



WINTER 2012/2013

SKITOUREN

AUSBILDUNGSKURSE

NIGHTLIFE

FESTTAGESTOUREN

INDOOR KLETTERKURSE



**«Die größten Ereignisse sind nicht unsere lautesten,
sondern unsere stillsten Stunden.»**

(Friedrich Nietzsche)

Zusammen mit der Alpinschule Adelboden Träume erfüllen, Ziele erreichen und einen persönlichen Höhenflug erleben. Dies alles inmitten unserer schönen Natur. Jede Aktivität soll für sie ein bleibendes Erlebnis sein. Die Alpinschule Adelboden geht auf Ihre Wünsche ein und stellt für Sie ein tolles Programm zusammen.

Auf ein Wiedersehen in den Bergen freut sich
Die Alpinschule Adelboden
Martin Maurer
Peter Frick

Wochenprogramm Winter	4
Nightlife	6
Skitouren – Tages- und Weekendtouren	7
Skihochtouren	8
Schneeschuwanderungen	9
Festtage-Spezial	10
Ausbildungskurse	12-13
Kletterkurse	13-14
Iglu bauen	17
Spezial	17
Wichtige Infos	18
Snowdays	18

UNSERE BERGFÜHRER



Martin
Maurer



Peter
Frick



Rolf
Zurbrügg



Sami
Lauber



Manfred
Inniger



Albert
Brunner



Res
Fuhrer



Bernhard
Bühler



Hans
Hostettler

Weitere Bergführer, die für die Alpinschule arbeiten: Jürg Trummer, Albert Schranz, Christian Schmid, Christian Wäfler, Peter Dänzer, Peter Schmid, Sami Roca

WOCHENPROGRAMM WINTER

25. Dezember 2012 bis 12. April 2013

<p>Dienstag Einfache Ski- oder Snowboardtour Erleben Sie die Ruhe inmitten traumhafter Schneelandschaften abseits vom Rummel. Zeit: 9.00 bis 14.00 Uhr Preis: CHF 110.–</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>	<p>Donnerstag Freeriden Wenig laufen, viel fahren – Genuss pur. Zeit: 9.00 bis 14.00 Uhr Preis: CHF 110.–</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>
<p>Dienstag Erlebnis-Schneeschuhwanderung Idylle pur entlang von Bachläufen und Wäldern. Zeit: 15.00 bis 18.00 Uhr Preis: CHF 65.– inkl. Apéro</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>	<p>Donnerstag Schneeschuhwanderung bei Nacht Die Nacht lässt aus Altbekanntem ein ganz neues Wintererlebnis werden. Zeit: 19.30 bis 22.00 Uhr Preis: CHF 65.–</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>
<p>Mittwoch Schneeschuhwanderung für Geniesser Die Stille und Abgeschiedenheit wird Sie begeistern. Ideal auch für 50plus. Zeit: 9.00 bis 16.00 Uhr Preis: CHF 130.–</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>	<p>Freitag Bunderspitz (2546 m) Der Skitouren Gipfel im Hochwinter – unvergesslich! Zeit: 8.00 bis 16.00 Uhr Preis: CHF 130.– / Person (ab 4 Personen)</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>
<p>Mittwoch Eisklettern Lernen Sie die Faszination des Eiskletterns kennen. Zeit: 8.30 bis 16.30 Uhr Preis: CHF 160.– inkl. Material</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>	<p>Freitag Wildstrubel (3243 m) Erklimmen Sie den höchsten Berg des Tals. Zeit: 8.00 bis 17.00 Uhr, vom 4. Januar bis 3. Mai 2013 Preis: CHF 180.– / Person (ab 3 Personen)</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>
<p>Mittwoch Animationsklettern Klettern ist ein Sport für Jung und Alt. Zeit: 17.30 bis 19.00 Uhr Preis: Kinder 25.–, Erwachsene CHF 29.–</p>	<p>Technik ■ ■ ■ ■ Ausdauer ■ ■ ■ ■</p>		



Anmeldung bis zwei Tage vorher.
Treffpunkt ist meistens bei unserem Magazin an der Bunderlenstrasse 3, 3715 Adelboden, vis a vis Holzbau Burn.

