Klebefelle passgenau auf dem Skibelag zu fixieren. Die genussvolle Abfahrt zurück nach Mettmen bildet den gelungenen Abschluss eines spannenden Wochenendes. Die Heimreise erfolgt ca. zwischen 16.00 und 16.30 Uhr ab Schwanden.

Aufstieg 800Hm, Abfahrt 800Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

Kursinhalt

Inmitten einer grandiosen Bergwelt üben wir den Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, Skitechnik, LVS-Suche, elementare Lawinenkunde, Materialkunde.

Kursziel

Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs darauf vorbereitet, an einfachen, von einem Bergführer geleiteten Touren oder einer Ausbildungswoche teilzunehmen.

Was wir von Ihnen erwarten

Begeisterung, um ein Wochenende 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 Schnupperkurs 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 08:24 Uhr in Schwanden am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten. Für Autofahrer stehen in Schwanden beschränkt Parkplätze zur Verfügung. Der Weitertransport ab Treffpunkt ist infolge des Bergsturzes im Sommer 2023**, ausschliesslich per Rufbus möglich**. Dieser Transfer wird vom Büro Berg+Tal organisiert.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Schwanden GL und wieder zurück.

Zusatzkosten

Die Kosten für den Taxitransport und die Seilbahnfahrt betragen ca. CHF 32.00.

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
- Heftpflaster und Compeed

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.
- 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

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

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00

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 20:40:14