



Reisedauer: 4 Tage

Kategorie: Skitour

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

Wintertraum in St. Antönien

Traumhafte Aufstiege und Abfahrten im kleinen aber feinen Skitourenparadies

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.

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.

Unterbringung:

Hotel Rhätia (Mehrbettzimmer mit Etagedusche)

Leistungen:

Bergführer, 3x Halbpension, Lawinenausrüstung

Spezielle Skitourenausrüstung Lawinenausrüstung (VS-Gerät, Sonde und Schaufel) stellen wir kostenlos zur Verfügung. Tourenausrüstung (Tourenski, Steigfelle und Teleskop-Stöcke) erhalten Sie gegen eine Leihgebühr von € 90.-. Dynafit-Tourenschuhe sind gegen eine Leihgebühr von € 75.- 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.

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. SFr. 50.- 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. Hierfür empfehlen wir Ihnen den Service auf unserer Homepage.

Aufenthaltsverlängerung:

Sollten Sie vor oder nach der Tour eine Unterkunft in St. Antönien benötigen, empfehlen wir das Hotel Rhätia, 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
Fax: 0 83 22 - 8000 98-19 **E-Mail:** bergschule@oase-alpin.de

Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Katalog.



Eigene Notizen:

Bergwandern • Hochtouren • Klettersteige • Ausbildungskurse • Trekking • Schneeschuhtouren • Skitouren •
Eisklettern – Wir machen Ihre Freizeit zum Erlebnis ...

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 30 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 6 kg

* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

Das trage ich bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken
Funktionelle Skitourenhose (Patagonia)* oder Skihose
Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*
Funktionelle Jacke oder Weste (Patagonia)*
Mütze
Leichte Handschuhe
LVS-Gerät (Ortovox)*
Funktionelle Jacke oder Weste (Patagonia)*
Tourenskische (Dynafit)*, bequeme Skischeuhe sind ebenfalls geeignet

Spezielle Skitourenausrüstung

- Tourenski (Dynafit)*, Felle und Harscheisen
- Teleskopstöcke (Leki)*,

	Gewicht ca. (in Gramm)	habe ich eingepackt	mein Gewicht
Das ist unverzichtbar			
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1550	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz/lang (Icebreaker Merinowolle)*	160	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke (Patagonia)*, evtl. Gore-Tex	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Hose (Patagonia)*, evtl. Gore-Tex	310	<input type="checkbox"/>	_____
• Dicke Handschuhe	280	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnencreme LSF 50 und Lippenchutz	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Trinkflasche, Trinkblase oder Thermoskanne (1 Liter)	560	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Liter Flüssigkeit	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Kleine Taschenlampe / Stirnlampe	80	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
Spezielle Lawinenausrüstung für Skitouren			
• Sonde (Ortovox)*	300	<input type="checkbox"/>	_____
• Schaufel (Ortovox)*	750	<input type="checkbox"/>	_____
Das ist empfehlenswert			
• Skibrille	140	<input type="checkbox"/>	_____
• Mütze oder Stirnband zum Wechseln	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Harscheisen	190	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____
Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):	7040		_____

Unser Tipp: Kleiden Sie Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus – so schützen Sie den Inhalt gegen Nässe.