



Schneeschuh-Schnupperkurs

Verschneite Berge, stille Wälder und abgeschiedene Täler laden dazu ein, die Natur auch in der erfrischenden, reinen Winterluft zu erleben.

Waren Sie schon einmal mit Schneeschuhen unterwegs? Sind Sie fit und unternehmungslustig und möchten auch im Winter etwas für Körper und Geist tun?

Schneeschuhlaufen bietet reizvolle Erlebnisse abseits von Strassen, Hektik und Lärm. Der Schnee unter den Füßen knirscht und verschiedene Tierspuren kreuzen unseren Weg. Auftanken und erholen in der intakten Winterlandschaft. Mit der Familie, Freunden oder in einer Gruppe mit Gleichgesinnten macht das natürlich noch mehr Spass. Interessiert?

In einem 2 – tägigen Schnupperkurs erfahren Sie viel Wissenswertes über Ausrüstung, Technik, Routenwahl, Lawinenprävention, Waldbewohner und ihre Spuren, sowie Wildruhezonen. Ein erfahrener, einheimischer Wander- und Schneeschuhtourenleiter begleitet Sie auf Ihren ersten Schritten und macht Sie mit Ihrem neuen Sportgerät vertraut.

Programm

1. Kurstag

10:00 Uhr	Begrüssung am Empfang des Seminarhotels Lihn, Filzbach www.lihn.ch
10:15 – 12:00 Uhr	Einführung im Seminarraum mit den Themen Ausrüstung, Waldbewohner und ihre Spuren, Wildruhezonen.
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 – 17:00 Uhr	Fahrt mit der Kerenzerbergbahn ins Habergschwänd. Gemütliche Schneeschuhwanderung mit Pausen und Anleitung zur Technik Im Gelände. Anschliessend Talfahrt mit der Kerenzerbergbahn.
18:30 Uhr	Nachtessen, Abend danach zur freien Verfügung und Übernachtung

2. Kurstag

7:30 – 9:00 Uhr	Morgenessen
9:00 – 10:30 Uhr	Einführung im Seminarhotel zu den Themen Routenwahl und Lawinenprävention

10:30 - 14:30 Uhr	Fahrt mit der Kerenzerbergbahn ins Habergschwänd. Gemütliche Schneeschuhwanderung mit diversen Pausen und kleinen Übungen.
14:30 – 16:00 Uhr	Fondueplausch im Bergrestaurant Habergschwänd.
16:00 – 17:15 Uhr	Schlittenfahrt ins Tal
17:30 Uhr	Kursende und Verabschiedung
17:51 Uhr	Abfahrt Bus nach Ziegelbrücke (Ankunft in Ziegelbrücke 18:25 Uhr)

Anforderungen: Keine speziellen Kenntnisse und Fähigkeiten. Gute Gesundheit und Kondition für eine gemütliche Wanderung von 3 Stunden, mit Rucksack.

Sicherheit: Der Kursleiter ist erfahren und gut ausgebildet in erster Hilfe und Lawinenprävention. Der ganze Kurs findet in ungefährlichem Gelände statt. Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Anreise / Rückreise: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus ab Ziegelbrücke 8:34 Uhr, Haltestelle Filzbach Sportzentrum an 9:06 Uhr)
Oder mit Privatauto, Gratisparkplätze sind vorhanden.

Ausrüstung: Siehe Ausrüstungsliste im Anhang. Nähere Angaben für eine optimale Ausrüstung erfolgen im Kurs.

Kursziel: Vermittlung von Grundlagen zur Gehtechnik, Routenwahl und Lawinenprävention.
Kenntnisse erwerben über Ausrüstung, Tierwelt und Wildruhezonen.
Fähigkeit erwerben, einfache Schneeschuhwanderungen selbst zu unternehmen oder an mittelschweren, geführten Schneeschuhtouren teilzunehmen.

Leistungen inbegriffen: Vollpension im Seminarhotel Lihn, Filzbach
Marschtee
2 Bergfahrten und 1 Talfahrt mit Kerenzerbergbahn
Fondueplausch im Bergrestaurant Habergschwänd
Schlittenmiete
Organisation und Führung durch Wanderleiter SBV

Nicht inbegriffen: Reisekosten
Zwischenverpflegung (Snacks, Sandwich, Nüsse, Früchte etc.)
Getränke zu den Mahlzeiten
Mietmaterial gemäss Liste in Anmeldung

Anmeldung

Bis spätestens 1 Woche vor Durchführungsdatum

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen AGB www.bergbaechli.ch

Bitte gewünschtes Datum, Kategorie und Mietmaterial ankreuzen oder im Kontaktformular der Homepage vermerken.

Daten: 23./24. Januar 2019 8./9. Februar 2019

Kosten pro Person: Kategorie

Einzelzimmer mit Dusche, Seesicht, Vollpension	Fr. 370.- <input type="checkbox"/>
Doppelzimmer mit Dusche, Sonnenseite, Vollpension	Fr. 330.- <input type="checkbox"/>
Doppelzimmer mit Lavabo und Etagedusche/WC	Fr. 310.- <input type="checkbox"/>
Ohne Übernachtung/Frühstück für einheimische Kursteilnehmer/innen	Fr. 240.- <input type="checkbox"/>

Mietmaterial: Schneeschuhe inkl. Skistöcke Fr. 40.-

(für beide Tage)

LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät), Sonde, Schneeschaukel Fr. 10.-

Kontakt/Anmeldung: **Ueli Schlittler, Wanderleiter SBV** www.bergbaechli.ch
ueli.schlittler@outlook.com Mobile 076 296 92 18

Vorname Name Adresse Wohnort

Email- Adresse

Telefonnummer

Ausrüstung:

- Schneeschuhe, Stöcke (falls vorhanden)
- Winterwanderschuhe
- Wind- und Wetterschutz-Jacke (Gore-Tex)
- Evt. Daunenjacke
- Tourenhose, Skihose
- Fleece-Pulli, Softshell-Jacke
- warme Socken, Thermounterwäsche inkl. Ersatzwäsche
- Kleider für am Abend und die Nacht, Toilettenartikel
- 2 Paar Handschuhe (leicht und warm)
- warme Mütze und/ oder Stirnband
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Schirmmütze)
- persönliche Medikamente
- Mobile-Telefon, Fotoapparat
- Tagesrucksack 20 – 30 Liter
- Thermosflasche