



**Reisedauer:** 4 Tage

**Kategorie:** Skitour

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

## Wintertraum in St. Antönien

### Leichte Skitourenwoche

Auf Skitour erleben wir die Berge von ihrer schönsten und faszinierendsten Seite. Das winterliche Hochgebirge kann man aber nur gefahrlos genießen, wenn man das notwendige Rüstzeug mitbringt. Als hervorragende Bergsteigerregion bekannt und mit vielfältigen - auch leichten - Skitourenmöglichkeiten ist das Gebiet rund um St. Antönien (1.450 m) ausgestattet. Das idyllische Walserdorf im gleichnamigen Seitental des Prättigaus liegt unweit der weltbekannten Skiorte Davos und Klosters. Unser Stützpunkt, das gemütliche Hotel Rhätia (1.450 m), befindet sich direkt in St. Antönien. Vom quirligen Skipistenbetrieb ist hier nichts zu merken; man kann sich auf schöne Anstiege, einsame Gipfel und traumhafte Pulverschneeabfahrten freuen.

#### Region:

Prättigau (Schweiz)

#### Treffpunkt:

12 Uhr, Hotel Rhätia, St. Antönien, Tel. 00 41 – 81 – 33 21 361, [www.hotel-rhaetia.ch](http://www.hotel-rhaetia.ch).

#### Skitourenmöglichkeiten:

**Eggberg** (2.220 m)

**Jägglichhorn** (2.290 m)

**Hasenflüeli** (2.412 m)

**Riedchopf** (2.552 m)

**Rätschenhorn** (2.703 m)

**Madrisa – Umfahrung, uvm.**

Die Routenwahl ist von den Schneesverhältnissen abhängig und jederzeit änderbar.

## Ausbildungsinhalte:

### Ausbildungsinhalte während der Skitouren:

- Handhabung des Verschütteten-Suchgerätes, Schaufel, Sonde
- Umgang mit Steigfellen und Tourenski
- Anlegen einer Aufstiegsspur / Routenwahl
- Rutschen im Schnee und Bremsen von Stürzen
- Skitechnik abseits der Piste
- Beurteilen der Lawinengefahr
- Praktische Anwendung von Planungs- und Entscheidungshilfen
- Selbständig geplante und durchgeführte Abschlusstour

### Theorie:

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

## Voraussetzungen:

Skitourenenerfahrung, gute körperliche Verfassung, gute Kondition, sicherer Parallelschwung sowie sportliches Fahren auf der Piste und Ausdauer 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.-. 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:

Hotel Rhätia (Mehrbettzimmer mit Etagendusche)

## Leistungen:

Bergführer, 3x Halbpension, VS-Gerät, Schaufel, Sonde

## Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 25.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc in SFr.

## Teilnehmer:

4 - 8 Personen

### Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Alpenpark Montafon, WK 032 (1 : 25.000)

Kompasskarte Davos - Arosa - Prättigau, WK 113 (1 : 50.000)

### Anreise nach St. Antönien:

Nutzen Sie die guten Bus- und Bahnverbindungen nach St. Antönien. Mit dem Zug bis Küblis und weiter mit dem Bus nach St. Antönien. Mit dem PKW über die Autobahn Lindau-Chur oder Zürich-Chur, Ausfahrt Landquart Richtung Klosters / Davos, in Küblis links ab nach St. Antönien. 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 in St. Antönien benötigen, empfehlen wir das Hotel Rhätia, [www.hotel-rhaetia.ch](http://www.hotel-rhaetia.ch) Telefon 00 41 – 81 – 33 21 361.

### 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.*



### Eigene Notizen:

-----

-----

-----

-----

-----

