

## Schnupper-Skitouren St. Antönien, Hotel Madrisajoch Schweiz, Graubünden, (2 Tage)

21. – 22.1.2012

04. – 05.2.2012

03. – 04.3.2012

28. – 29.1.2012 ☺☺☺

18. – 19.2.2012

Versteckt in einem abgelegenen Graubündner Hochtal liegt der kleine Ort St. Antönien. Schneebedeckte Berge umgeben den im Winter verschlafenen wirkenden Ort vor den steilen orangegrauen Kalkwänden der Sulzfluh und dem zugefrorenen Partunsee. Die ruhige und absolut schneesichere Umgebung ist ein idealer Ort, wenn Sie das winterliche Gleiten und Schweben auf Tourenskiern ausprobieren möchten. Abseits vom Pistenrummel können Sie die Welt des Skitourengehens kennen lernen und bekommen sicher Lust auf mehr!

Nach der Begrüssung und dem Einchecken im Hotel Madrisajoch in St. Antönien-Platz (1420 m), besprechen Sie mit Ihrem Bergführer den weiteren Ablauf. Mit einem langsamen und unschwierigen Aufstieg beginnt Ihre erste kurze Skitour auf das Spitzenbuel (2194 m) von Litzirüti aus. Ihr Bergführer wird Sie in die Technik des sicheren und kraftsparenden Aufstiegs intensiv einweisen. Bei der Pulverschneeabfahrt nach St. Antönien hinunter, geniessen Sie vielleicht zwischendurch eine heisse Schokolade im Berghaus Sulzfluh. Beim gemütlichen, abendlichen Zusammensitzen in der Gaststube des Hotel Madrisajoch, erhalten Sie von Ihrem Bergführer noch eine theoretische Einweisung in die Grundlagen der Lawinenprävention (3 x 3 Reduktionsmethode).

Am zweiten Tag unternehmen Sie direkt vom Hotel aus eine landschaftlich eindruckliche Tour durch Hochwald und Alpweiden zur Alp Valpun (1882 m) und auf den Gipfel des Chrüz (2196 m). Der Blick hinab ins Rheintal und auf die Skiberge Graubündens ist atemberaubend. Die staubende Abfahrt führt Sie wieder hinunter nach St. Antönien direkt vor Ihr Hotel. Tourenende und „Abschieds-Z‘viere“ ist gegen 16.30 Uhr in St. Antönien.

### Treffpunkt: 9:00 Uhr im Gasthaus Madrisajoch in St. Antönien.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Sargans / Landquart – Küblis bis St. Antönien möglich.

### Inhalte:

Skitouren kennen lernen auf geführten Skitouren. Umgang mit Fellen + Tourenski, Aufstiegstechniken, Skitechnik im Tiefschnee, Schnee- und Lawinenkunde (3 x 3 – Formel), Spuranlage, Geländewahl für kurze Aufstiege und genussreiche Abfahrten.

### Anforderungen:

Skitechnik: Sicheres Fahren abseits der Pisten in wechselnden Schneearten, ideal auch nach einem Tiefschneetraining von BERIE (z.B. Tiefschneeskurs Andermatt)

Kondition: sollte ausreichend sein für Aufstiege von 3 – 4 Stunden mit ca. 700 – 900 hm / Tag und entsprechende Abfahrten

Kraft: Mit einer gut trainierten Oberschenkelmuskulatur haben Sie Reserven und mehr Freude auf Tour.

### Leistungen:

- ▶ Führung und Ausbildung durch Staatl. gepr. Berg- und Skiführer/-Aspirant, Organisation
- ▶ LVS-Leihgerät (+ Sonde/Schaufel), Wert CHF 35.-/EUR 29.-
- ▶ 1 x Ü + HP im MBZ mit Dusche/WC Hotel Madrisajoch, DZ gegen Aufpreis
- ▶ Teilnehmer: 5 - 8 Personen
- ▶ **CHF 380.- / EUR 293.-**

