

Lawinenkurs SMT II im Alpstein

Wochenendkurs

4./5. März 2023



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.

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 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 und dem Wetter ab.

Ausbildungsziel:

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

Anforderung



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



Kenntnisse in der Lawinenkunde

Treffpunkt



08:30 Schwägalp
Autofahrer parken ihr Auto am besten beim Bahnhof Nesslau

Lawinenkurs SMT II im Alpstein


Wochenendkurs

4./5. März 2023





Tourenskigänger &
Snowboarder

Preis ab 4 Gästen



 CHF 470.-/Pers.

Leistung

 Führung durch einen eidg. Dipl.
Bergführer
 1 Nacht im Lager der Hütte


 1x Halbpension plus Tourentee
Zertifikat SMT II

Im Preis nicht inbegriffen


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

 Zwischenverpflegung/Lunch
Mietmaterial

Unterkunft

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

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.**

Lawinenkurs SMT II im Alpstein

Wochenendkurs






4./5. März 2023







Tourenskigänger &
Snowboarder






Materialliste






Ausrüstung

 Rucksack 30-40l
 Tourenski
 Skistöcke
 Klebefelle, Harscheisen
 Tourenskischuh mit Vibramsohle







 LVS (Digitales Gerät)*
 Lawinenschaufel, Sonde*
 Helm wird empfohlen
 Stirnlampe*






Kleider

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

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


Was auch nicht fehlen darf

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

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

Verpflegung

 Lunch für unterwegs (nicht all zu viel)

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

*Dieses Material kann bei mir ausgeliehen werden