

ALPINSCHULE GLARNERLAND

— WILLKOMMEN IN DEN BERGEN —



Schneeschuh-Schnupperkurs

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

Warst du schon einmal mit Schneeschuhen unterwegs? Bist du fit und unternehmungslustig und möchtest 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 1 1/2 – tägigen Schnupperkurs erfährst du viel Wissenswertes über Ausrüstung, Technik, Routenwahl, Lawinenprävention, Waldbewohner und ihre Spuren, sowie Wildruhezonen. Ein erfahrener, einheimischer Wander- und Schneeschuhtourenleiter begleitet dich auf deinen ersten Schritten und macht dich mit deinem neuen Sportgerät vertraut.

Programm

1. Kurstag (Do 12.12.2019)

19:00 Uhr	Begrüssung bei Tödi Sport, Glarus www.3614.ch
19.05 – 20.30 Uhr	Einführung mit den Themen Ausrüstung, Waldbewohner und ihre Spuren, Wildruhezonen.
20.30 – 20.50 Uhr	Pause
20.50 – 22.00 Uhr	Routenwahl und Lawinenprävention Im Schnupperkurs wird nur ein kurzer Einblick in diese 2 Themen gegeben. Wir empfehlen dir dringend, den Grundkurs Lawinen der Alpinschule Glarnerland (15.12.2019) www.alpin-gl.ch zu besuchen.

2. Kurstag (Sa 14.12.2019)

09.05 – 14.30 Uhr	Fahrt mit der Kerenzerbergbahn ins Habergschwänd. www.kerenzerbergbahn.com 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)

ALPINSCHULE GLARNERLAND

— WILLKOMMEN IN DEN BERGEN —

- 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 8:28 Uhr, Haltestelle Filzbach Sportzentrum an 08.51 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.
- Preis:** Pro Person Fr. 230.--
- inbegriffen:** Pausenapéro am 1. Kursabend
Bergfahrt mit Kerenzerbergbahn
Fondueplausch im Bergrestaurant Habergschwänd
Schlittenmiete
Organisation und Führung durch Wanderleiter SBV
- Nicht inbegriffen:** Reisekosten
Zwischenverpflegung (Tee, Snacks, Sandwich, Nüsse, Früchte etc.)
Getränke zum Fondue
- Zuständig:** Ueli Schlittler, Wanderleiter SBV

Anmeldung:

Via Alpinschule Glarnerland www.alpin-gl.ch

Über die Durchführung des Anlasses entscheidet die Alpinschule mit dem zuständigen Wanderleiter.
Anmeldeschluss ist immer **4 Tage vor dem gewünschten Kurs**.

ALPINSCHULE GLARNERLAND

— WILLKOMMEN IN DEN BERGEN —

Ausrüstung

Generell:

- Funktionelle Winterbekleidung
- Ersatzwäsche
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- 2 Paar Handschuhe (leicht und warm)
- Mütze
- Rucksack (20-30 Liter)
- Persönliche Medikamente, Blasenpflaster
- Mobile-Telefon, Fotoapparat
- Thermosflasche

Technisch:

- Skistöcke
- Schneeschuhe
- Winterwanderschuhe
- LVS (Lawinenverschütteten-Suchgerät)
- Sonde
- Lawinenschaufel
- Notizmaterial

Mietmaterial

Technisches Material kann gemietet werden und wird für dich organisiert.

Bitte teile uns bei der Anmeldung mit, welches Mietmaterial du benötigst.

Tipps

Weniger ist mehr! Ein kleiner Rucksack (ca. 30 Liter für Tagestouren) spart Kraft und du kannst die Tour mehr geniessen. Wenn du nur das Nötigste einpackst, sparst du Gewicht. Der Rucksack sollte für eine Tagestour nicht mehr als 10 kg wiegen.

Alpenschule Glarnerland

Tel: 079'504'47'49

Mail: info@alpin-gl.ch

www.alpin-gl.ch