Telefon 079 363 19 62
www.alpenschule-adelboden.ch

NIGHTLIFE

Nightlife mal anders: Schneeschuhwandern bei Nacht und Vollmond, Nachtschlitteln oder sich doch lieber an der Kletterwand austoben?
Wir stellen Ihnen gerne das passende Programm zusammen.

Vollmondtour

Tauchen Sie ein in die Märchenwelt einer Vollmondnacht: Auf Schneeschuhen durch die hell beleuchtete Schneelandschaft wandern, ist ein unvergessliches Erlebnis.

Zeit: 19.30 bis 23.00 Uhr

Preis: CHF 65.– inkl. Schneeschuhe, Stöcke, Gute-Nacht-Trunk

Mittwoch, 28.11.12

Freitag, 28.12.12

Samstag, 26.1.13

Sonntag, 27.1.13

Montag, 25.2.13

Mittwoch, 27.3.13

Technik ■ ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■ ■

Schneeschuhwanderung bei Nacht

Das Erlebnis für Jung und Alt: Jeden Donnerstagabend unternehmen wir eine gemütliche Nachtwanderung mit den Schneeschuhen, damit Sie müde und zufrieden ins Bett fallen.

Zeit: 19.30 bis 22.00 Uhr

Preis: CHF 65.– inkl. Schneeschuhe, Stöcke, Gute-Nacht-Trunk

jeweils

am Donnerstag

Technik ■ ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■ ■

Kulinarische Schneeschuhtour

Erfüllen Sie sich einen Wintertraum: Auf Schneeschuhen den Sternen entgegen wandern, beim Apéro die Aussicht übers Dorf geniessen, sich im Hohliebestübli kulinarisch verwöhnen lassen und zum Abschluss ins Dorf schlitteln.

Zeit: 17.00 bis 23.30 Uhr

Preis: CHF 145.– inkl. Schneeschuhe, Stöcke, Sterngucker-Apéro, Fünfgangmenü

Donnerstag,
27.12.12 / 3.1.13

Dienstag,
5.2.13 / 19.2.13
5.3.13

Technik ■ ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■ ■

Fondue-Erlebnis im Schnee

Mit den Schneeschuhen durch die Winterlandschaft wandern, im tief verschneiten Wald ein Fondue am Feuer geniessen und zum Abschluss ein Gute-Nacht-Trunk im warmen Restaurant.

Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr

Preis: CHF 99.– inkl. Schneeschuhe und Stöcke, Fondue inkl. Wein und Schnaps, warmer Trunk im Restaurant (ab 6 Personen)

Donnerstag,
27.12.12 / 3.1.13

Dienstag,
12.2.13 / 26.2.13

Technik ■ ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■ ■



Werbung

SUUNTO
www.suunto.com

CITROËN

GARAGE Gyger

Verkauf, Service, Reparaturen aller Marken

Hansueli Gyger

Eidg. dipl. Automechaniker-Meister
Landstrasse 147, 3715 Adelboden
Tel. 033 673 32 66
garage.gyger@bluewin.ch

SKITOUREN – TAGES UND WEEKENDTOUREN

Schnupperskitour sonntags

Diese Touren richten sich an alle, die es einmal ausprobieren wollen.

Die Touren finden je nach Verhältnissen im Diemtig-, Kander- oder Engstligtal statt.

Preis: CHF 130.–

Sonntag, 16.12.12

30.12.12 / 13.1.13

27.1.13 / 10.2.13

24.2.13 / 10.3.13

24.3.13 / 7.4.13

Technik

Ausdauer

Skitouren-Ausbildungsweekend (4 Tage)

Engstligenalp

In diesem Kurs wird das Einmaleins der Skitouren erlernt.

