



## Ski- und Splitboardtour Gämpiflua 2389m mit Sulzabfahrt

Wir gehen ins Skitourenmekka St. Antönien und testen den Sulzgeheimtipp.

### 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 kriege 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 geführte Tour durch patentierten Bergführer

# Detailprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

Wir steigen gemütlich von St. Antönien vorbei am Schlangenstein Richtung Gämpiflua hinauf und erreichen nach ca. 3h den Gipfel. Genau zur richtigen Zeit. Denn jetzt ist die Harschkruste der steilen Südflanke weich geworden und lässt sich super abschwingen. Bei Bedarf kann man gleich noch das Hasflüeli anhängen.

**Aufstieg 800Hm, Abfahrt 800Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.**

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 08:11 Uhr in Landquart, Bahnhof.

Verbindungen: Basel ab 06.06 Uhr, Bern ab 06.02 Uhr, Luzern ab 06.09 Uhr, Zürich ab 07.07 Uhr, Winterthur ab 06.39 Uhr, St. Gallen ab 06.55 Uhr, Chur ab 07.42 Uhr (Stand 04.03.25)

## Anreise/SBB-Ticket

Von Ihrem Wohnort nach Landquart, Bahnhof und zurück.

Wir treffen uns in Landquart und fahren mit dem PW weiter. Ein zweites Auto wäre komfortabel. Bitte bei der Anmeldung vermerken, falls Sie mit dem Auto anreisen.

## Zusatzkosten

Falls wir ein Taxi benötigen, fallen ca. 10.00 pro Person an. Die PW-Fahrtkosten teilen wir untereinander auf.

## 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
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff

## Diverses

- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Taschenmesser
- 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 23:02:57