

Coaching Skihochtouren Lauteraar

Selbst ist der Mann - selbst ist die Frau!

Sie möchten mehr Routine bekommen, wie Sie auf Gletschern am besten Ihre Spur anlegen oder wie Sie vom Skidepot zum Gipfel am kurzen Seil optimal sichern?

Kursziel/-Inhalt

Sie vertiefen ihr Wissen in Planung, Taktik und Routenwahl auf Gletscher, Spalten- und Selbststrettung sowie die Kletter- und Sicherungstechnik zwischen Skidepot und Gipfel. Ziel ist, selbständig und souverän Skihochtouren machen können.

Programm

Der Ausbildungsschwerpunkt in diesem Kurs ist die Routenwahl über Gletscher. Am zweiten und dritten Tag bewegen wir uns in recht abgelegenen Gelände. Es muss entschieden werden: Wo ist es objektiv am sichersten oder wann muss angeseilt werden? Natürlich frischen Sie auch Ihre Kenntnisse in Tourenplanung, Spaltenrettung und dem Erklettern von kurzen Stellen mit Steigeisen auf. Ziel ist, Ihre Kenntnisse für eigene Unternehmungen zu verbessern. Der genaue Ablauf dieser vier Tage ist natürlich von den Verhältnissen abhängig. In der Lauteraarhütte kochen wir selber.

Mögliches Programm:

1. Tag: Anreise mit der Bahn auf das Jungfrauojoch 3470m - Aufstieg zur Grünhornlücke 3286m (2h) - Abfahrt zur Finsteraarhornhütte 3048m.
2. Tag: Abfahrt zum Rotloch 2700m - Aufstieg zum Oberaarjoch 3208m (2h) - Scheuchzerhorn 3456m (2h) - Lauteraarhütte 2392m (1h).
3. Tag: Hubelhorn 3244m (3-4h) - Gaulihütte 2205m (1h).
4. Tag: Ränfenhorn 3259m (4-5h) - wilde Gletscherabfahrt nach Rosenlaui 1328m - Taxi nach Meiringen - Heimreise.

Anforderungen

Aufbau 2: Grundkenntnisse in der Beurteilung der Lawinengefahr, Orientierung, Tourenplanung, Umgang mit Pickel und Steigeisen sowie Seiltechnik. Sicherer Aufstieg und Abfahrt in steilem Gelände. Ausdauer für Tagestouren mit bis zu 6 Stunden Aufstieg und bis zu 1500Hm.

Leistung / Preis

Kleingruppe mit 4-6 Gästen.
Im Preis inbegriffen sind die gesamte Planung und Organisation, Übernachtung in Hütte im Lager mit Halbpension und Tourentee, Ausbildung und Führung durch dipl. Bergführer, ausführliche Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.
Kosten pro Person Fr. 990.-.

Treffpunkt / Reise

Besammlung um 11.05 Uhr auf dem Jungfrauojoch, beim Bahnschalter in der Station Jungfrauojoch. SBB-Fahrplan: Basel ab 6.59, Bern ab 8.04, Luzern ab 7.05, Zürich ab 7.02, St. Gallen ab 5.42 Uhr.
via Interlaken-Lauterbrunnen oder via Interlaken-Grindelwald auf die Kleine Scheidegg und weiter aufs Jungfrauojoch.
Heimreise: ca. 16.00 Uhr ab Meiringen

Ausrüstungsliste

- Ski mit Tourenbindung
 - Skitourenschuhe
 - Skistöcke mit eher grossen Tellern
 - Klebfelle
 - Harscheisen

 - Lawinerverschüttetensuchgerät (LVS) mit neuen- oder Ersatzbatterien
 - Lawinenschaufel
 - Lawinensonde

 - Anseilgurt
 - Pickel
 - Steigeisen (angepasst und mit Antistoll!)
 - Total 7 Karabiner (3 VP, 4 normale Schraubkarabiner)
 - Bandschlinge (120 cm)
 - falls vorhanden: 2 Reepschnurstücke (1.50m & 4m à 5-6mm)
 - Falls vorhanden: 1-2 Eisschrauben, Ropeman oder Micro Traxion

 - Rucksack
 - Windjacke mit Kapuze
 - Skihose (wasserabweisend)
 - Warme Kleidung (Mehrschichtenprinzip)
 - Handschuhe (2 Paar)
 - Mütze/Stirnband
 - evtl. Buff/Gesichtsschutz
 - evtl. Sonnenhut
 - gute Sonnenbrille
 - Skibrille
 - Sonnencreme / Lippenchutz
 - Kompass und Höhenmeter (wenn vorhanden)
- Stirn- oder Taschenlampe
 - Seidenschlafsack
 - Toilettenartikel
 - Ersatzwäsche
 - evtl. Blasenpflaster
 - evtl. Persönliche Medikamente
 - evtl. Ohropax

 - evtl. Fotoapparat
 - evtl. Feldstecher
 - Halbtaxabo (wenn vorhanden)
 - SAC-Ausweis (wenn vorhanden)
 - Geld für Getränke
 - (Thermos)-Flasche
 - Taschenmesser
 - Lunch für 4 Tage
 - Landeskarten 1:25'000: 1229 Grindelwald, 1230 Guttannen, 1249 Finsteraarhorn, 1250 Ulrichen
 - falls vorhanden Kompass, Höhenmesser, GPS
 - Lehrheft Technik und Taktik für leichte Hochtouren

Mietmaterial

Technisches Material kann bei uns bis 10 Tage im Voraus gemietet werden. Der Bergführer bringt Ihnen das Material direkt auf die Tour/den Kurs mit.

[Zur Mietmaterialliste >](#)

BÄCHLI BERGSPORT **IHR AUSTRÜSTUNGSPARTNER**

Die grösste Auswahl von Bergsportartikeln in der Schweiz,
sportliche Beratung, wegweisenden Service und faire Preise.

10 mal in der Schweiz oder unter www.baechli-bergsport.ch