Preis: CHF 820.– im Mehrbettzimmer HP

CHF 880.– im Doppelzimmer HP

Unterkunft: Berghotel Engstligenalp

Do-So,

13.12. - 16.12.12

24.1. - 27.1.13

7.3. - 10.3.13

Technik

Ausdauer

Skiwalking mit sehr leichtem Material

Die Leichtigkeit der neusten Skitourenausrüstung erleben. Ski, Schuhe, Bindung und Sicherheitsausrüstung. Bei jedem Schritt nur 2 statt 5 kg tragen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Preis: CHF 400.– inkl. Mehrbettzimmer, Halbpension, Material und Sicherheitsausrüstung

Leitung: Rolf Zurbrügg

27.12 - 28.12.12

25.1 - 26.1.13

15.2 - 16.2.13

15.3 - 16.3.13

Technik

Ausdauer

Skitouren-Weekend zum Geniessen

Sich aktiv in der schönen Winterlandschaft betätigen, nach der Tour im Wellnessbereich ausspannen und dann das feine Essen geniessen.

Preis: CHF 920.– im Doppelzimmer HP

Unterkunft: Berghotel Engstligenalp

Do-So,

13.12. - 16.12.12

24.1. - 27.1.13

7.3. - 10.3.13

Technik

Ausdauer

Lötschentaler Leckerbissen (2 Tage)

Das Lötschental bietet einige unvergesslich Touren und Abfahrten. Teilweise können die Aufstiege auch mit der Bahn abgekürzt werden.

Preis: CHF 360.– ohne Bahnen

Leitung: Albert Brunner

Unterkunft: Lötschenpasshütte

2.2 - 3.2.13

Technik

Ausdauer

Skitouren für Geniesser auf dem Gemmipass

Tourenenuss ist hier das Schlagwort. Die Gemmi bietet viele schöne Touren wie Wildstrubel, Daubenhorn, Roter Totz, etc.

Preis: ab CHF 920.– im Mehrbettzimmer HP

Leitung: Albert Brunner

Unterkunft: Berghotel Wildstrubel

14.1. - 17.1.13

Technik

Ausdauer

Skitour Gitzifurgga-Wildstrubel

Diese Wochenenden sind geprägt von wundervollen Abfahrten. Die Unterkunft auf der Gemmi bietet ein gewaltiges Panorama. Die Abfahrt vom Wildstrubel zur Lenk zählt mehr als 2000 Höhenmeter.

Preis: CHF 360.– inkl. Mehrbettzimmer HP

Unterkunft: Hotel Wildstrubel, Gemmipass

2.2 - 3.2.13

16.2. - 17.2.13

2.3 - 3.3.13

23.3 - 24.3.13

Technik

Ausdauer

Skitouren für Geniesser im österr. Sellrain

Dieses Skitourenparadies liegt in der Nähe von Innsbruck und ist ein Geheimtipp für Naturliebhaber. Wir haben viele Möglichkeiten und unternehmen jeden Tag Genusskitouren in verschiedene Himmelsrichtungen.

Preis: CHF 1280.– im Doppelzimmer HP

Leitung: Sami Lauber

Unterkunft: Hotel Praxmar

4.2. - 9.2.2013

Technik

Ausdauer

SKIHOCHTOUREN

Berner Haute Route

Wir starten im Herzen der Berner Alpen und steigen auf über den längsten Gletscher der Alpen. Vorbei an imposanten Viertausendern bewegen wir uns Etappenweise nach Westen, bis wir in der Lenk die ersten Blumen sehen. Da wir auch Bahnen benötigen, fahren wir einige 1000m mehr runter, als dass wir aufsteigen.

Preis: ab CHF 1040.– inkl. Lager HP
Leitung: Sami Lauber

25.3 - 29.3.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

Skitouren im Jungfraugebiet

Die wunderbare Landschaft des Jungfrau Gebietes ist Ziel dieser Woche. Die Touren sind einfach gestaltet und eignen sich, um erste Eindrücke im Hochgebirge zu erleben.

