

Lawinenkurs SMT II,- & Hochtourenkurs im Alpstein

3 Tageskurs
31.März - 02. April 2023



Tourenskigänger & Snowboarder

Für einen Kurs brauchen wir keine verschneiten Gletscher, keine hohen Berge, sondern viel unversperres Gelände, Übergänge und ein wildes Gebirge. Du hast schon einige Erfahrungen im Schnee gemacht, und möchtest deine Selbständigkeit erweitern. Die ganze Lawinenmaterie noch besser verstehen und vertiefen und deine Tour selber planen zu können, bietet sich dieser Kurs im Alpstein geradewegs an.

Am Ende des Kurses erhältst du das [Zertifikat SWISS MOUNTAIN TRAINING Winter 2](#) des Schweizer Bergführerverbandes

1.Tag Up grade



Anreise zur Schwägalp und mit der Luftseilbahn hoch zum Säntis 2503m
Bei einem Café auf dem Gipfel eröffnen wir den Kurs und planen den ersten Tag
unser heutiges Ziel ist das Plattenbödeli am Säntisersee

Ausbildungsziel:

- Niveau Abgleich
- Lawinen up grade
- korrekter Start mit den entsprechenden Checks
- Taktisches Abfahren
- Orientierung
- Material und Knotenkunde
- Tourenplanung
- Lawinentheorie

2.Tag Ausbildungstour



unser heutiges Ziel ist die Zwinglipasshütte
Viele Varianten führen dorthin, welche wir nehmen, hängt ganz von den Verhältnissen und dem Wetter ab.

Ausbildungsziel:

- Spuranlage
- Taktik beim Aufsteigen
- Anseilen (steigen und abfahren am Seil)
- Verankerungen
- Erste Hilfe (Notschlitten, Spaltenbergung)
- Erste Hilfe bei einem Lawinenunfall (Gruppensuche)
- Tourenplanung
- Lawinentheorie

Lawinenkurs SMT II,- & Hochtourenkurs im Alpstein

3 Tageskurs

31.März - 02. April 2023



Tourenskigänger & Snowboarder

3.Tag Anwendungstour Altmann 2435m



Anwendungstour Altmann
mit Ausstieg ins obere Toggenburg

Ausbildungsziel:

situative Anwendung:-))

über alle Tage:

- Wiederholung der Lawinen Kenntnisse | Sicherheit & Lawinen
- In der Lage sein, eine Skitour selbständig planen und durchführen zu können
- Vertiefung der Kenntnisse im Zusammenhang mit der 3x3-Methode (Verhältnisse - Gelände - Mensch)
- Für den Schutz von Fauna und Flora sensibilisiert worden sein
- Hangneigung schätzen und messen
- Anwendung der graphischen Reduktionsmethode
- Die Verhaltensweisen kennen, mit denen man die Risiken reduzieren kann
- In der Lage sein, eine Rettungsaktion durchzuführen

Lawinenkurs SMT II,- & Hochtourenkurs im Alpstein

3 Tageskurs

31.März - 02. April 2023



Tourenskigänger & Snowboarder

Anforderung



sicheres Skifahren auf schwarzer Piste
Kondition für ca. 4-6h und 1200hm
Aufstieg und Abfahrt



Kenntnisse in der Lawinenkunde

Treffpunkt



10:29 Schwägalp

Preis bei 4 - 8 Gästen



CHF 765.-/Pers.

Leistung



Führung durch einen eidg. Dipl.
Bergführer



2 Nächte im Lager der Hütten



2x Halbpension plus Tourentee
Zertifikat SMT II

Im Preis nicht inbegriffen



Reise bis zum Treffpunkt
Bergbahnen (Halbtax ca. CHF 20.-)



Zwischenverpflegung/Lunch
Mietmaterial

Unterkünfte



Plattenbödeli
<https://www.plattenboedeli.ch/>



Zwinglipasshütte
<https://sac-toggenburg.ch/clubhuetten/>

u de no:



um bei diesem Kurs teilzunehmen ist
eine **keine** vorgängige SMT
Ausbildung nötig.












**Nur wer das Zertifikat Winter II will,
muss das Winter I vorweisen.**

Lawnenkurs SMT II,- & Hochtourenkurs im Alpstein






3 Tageskurs
31.März - 02. April 2023









Tourenskigänger & Snowboarder

-  Rucksack 30-40l
-  Tourenski
-  Skistöcke
-  Klebefelle, Harscheisen
-  Tourenskischuh mit Vibramsohle
-  LVS (Digitales Gerät)*
-  Lawinenschaufel, Sonde*
-  Pickel
-  Steigeisen

Kleider

-  Gore Tex Jacke
-  Tourenhose
-  Soft Shell oder Fleecejacke
-  Primalof oder Daunenjacke
-  2 Paar Handschuhe (ein Paar warme als Reservepaar)

Was auch nicht fehlen darf

-  Trink-, oder Thermosflasche
-  Taschenmesser
-  Toilettenartikel
-  Blasenpflaster
-  Seidenschlafsack
-  evt. Fotoapparat






Verpflegung






-  Lunch für unterwegs (nicht all zu viel)


Materialliste

Ausrüstung

-  Klettergurt*
-  3 Schraubkarabiner*
-  2-3 Normalkarabiner*
-  1 Bandschlinge 60cm & 120cm*
-  1 Prusikschnurr*
-  1 Repschnurr 6-8mm 6-8m*
-  Helm
-  Stirnlampe*

-  Thermowäsche
-  Mütze, evt Buff oder Stirnband
-  Sonnenschutz :
-  Brille, Creme
-  wenig Reservewäsche (Hüttenfinken sind vorhanden)

-  kleine Taschenapotheke
-  Ohropax für ä tüüfe gesunde Schlof
-  Identitätskarte
-  SAC Ausweis, wenn vorhanden
-  Halbtaxabo oder GA

-  Nachtessen, Frühstück und Marschtee für unterwegs gibt es auf der Hütte

*Dieses Material kann bei mir ausgeliehen werden