

# Hochtourenkurs & Lawinenkurs SMT II im Alpstein

3 Tageskurs  
Ausbildungskurs






Tourenskigänger &  
Snowboarder

Für einen Kurs brauchen wir keine zerrissene Gletscher, keine hohen Berge, sondern vielmehr abwechslungsreiches Gelände, Übergänge und ein kleines hübsches Gebirge.

Du hast schon einige Erfahrungen im Schnee gemacht, und möchtest deine Selbständigkeit erweitern. Deine Seiltechnik auffrischen, oder neu erlernen, die ganze Lawinenmaterie noch besser verstehen und vertiefen und deine Tour selber planen zu können, bietet sich dieser Kurs im Alpstein geradewegs an.



## 1.Tag Upgrade

-  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 Plattenbödli am Säntisersee

### Ausbildungsziel:

- Niveau Abgleich
- Lawinen up grade
- korrekter Start mit den entsprechenden Checks
- Taktisches Abfahren
- Spuranlage
- 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, Seilverkürzung und allem drum herum
- steigen und abfahren am Seil
- Verankerungen, Sicherungen
- Ablassen, Abseilen
- Erste Hilfe (Notschlitten, Spaltenbergung)
- Erste Hilfe bei einem Lawinenunfall (Gruppensuche)
- Tourenplanung
- Lawinentheorie



### 3.Tag Anwendungstour Altmann 2435m

-  Anwendungstour Altmann  
mit Ausstieg ins obere Toggenburg



#### Ausbildungsziel:



situative Anwendung:-))

#### über alle Tage:



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

#### u de no:

-  um bei diesem Kurs teilzunehmen ist **keine** vorgängige SMT Ausbildung nötig.
-  Nur wer das Zertifikat Winter II will, muss das Winter I vorweisen.

-  Der Kurs ist so ausgelegt, dass es für alle etwas hat.
-  Sowohl für diejenigen, die mal etwas Knoten üben wollen bis zu den Versierten:-))

#### Schwierigkeit / Anforderung

-  Freude am Skitüütele und der Natur
-  etwas Lawinenkenntnis ist von Vorteil

 Kondition    

 Technik    




## Treffpunkt


 10:30 Talstation Schwebbahn Säntis

## Unterkünfte


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

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


## Preis bei 4 - 8 Gästen

 CHF 775.-/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

 Deine Reisekosten  
 Bergbahnen (Halbtax ca. CHF 20.-)

 Zwischenverpflegung/Lunch  
 Mietmaterial



## Materialliste

### Technische Ausrüstung

- Rucksack 30-35l
- Tourenski mit Klebefellen und Harscheisen
- Skistöcke oder Teleskopstöcke

- Pickel\*
- Klettergurt\*
- Steigeisen mit **Antistoll**
- Kletterset:
  - 3 Schraubkarabiner\*

- LVS (Digitales 3 Antennengerät)\*
- Lawinenschaufel\*, Sonde\*
- Helm
- Stirnlampe\* oder äs Liechtli für d'Hütte

- 2 Exprssschnlingen\* oder Bandschnlingenexpresse
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät\*
- 1 Bandschnlinge 60cm & 120cm\*
- 1 Prusikschnurr\*

### Seilschaftsmaterial

- Seil 30-40m wenn vorhanden

### Schuhe

- Skitourenschuhe 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 (Hüttenfinken sind vorhanden)

### Was auch nicht fehlen darf

- Trink-, oder Thermosflasche
- kleine Taschenapotheke
- Toilettenartikel
- Identitätskarte
- SAC Ausweis (wenn vorhanden)

- Taschenmesser
- Seidenschlafsack
- Ohropax für ä tüüfe gesunde 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**