Preis: CHF 1090.– inkl. Lager HP
Leitung: Rolf Zurbrügg
Unterkunft: SAC Hütten

28.3. - 1.4.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

Skitouren Écrin - Dauphiné

Wunderschöne, aber auch anspruchsvolle Skitouren kombiniert mit grossen Gipfeln und schönen Abfahrten prägen diese Woche rund um die südlichsten Viertausender der Alpen.

Preis: CHF 1440.– inkl. Lager HP
Leitung: Manfred Inniger
Unterkunft: Hütten CAF

14.4. - 19.4.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

Dufourspitze – höchster Gipfel der Schweiz

Den höchsten Gipfel der Schweiz erklimmen, danach mit den Skis ins Tal Abfahren und dabei riesige Gletscher und Täler durchqueren. Die Besteigung der Dufourspitze 4634 m ist das Ziel dieser Woche. Als Vorbereitungstour gehen wir auf den Pollux 4092 m und durch das berühmte Schwarztor.

Preis: ab CHF 1150.– inkl. Lager HP
Leitung: Rolf Zurbrügg
Unterkunft: SAC Hütten und höchste Grenzwachthütte Europas

17.4. - 21.4.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

SILVESTER

Skitouren Simplonpass

Skitouren auf dem Simplonpass bedeuten schöne Aufstiege auf aussichtsreiche Gipfel in einem sehr schönen Ambiente. Die Abfahrten können mehrfach kombiniert werden.

Preis: CHF 920.– im Doppelzimmer HP
Unterkunft: Hotel Ganterwald

29.12.12 - 1.1.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■



REISEN

Skitourenreise Trömso, Norwegen

Genusskitouren 350 Kilometer nördlich des Polarkreises. In traumhafter Fjord- und Berglandschaft sieht man das Nordlicht über den Himmel tanzen.

Preis: ab CHF 3600.–
Unterkunft: Hotels

14.3. - 23.3.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

TAGES-SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

Erlebnisschneeschuhwanderung (2-3 Stunden)

Diese Sonntagswanderung findet auf der Engstligenalp statt. Das Gelände ist ideal, um das Schneeschuhwandern für sich zu entdecken.

Zeit: Start ist um 10.00 Uhr bei der Bergstation Engstligenalp

Preis: CHF 65.– inkl. Ausrüstung

16.12.12 / 30.12.12
27.1.13 / 10.2.13
24.2.13 / 10.3.13
24.3.13 / 7.4.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

Schneeschuhwanderung für Geniesser

Diese Sonntagswanderung ist eine wunderbare Panoramawanderung von Frutigen nach Adelboden. Das Gebiet ist unbekannt und ideal zum Wandern mit wenig Auf- und Abstiegen.

Zeit: 09.00 bis 16.00 Uhr

Preis: CHF 130.– inkl. Ausrüstung

23.12.12 / 6.1.13
13.1.13 / 3.2.13
17.2.13 / 3.3.13
17.3.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

MEHRTAGESWANDERUNGEN

Sylvester-Schneeschuhwanderung Gemmipass (3 Tage)

Das neue Jahr auf Schneeschuhen in der traumhaften Landschaft des Gemmipasses erleben. Gipfel wie etwa der Wildstrubel (3243 m) locken zum Besteigen.

Preis: CHF 650.– inkl. Sylvester-Menü, HP

30.12.12 - 1.1.13



Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

Tipp: Wieso nicht mal eine Schneeschuhwanderung mit Ihrem Verein oder Ihrer Firma machen? Die Abgeschiedenheit und die Erlebnisse in den Bergen schweisst zusammen.

Schneeschuhwandern für Geniesser (2 Tage)

Von Blankenburg geht's hoch zur sehr schön gelegenen Fromatthütte. Dort werden wir alle zusammen unser Essen zubereiten und geniessen. Am nächsten Tag wandern wir, inmitten des Regionalparks Diemtigtal, durch die wunderbare Landschaft des Seebergsees.

