



## 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 Schwendihaus Amden (Schwendistrasse 18, Amden <a href="http://www.schwendihaus.ch">www.schwendihaus.ch</a> ) |
| 10:15 – 12:00 Uhr | Einführung im Seminarraum mit den Themen Ausrüstung, Waldbewohner und ihre Spuren, Wildruhezonen.                                      |
| 12:00 – 13:30 Uhr | Mittagessen im Hotel Sonne <a href="http://www.sonne-amden.ch">www.sonne-amden.ch</a>  |
| 13:30 – 17:00 Uhr | Gemütliche Schneeschuhwanderung mit Pausen und Anleitung zur Technik im Gelände. Besichtigung von Tierspuren.                          |
| 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 Seminarraum zu den Themen Routenwahl und Lawinenprävention |

10:30 - 14:30 Uhr	Fahrt mit der Sesselbahn Mattstock zur Walau. Gemütliche Schneeschuhwanderung mit diversen Pausen und kleinen Übungen.
14:30 – 16:00 Uhr	Fondueplausch im heimeligen Stübli von Peter und Bea Böni, im Niederschlag
16:00 – 16.30 Uhr	Schlittenfahrt ins Tal
17:00 Uhr	Kursende und Verabschiedung
17:31 Uhr	Abfahrt Bus nach Ziegelbrücke (Ankunft in Ziegelbrücke 17.55 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 9.04 Uhr, Haltestelle Amden Vorderdorf an 9:27 Uhr)  
Oder mit Privatauto, begrenzte Anzahl 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:** Halbpension im Schwendihaus, Amden  
Mittagessen im Hotel Sonne, Amden  
Marschtee  
1 Bergfahrt mit Sesselbahn Mattstock  
Fondueplausch im Stübli von Peter und Bea Böni im Niederschlag  
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](http://www.bergbaechli.ch)**

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

**Daten:** 18./19. Januar 2019  16./17. Februar 2019

**Kosten pro Person: Kategorie**

Einzelzimmer mit Dusche	Fr. 310.- <input type="checkbox"/>
Doppelzimmer mit Dusche	Fr. 310.- <input type="checkbox"/>
Ohne Übernachtung/Frühstück für einheimische Kursteilnehmer/innen	Fr. 230.- <input type="checkbox"/>

**Mietmaterial: (für beide Tage)**

Schneeschuhe inkl. Skistöcke	Fr. 40.- <input type="checkbox"/>
LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät), Sonde, Schneeschaufel	Fr. 10.- <input type="checkbox"/>

**Kontakt/Anmeldung:** **Ueli Schlittler, Wanderleiter SBV** [www.bergbaechli.ch](http://www.bergbaechli.ch)  
[ueli.schlittler@outlook.com](mailto: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