



**Reisedauer:** 5 Tage

**Kategorie:** Skitour

**Anforderung:** leicht / **mittel** / **anspruchsvoll** / sehr anspruchsvoll / schwer

## Skitourenkurs Teil II Sonnenklause

### Aufbauwoche mit 2-tägigem Tiefschneekurs

Das Allgäu bietet eine ungewöhnlich große Anzahl an Skitourenmöglichkeiten. In diesem Wochenkurs für Fortgeschrittene mit integriertem Tiefschneekurs lernen Sie die schönsten Skitourengebiete bzw. Skigebiete im Allgäu und Kleinwalsertal kennen. Sie bekommen zudem theoretische und vor allem auch praktische Einblicke in die Thematik der Planungs- und Entscheidungshilfen auf Tour. Der 2-tägige Tiefschneekurs hilft Ihnen dabei, Ihre Abfahrtstechniken im Gelände noch zu verbessern. In der zweiten Wochenhälfte erkunden wir die schönsten Skitouren der Allgäuer Alpen.

Sie sollten etwas Skitourenenerfahrung, sowie eine gute Kondition für Aufstiege bis zu 4 Stunden Gehzeit mitbringen. Am Nachmittag erwarten Sie dann Erholung und Entspannung in Hallenbad, Sauna oder Dampfbad im Hotel Sonnenklause<sup>\*\*\*S</sup>.

### Region:

Allgäuer Alpen (Deutschland), Kleinwalsertal (Österreich)

### Treffpunkt:

9 Uhr, Berghotel<sup>\*\*\*S</sup> Sonnenklause, Telefon 08321 – 36 14, [www.sonnenklause.de](http://www.sonnenklause.de)

### Mögliche Freeridegebiete:

Grasgehren / Riedbergerhornlifte

Hörnerbahn Bolsterlang / Ofterschwang

Fellhorn / Kanzelwand / Walmendinger Horn / Ifen

### Skitourenmöglichkeiten:

Sonnenkopf (1.712 m), Rettenschwanger Tal

Rundtour Großer Daumen (2.280 m) - Giebelhaus

**Rundtour Rubinger Haute Route - Geißfuß (1.981 m) - Entschenkopf (2.043 m) -**

**Schnippenkopf (1.833 m)**

**Schwarzwassertal - Steinmandl (1.981 m) – Grünhorn (2.039 m) – Hählekopf (2.058 m)**

**Bärguntal - Karlstor (2.100 m) – Gamsfuß (1.990 m) – Güntlispitze (2.092 m)**

Die Routenwahl ist von den Schneeverhältnissen abhängig und jederzeit änderbar.

### **Ausbildungsinhalte:**

#### **Ausbildungsinhalte während der Skitouren:**

- Handhabung des Verschütteten-Suchgerätes, Schaufel, Sonde
- Umgang mit Steigfellen und Tourenski
- Routenwahl im Aufstieg und bei der Abfahrt
- Skitechnik abseits der Piste
- Schnee- und Lawinenkunde
- Praktische Anwendung der Planungs- und Entscheidungshilfen
- Selbständig geplante und durchgeführte Abschlusstour

#### **Theorie:**

- Ausrüstungskunde
  - Tourenplanung
  - Karten- und Führerlesen
  - Orientierung im Gebirge
  - Alpine Gefahren
  - Wetterkunde
  - Planungs- und Entscheidungshilfen
- 

### **Voraussetzungen:**

Skitourenenerfahrung, geübte Skifahrer mit guter körperlichen Verfassung, sicherer Parallelschwung sowie sportliches Fahren auf der Piste und Kondition für Aufstiege bis zu 5 Stunden.

### **Ausrüstung:**

Tourenski mit Tourenbindung, Tourenschuhe (bequeme Skischuhe sind ebenfalls geeignet), Skistöcke, Skihose, Anorak, Pullover oder Jacke, atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung (evtl. Gore-Tex), Wechselwäsche, Tagesrucksack ca. 25 Liter, Tipp: Rucksack mit einem großen Müllbeutel auskleiden - schützt den Inhalt vor Nässe, 2 Paar Handschuhe, Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte, Sonnenbrille, Sonnencreme und Lippenchutz, Thermoskanne, Tourenverpflegung (Trockenfrüchte, Nüsse, etc.), Wasch-Set, kleine Erste Hilfe, Badesachen, Badeschlappen oder Turnschuhe.

**Spezielle Skitourenausrüstung** Lawinen-Ausrüstung (VS-Gerät, Sonde und Schaufel) stellen wir kostenlos zur Verfügung. Tourenausrüstung (Tourenski, Steigfelle und Tourenstöcke) erhalten Sie gegen eine Leihgebühr von € 90.-. Dynafit-Tourenschuhe sind gegen eine Leihgebühr von € 60.- nur begrenzt verfügbar. Bitte teilen Sie uns vor Tourenbeginn mit, welche Ausrüstungsgegenstände von Ihnen benötigt werden und geben Sie uns Ihre Körpergröße, Gewicht und Schuhgröße (bei Bedarf) durch.

### **Unterbringung:**

Berghotel\*\*\*\*S (Doppelzimmer/3-Bett-Zimmer)

### Leistungen:

Bergführer, 4x Halbpension, VS-Gerät, Schaufel, Skitourenführer Allgäu (Panico Alpinverlag)

### Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 25.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.  
2 Tageskarten á € 35.- (abhängig von Freeridegebiet)

### Teilnehmer:

4 - 8 Personen

### Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Allgäuer Alpen - Kleinwalsertal, WK 3 (1 : 50.000)

Kompasskarte Oberstaufen - Immenstadt, WK 02 (1 : 25.000)

Kompasskarte Oberstdorf - Kleinwalsertal, WK 03 (1 : 25.000)

Kompasskarte Tannheimer Tal, WK 04 (1 : 35.000)

### Anreise zum Berghotel:

Mit dem PKW über Kempten, Immenstadt, Sonthofen, Ausfahrt Sonthofen – Süd und weiter über die Dörfer Richtung Oberstdorf. Ca. 750 m hinter Altstädten folgen Sie dem Wegweiser „zur Sonneklausen“. Kostenloser Parkplatz am Berghotel. Bei Schneefall und winterlichen Verhältnissen, benötigen Sie Schneeketten. Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, sind wir Ihnen gerne behilflich.

### Aufenthaltsverlängerung:

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft benötigen, empfehlen wir das Berghotel\*\*\*\*S Sonnenklause, Telefon 08321 – 36 14, [www.sonnenklause.de](http://www.sonnenklause.de)

### OASE AlpinCenter:

Unser Büro, Bahnhofplatz 5, befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1.

### Information und Anmeldung:

Bei weiteren Fragen zur Tour erreichen Sie uns persönlich von:

**Juni – Sept.:** Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr** und von **14 – 18 Uhr**

**Oktober – Mai:** Montag – Freitag von **9 – 12 Uhr**

Sie können auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

**Tel.:** 0 83 22 - 8000 980

**Online:** [www.oase-alpin.de](http://www.oase-alpin.de)

**Fax:** 0 83 22 - 8000 98-19

**E-Mail:** [bergschule@oase-alpin.de](mailto:bergschule@oase-alpin.de)

**Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Katalog.**

