

Aufbaukurs Lawinen SMT II im Alpstein

Wochenendkurs

Aufbaukurs Lawinen SMT2






Tourenskigänger & Snowboarder

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.

Dieser Kurs ist zertifiziert vom [SWISS MOUNTAIN TRAINING Winter 2](#)



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 die Zwinglipass Hütte

Ausbildungsziel:

- Niveau Abgleich
- Lawinen up grade
- Vertiefung der Kenntnisse im Zusammenhang mit der 3x3-Methode (Verhältnisse - Gelände - Mensch)
- graphische Reduktionsmethode
- korrekter Start mit den entsprechenden Checks
- Hangneigung schätzen und messen
- Erste Hilfe bei einem Lawinenunfall (Gruppensuche)
- Tourenplanung entsprechend dem Wetter und Verhältnissen

2.Tag Ausbildungstour

-  unser heutiges Ziel ist das obere Toggenburg
-  Viele Varianten führen dorthin, welche wir nehmen, hängt ganz von den Verhältnissen, dem Wetter, und unserer Entscheidungen ab.


Ausbildungsziel:

- Lawinenkunde und Anwendung vom Vortag
- Spuranlage
- Taktik beim Aufsteigen und Abfahren
- Orientierung
- Erste Hilfe (Notschlitten)
- Wildruhezohnen
- Flora und Fauna

über beide Tage:



- Flora, Fauna, Umwelt
- Verhältnisse, Wetter, Objektive Gefahren, Linienwahl
- Lawinensituation
- Risikocheck
- Anwendung der graphischen Reduktionsmethode




u de no:




-  Das Zertifikat SMT 2 stelle ich gerne gegen einen Aufpreis von CHF 25.- aus





Schwierigkeit / Anforderung

-  Freude am Skitüütele und der Natur
-  Grundkenntnisse in der Lawinenkunde

 Kondition  

 Technik  


Treffpunkt

-  08:30 Talstation Schwebbahn Säntis
-  Autofahrer parken ihr Auto am besten beim Bahnhof Nesslau

Unterkünfte

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

Preis bei 4 - 8 Gästen

-  CHF 465.-/Pers.

Leistung

-  Führung durch einen eidg. Dipl. Bergführer
-  1 Nacht im Lager der Hütten
-  1x Halbpension plus Tourentee









Im Preis nicht inbegriffen

-  Deine Reisekosten
-  Bergbahnen (Halbtax ca. CHF 20.-)
-  Zwischenverpflegung/Lunch
-  Deine Konsumationen auf der Unterkunft
-  Mietmaterial




Materialliste





Technische Ausrüstung

-  Rucksack 30-35l
-  Helm wird empfohlen
-  Tourenski oder Splitboard
-  Klebefellen und Harscheisen
-  LVS (Digitales 3 Antennengerät)*
-  Stirnlampe* oder äs Liechtli für d'Hütte
-  Skistöcke oder Teleskopstöcke
-  Lawinenschaufel*, Sonde*








Schuhe

-  Skitourenschuhe oder Softboard mit Vibram Sohle

Sonnenschutz

-  Sonnenbrille (Schutzfaktor 3 oder 4)
-  Sonnencreme
-  Lippenstift
-  Sonnenhut

Kleider

-  Wind-, Regenjacke
-  Skitourenhosen
-  der Witterung und Verhältnis entsprechende atmungsaktive Kleidung
-  Handschuhe (ein Paar dünne & ein Paar warme)
-  Thermowäsche
-  Mütze oder Stirnband
-  etwas Reservewäsche (Finken für die Hütte sind vorhanden)

Was auch nicht fehlen darf

-  Trink-, oder Thermosflasche
-  kleine Taschenapotheke
-  Toilettenartikel
-  Identitätskarte
-  SAC Ausweis (wenn vorhanden)
-  Taschenmesser
-  Seidenschlafsack
-  Ohropax für ä tüüfe gsunde Schlof
-  Halbtaxabo oder GA (wenn vorhanden)

Verpflegung

-  Lunch für unterwegs (nicht all zu viel)
-  Nachtessen, Frühstück und Marschtee für unterwegs gibt es auf der Hütte

***Dieses Material kann beim mir ausgeliehen werden**