Preis: CHF 330.– inkl. Lager HP

Unterkunft: Fromatthütte SAC

15.12 - 16.12.12
19.1 - 20.1.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

Schneeschuhwanderung Wildstrubel (3 Tage)

Von Kandersteg geht es dem berühmten Gemmiwanderweg entlang zur Lämmerenhütte und am nächsten Tag weiter zum 3243 m.ü.M gelegenen Gipfel des Wildstrubels. Am dritten Tag laufen wir via Roter Totz zurück nach Kandersteg.

Preis: CHF 620.– inkl. Lager HP

Unterkunft: Lämmerenhütte SAC

22.2 - 24.2.13
15.3 - 17.3.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

Schneeschuhwanderung Wildhorn-Wildstrubel (4 Tage)

Die zwei schönen Berner Gipfel miteinander verbinden: Die Landschaft ist zum Schneeschuhwandern ideal – weit und sanft, die Aussicht zu den Walliser Alpen und ins Mittelland ist grandios.

Preis: CHF 850.– inkl. Lager HP

Unterkunft: SAC Hütten

21.3 - 24.3.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■

Schneeschuhwanderung Jungfrauoch-Lötschentäl (3 Tage)

Diese Winterwanderung im UNESCO Weltkulturerbe gehört zum Schönsten, was man machen kann. Die Aussicht von der Äbeni Fluh (3962 m) ist gigantisch.

Preis: CHF 650.– inkl. Lager HP

Unterkunft: SAC Hütten

5.4 - 7.4.13

Technik ■ ■ ■ ■
Ausdauer ■ ■ ■ ■





Alpenschule-Adelboden.ch



Infos und Buchung:

Alpenschule Adelboden
Dorfstrasse 23
CH-3715 Adelboden

Tel +41(0) 79 363 19 62
info@alpenschule-adelboden.ch
www.alpenschule-adelboden.ch



AUSBILDUNGSKURSE

Möchten Sie wissen, wie man sich vor Lawinen schützt?
Wir vermitteln Ihnen das nötige Know-how.

LAWINENKURSE

Lawinenkurs – Grundkurs

Erlernen Sie das Grundwissen fürs Freeriden und für Skitouren.

Preis: CHF 140.–

22.12.12 / 5.1.13

12.1.13 / 16.2.13

2.3.13 / 16.3.13

Technik

Ausdauer

Lawinenkurs – Stufe 1

Die Grundausbildung für Skitouren und Freeriden. Theorie und Praxis mit LVS, Hangneigung, Exposition, Lawinenbultin etc.

Preis: CHF 360.– im Mehrbettzimmer HP

22.12 - 23.12.12

5.1 - 6.1.13

12.1 - 13.1.13

16.2 - 17.2.13

2.3 - 3.3.13

16.3 - 17.3.13

Technik

Ausdauer

Lawinenkurs – Stufe 2

Sie haben sich bereits mit der Lawinenkunde beschäftigt und sind selbständig auf Touren unterwegs. Hier wird Ihr Wissen vertieft. Tourenplanung mit 3x3, Reduktionsmethode, Lawinenmuster etc. Alles wird auf Anwendungstouren Praxisnah ausgeübt.

Preis: CHF 590.– im Mehrbettzimmer HP

1.2 - 3.2.13

Technik

Ausdauer

Alle Ausbildungskurse: Preise inkl. Übernachtung im Mehrbettzimmer mit Halbpension und Marschtee. Bei Lawinenkursen sind LVS und Schaufel inbegriffen. Exkl. Bahnen und Material

Lawinenkurs für Schneeschuhwanderer

Grundkurs

Auch beim Schneeschuhwandern gibt's Lawinengefahr – die Tour sollte geplant werden. Diese Kurse bereiten Sie auf selbständige Touren vor.

Preis: CHF 140.–

22.12.12

5.1.13

12.1.13

16.2.13

2.3.13

16.3.13

Technik

Ausdauer

Lawinenkurs für Schneeschuhwanderer

Stufe 1

Erlernen Sie das 3x3 der Lawinenkunde inklusive Anwendungstour.

Preis: CHF 360.– im Mehrbettzimmer HP

22.12 - 23.12.12

5.1 - 6.1.13

12.1 - 13.1.13

16.2 - 17.2.13

2.3 - 3.3.13

16.3 - 17.3.13

Technik

Ausdauer

Lawinenkurs für Schneeschuhwanderer

Stufe 2

Sie haben sich bereits mit der Lawinenkunde beschäftigt und sind selbständig auf Touren unterwegs. Hier wird Ihr Wissen vertieft. Tourenplanung mit 3x3, Reduktionsmethode, Lawinenmuster etc. Alles wird auf Anwendungstouren Praxisnah ausgeübt.

Preis: CHF 590.– im Mehrbettzimmer HP

1.2 - 3.2.13

Technik

Ausdauer

Tiefschnee

Wie kann ich meine eigene Spur federleicht in den Tiefschnee ziehen, dabei Spass haben und die besten Spots kennenlernen?

Preis: CHF 350.– im Mehrbettzimmer HP

Donnerstag - Freitag,

3.1 - 4.1.13

Samstag - Sonntag,

26.1 - 27.1.13

9.2 - 10.2.13

Technik

Ausdauer



EISKLETTERKURSE

Eisklettern – Grundausbildung

Eisklettern, der faszinierende Sport in der Welt der Wasserfälle und Eiszapfen. Hier lernen Sie, wie man sich im Eis sicher bewegt.

Preis: 1 Tag CHF 160.– inkl. Material,

jeden Mittwoch vom

26.12.12 - 10.4.13

sowie 22.12.12

27.12.12

12.1.13 / 2.2.13

2.3.13 / 16.3.13

Technik ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■

Eisklettern – Kurs Stufe 1

Hier geht es weiter mit Klettertechnik, Standplatzbau, Vorstieg und viel Klettern. Nach diesem Kurs können Sie selbständig Eisklettern.



22.12 - 23.12.12

27.12 - 28.12.12

12.1 - 13.1.13

2.2 - 3.2.13

2.3 - 3.3.13

16.3 - 17.3.13

Technik ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■

Preis: CHF 350.– im Mehrbettzimmer HP

Eisklettern – Kurs Stufe 2

Erweiterte Seiltechnik, Mehrseillängen Klettern, Abseilen, etc.

Preis: CHF 360.– im Mehrbettzimmer HP

5.1 - 6.1.13

16.2 - 17.2.13

Technik ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■

KLETTERKURSE IN DER NEUEN KLETTERHALLE

Seit Jahren erlebt das Sportklettern eine boomartige Entwicklung. Dank Kletterhallen wie in der Freizeit- und Sportarena Adelboden ist der Sport allen zugänglich und erweist sich als ideale sowohl für Jung als auch Alt. Ob Frau oder Mann, Kind oder Erwachsener, Anfänger oder Profi: Alle finden hier ihr ideales Betätigungsfeld.
(Alle Kurse dauern drei mal zwei Stunden) 19.00–21.00

Grundausbildung

Wichtigste Knoten, Sicherungstechnik, Klettern in Top-Rope und Vorstieg, elementare Klettertechnik.

Kurs beginnt jeweils anfangs Monat.

Zielgruppe: Einsteiger und Wiedereinsteiger

Preis: CHF 175.– inkl. Eintritt

Mittwoch, 14. 11.12

21. 11.12 / 28. 11.12

8.1.13 / 16.1.13

23.1.13

Technik ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■

Klettern für Seniorinnen und Senioren

Zielgruppe: Klettern ist auch im Alter möglich und gut geeignet, um die Vitalität und Gesundheit zu erhalten.

