

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Women: Ski- /Snowboardtouren für Einsteigerinnen - Andermatt

HINEINSCHNUPPERN IN DIE WELT DES TOURENGEHENS! (CH) | 2 TAGE

Gemütlich mit den Tourenski aufsteigen, die wohlverdiente Rast auf dem Gipfel geniessen und die eigene Spur in den frischen Pulverschnee ziehen? Lerne in diesem Kurs die Schönheit des Tourengehens kennen. Du unternimmst leichte Einsteigerintoutouren, auf denen dir wertvolle Informationen zur Lawinenthematik und Tipps zur Ski- und Tourentechnik vermittelt werden.

Dieser Kurs eignet sich für Skitourenfahrerinnen und Snow-/Splitboarderinnen.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Gefahreninterpretation des Lawinenbulletins, Anwendung der Informationen auf geplanter Tour, Einführung in die 3×3-Methode• Aufsteigen mit Fellen• Tipps zum Tiefschneefahren, damit die Abfahrt zu einem Genuss wird• Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinen-Schaufel, Lawinen-Sonde), Rettungsabläufe• Kennenlernen des Lawinen-Airbag-Rucksacks
Ziel	Du kannst je nach deiner persönlichen Kondition an leichten bis mittelschweren geführten Kursen und Touren teilnehmen, z. B. Grundkurs Skitouren
Technik	leicht Piste: sichere Fahrweise, Tiefschnee: keine Erfahrung notwendig, Gelände: mässig steil, offenes Gelände Für Snowboarderinnen: sicheres Traversenfahren (Front-/Backside), Überwindung von Flachstücken mit Schiebetechnik (Skistöcke)
Kondition	leicht Gehzeiten von 2-4 Std., bis ca. 700 Höhenmeter, ca. 250 Höhenmeter/Std. Der Self-Check (https://findmind.ch/c/eJTb-6Cue) hilft dir, deine Kondition besser einschätzen zu können.
Treffpunkt	9.15 Uhr Mammut Store Andermatt / Imholz Sport, Furkagasse 2, 6490 Andermatt (Zugankunft 9.06 Uhr Andermatt).
Abreise	Ca. 16.00 Uhr Mammut Store Andermatt / Imholz Sport
Unterkunft	Andermatt Alpine Apartments, Andermatt oder Radisson Blu Hotel Reussen, Andermatt

Leistungen

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Inklusive

- Führung und Betreuung durch Bergführer
- Übernachtung in einem Studio der Andermatt Alpine Apartments (inkl. gemeinsamen Abendessen im Hotel, exkl. Frühstück) oder aufpreispflichtige Übernachtung im Radisson Blu Hotel (inkl. Halbpension und Zugang zum Hotel-Spa)
- Mammut Safety Equipment zum Testen (Lawinenausrüstung und Lawinen-Airbag Rucksack im Wert von CHF 89.-)
- Eiger Extreme Hardshell Jacke zum Testen
- Kursunterlagen Achtung Lawinen
- 15% Rabatt für deinen Einkauf auf mammut.com

Exklusive

- Anreise
- Transporte (evtl. Bergbahnfahrt)
- Verpflegung je nach Übernachtung, Zwischenverpflegung und Getränke
- Tourenskiset CHF 89.- (Ski, Felle, Harscheisen, Stöcke inkl. Versicherung)
- Skitourenschuhe CHF 45.-
- Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0,25% auf den Gesamtbetrag)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Programm

- Tag 1** Nach der Begrüssung und Materialübergabe startest du deine erste Tour. Du steigst mit den Fellen auf und lernst so ganz nebenbei die Fertigkeit des Tourengehens im Aufstieg und später in der Abfahrt. Eine Einführung in den Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde, Airbag) wird diesen spannenden Tag ergänzen.
- Tag 2** Heute stehen mehrere attraktive Gipfel zur Auswahl. Der/die Bergführer:in wählt gemeinsam mit der Gruppe das Ziel je nach Wetter und Verhältnissen aus. Mögliche Gipfel sind Pazolastock 2740 m, Winterhorn 2662 m oder Tälligrat 2748 m. (Distanz: 5-7 km. Gehzeit: 2-4 h. Aufstieg: ca. 700 Hm).

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Mietmaterial

Unser/e Bergführer:in bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden:

- Barryvox (LVS-Gerät)
- Lawinen-Sonde
- Lawinen-Schaufel
- Lawinen-Airbag-Rucksack
- Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen, Stöcke)
- Skitourenschuhe
- Schneeschuhe von MSR (für Snowboarder)
- (Teleskop)-Skistöcke von Leki (für Snowboarder)
- Eiger Extreme Hardshell Jacke zum Testen

Technische Ausrüstung

- LVS-Gerät (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät)
- Lawinen-Sonde
- Lawinen-Schaufel
- Tourenrucksack oder Lawinen-Airbag-Rucksack (28-30l mit Skibefestigung)
- Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen)
- Pistenskische oder Skitourenschuhe
- Anstatt Skitourenausrüstung: Splitboard mit Fellen oder Snowboard und Schneeschuhe inkl. Snowboardschuhe
- (Teleskop)-Skistöcke
- Skihelm

Bekleidung

- 1x Skijacke und 1x Skihose (Gore-Tex oder ähnliches Material)
- 1x Soft Shell und/oder Fleecejacke
- 1x Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- 1x Mütze und 1x Stirnband
- 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind- und wasserdicht)
- 1x Funktionssocken und 1x Ersatzsocken

Übernachtung Hütte

- Bekleidung und Schuhe für den Abend (Unterkunft & Dorfleben)
- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen

Verpflegung

- Frühstück und Abendessen im Apartment/Hotel
- Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann im Dorf gekauft werden
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- Sonnen- und Skibrille

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf