bergundtal

# Ski- und Splitboardtour mit Ausbildung im Skigebiet Arosa / Lenzerheide

**Skitechnik und LVS Trainingskurs für den Wiedereinstieg in die Wintersaison.**

## 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 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

In diesem eintägigen Fresh up Kurs werden wir uns optimal auf den kommenden Winter vorbereiten. Ob Spitzkehren im Aufstieg, richtige Körperposition in der Abfahrt oder Was tun bei einem Lawinenunglück, all das werden wir nochmals üben, so dass der Schnee kommen kann.

**Aufstieg 200Hm, Abfahrt 2000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1 Std.**

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09.00 Uhr in Parpan, Obertor/Heimberg bei der Talstation Sessellift Heimberg.

Verbindungen: Basel ab 06.06 Uhr, Bern ab 05.29 Uhr, Luzern ab 06.09 Uhr, Zürich ab 07.07 Uhr, Winterthur ab 06.39 Uhr, St. Gallen ab 06.39 Uhr, Schaffhausen ab 06.17 Uhr, Chur ab 08.30.

## Anreise/SBB-Ticket

Von Ihrem Wohnort nach Parpan, Obertor/Heimberg und wieder zurück.

## Zusatzkosten

Für die Bergbahnen muss mit ca. CHF 67.- gerechnet werden.

## 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.

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

## Technische Ausrüstung

- Lawinenverschüttetensuchgerät (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

# 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: 20.05.2024 11:49:05