Preis: CHF 175.– inkl. Eintritt

Mittwoch, 14. 11.12

21. 11.12 / 28. 11.12

8.1.13 / 16.1.13

23.1.13

Technik ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■

Stufe 1

Wichtigste Elemente der Klettertechnik, dynamisches Sichern, Sturztraining, Video.

Zielgruppe: Grundkurs-Absolventen oder Quereinsteiger

Preis: CHF 175.– inkl. Eintritt

Donnerstag, 6.12.12

13.12.12 / 20.12.12

7.2.13 / 14.2.13

21.2.13

Technik ■ ■ ■ ■

Ausdauer ■ ■ ■ ■

Fortsetzung «Kletterkurse» auf der nächsten Seite

Werbung

Taxi – Kleinbus – Carreisen – Tel. 033 673 28 48
E-mail: bergmann.reisen@bluewin.ch www.taxi-bergmann.ch

KLETTERKURSE

Stufe 2

Videoanalyse der persönlichen Klettertechnik und Aufzeigen von individuellen Trainingsmöglichkeiten. Wir beschränken uns nicht nur auf die Technik, sondern behandeln auch Themen wie Sturzangst, Taktik und Kraft.

Zielgruppe: Klettern im Vorstieg mindestens 5c

Preis: CHF 175.– inkl. Eintritt

Donnerstag, 6.12.12

13.12.12

20.12.12

7.2.13

14.2.13

21.2.13

Technik

Ausdauer

Eltern-Kind-Kletterkurs

Sicherheitsaspekte für die Erwachsenen und spielerisches Klettern für die Kinder.

Zielgruppe: Eltern und deren Kinder ab 5 Jahren

Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Preis: CHF 175.– Erwachsene,
1. Kind gratis, 2. Kind CHF 80.–
inkl. Eintritt

Montag,

4.3.13

11.3.13

18.3.13

Technik

Ausdauer

Animationsklettern

Kurze Einführung und danach Klettern von einigen Routen.

Zielgruppe: Erste Schritte im Klettern

Preis: Erwachsene 29.–, Kinder CHF 25.–

Zeit: 17.30–19.00 Uhr

Jeden Mittwoch,

26.12.12 - 10.4.13

Technik

Ausdauer

Animationsklettern für Gruppen

Spiel und Spass beim Klettern. Ideal bei Schlechtwetter.

Zielgruppe: alle

Preis: Pauschal ab CHF 160.– zusätzlich
Eintritt und Material
Kinder 14.–, Erwachsene CHF 20.–

Technik

Ausdauer

Privatkurs mit Bergführer

Sie sagen wo es lang gehen soll. Ganz nach Ihren Wünschen erhalten Sie Inputs zur Klettertechnik, Sicherung, etc.

Preis: ab CHF 160.– zusätzlich Eintritt und
Material
Kinder 14.–, Erwachsene CHF 20.–

Technik

Ausdauer

Werbung



Tel 029 473 14 20 - Fax 029 473 26 80 - www.oester-sport.ch

Das Bergsportzentrum öffnet mit der grossen Auswahl
komplette Beratung durch Bergführer Peter Egger.



SCHMID KÄSE
MANFRED SCHMID
KÄSESPEZIALITÄTEN
MILCHPRODUKTE
3715 ADELBODEN





IGLU BAUEN

Iglu bauen

Gemeinsam ein Iglu bauen, beim Apéro auf das Geleistete anstossen und am Abend mit einem wohligen Gefühl nach Hause zurückkehren.

Preis: CHF 79.– inkl. Zvieri

Samstag, 15.12.12

29.12.12 / 12.1.13

26.1.13 / 9.2.13

23.2.13 / 9.3.13

23.3.13 / 6.4.13

Silvester, 31.12.12

Donnerstag, 24.1.13

28.2.13 / 28.3.13

Technik

Ausdauer



Iglu bauen mit Fondue-Essen

Im selber gebauten Iglu ein Fondue essen, den Komfort bestimmen Sie.

