



## Ski- und Splitboardtour St. Antönien

**Etwas Neuschnee und Sonne pur. Das nutzen wir spontan aus...**

### Anforderungen

**Technik:** Stufe 2: Ich habe erste Skitourenenerfahrung 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 kriech ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräpariertem 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

1 Tag geführt Tour durch dipl. Berg+Tal Bergführer

# Detailprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

Von unserem Treffpunkt in St. Antönien Platz stehen uns diverse lohnende Tourenziele zur Verfügung: Hasenflüeli, Girensplatz, Schafberg etc. Der Bergführer gibt das Skitourenziel am Treffpunkt bekannt. In welche Richtung wir auch losziehen, die Chancen auf Pulverschnee stehen sehr gut. Heimreise ab St. Antönien Platz spätestens um 17:00 Uhr.

**Aufstieg 900-1100Hm, Abfahrt 900-1100Hm, Gehzeit ohne Pausen 3-4 Std.**

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:43 Uhr an der Bushaltestelle St. Antönien, Platz.

## Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach St. Antönien, Bushaltestelle St. Antönien, Platz und wieder zurück.

Basel ab 06.33 Uhr, Luzern ab 06.35 Uhr, Bern ab 06.31 Uhr, Chur ab 08.31 Uhr, Zürich ab 07.38 Uhr, St. Gallen ab 07.25 Uhr (Stand 10.01.2025)

## Materialmiete

Wir vermieten für die Spontantouren kein Material. Bitte wenden Sie sich direkt an den Bergführer, wenn Sie Fragen zum Material haben oder keine Gelegenheit finden, benötigtes Material in einem Bergsportgeschäft zu mieten.

## Verschiedenes

Bitte wenden Sie sich in dringenden Fällen oder bei Unklarheiten direkt an den leitenden Bergführer. Die Handynummer des Bergführers finden Sie im Bestätigungsmail.

## Durchführung

Wir informieren Sie 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 16.30 Uhr) über die Durchführung. Wir senden Ihnen dazu einen Direktlink an Ihre Mailadresse.

## Nach der Tour

Nach der Tour senden wir Ihnen per Mail Informationen und Direktlinks zum Foto-Upload/Download und zum Feedbackformular.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe

## Diverses

- Sonnenbrille und Skibrille
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Heftpflaster und Compeed
- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)

## Technische Ausrüstung

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

## Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Essen und Trinken für unterwegs. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Es empfiehlt sich, mindestens einen Liter warmen Tee in der Thermoskanne mitzunehmen.

# Kontakt

## Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: [info@bergundtal.ch](mailto: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: 31.03.2025 23:24:22