Preis: CHF 139.– inkl. Iglu bauen und Fondue-Essen

Daten wie

Iglu bauen

Technik

Ausdauer

Iglu bauen und darin übernachten

Übernachten wie die Inuits: gemeinsam ein Iglu bauen, darin das Nachtessen geniessen und nach einem Gute-Nacht-Trunk in den Schlafsack unter den 1000 Schneesternen schlüpfen. Zum Abschluss treffen wir uns zum Berg-Frühstück im Restaurant.

Preis: CHF 299.– inkl. Zvieri, Nachtessen, Frühstück und Schneeschuhwanderung

Silvester: CHF 330.– inkl. Zvieri, Galadiner, Frühstück und Schneeschuhwanderung

15.12 - 16.12.12

29.12 - 30.12.12

31.12 - 1.1.13

12.1 - 13.1.13

24.1 - 25.1.13

26.1 - 27.1.13

9.2 - 10.2.13

23.2 - 24.2.13

28.2. - 1.3.13

9.3 - 10.3.13

23.3 - 24.3.13

28.3 - 29.3.13

6.4 - 7.4.13

Technik

Ausdauer



SPEZIAL

Wunsch-Touren

Gerne erfüllen wir Ihren Wunsch und ermöglichen Ihnen die Touren Ihrer Wahl. Ob Mont Blanc, Dufourspitze, Jungfrau, wir beraten Sie gerne.

Privater Bergführer

1 Tag ab CHF 520.–, jede weitere Person CHF 30.–

½ Tag ab CHF 350.–, jede weitere Person CHF 20.–

Gutscheine

Den Liebsten etwas schenken: Gutscheine der Alpenschule Adelboden sind bei Jung und Alt beliebt.

Events, Firmen- und Gruppenausflüge

Möchten Sie mit Ihrem Verein oder Ihrer Firma ein exklusives Outdoor Erlebnis erfahren? Oder eine gemütliche Schneeschuhwanderung mit anschließendem Essen in einem urchigen Restaurant geniessen und zum Abschluss noch eine rasante Schlittenfahrt? Gerne stellen wir Ihnen ein Programm nach Wunsch zusammen!

Tipp: Iglu bauen ist eine ideale Betätigung, um Teambuilding zu fördern. Wieso kommen Sie nicht einmal mit Ihrem Verein oder Ihrer Firma nach Adelboden und bauen ein Iglu – vielleicht sogar mit anschliessender Übernachtung?

Werbung



BEKB | BCBE

Ihre verlässliche Partnerin im Frutigland

WICHTIGE INFOS

Anmeldung

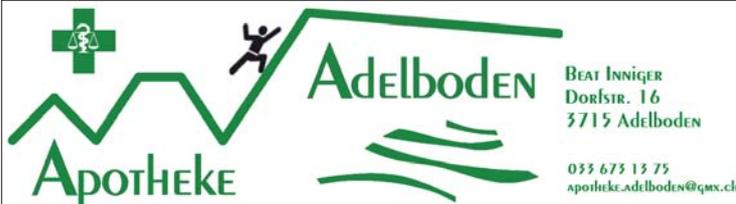
- Für Weekends, Kurse und Tourenwochen ist eine Anmeldung zwei Wochen im Voraus nötig.
- Für Tagestouren mindestens zwei Tage vorher.
- Am einfachsten geht die Anmeldung via Internet.
- Anmeldungen (telefonisch und schriftlich) sind verbindlich.
- Es wird empfohlen, eine Annullierungskostenversicherung abzuschliessen. Diese kann auch bei uns gemacht werden.
- Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. (AGBs siehe www.alpinschule-adelboden.ch – Über uns – AGBs).
- Alle Touren finden ab 4 bis 8 Personen statt, Ausnahmen sind angegeben.
- Zusatzkosten: Bergbahnen, Getränke, Mietmaterial sind nicht inbegriffen.

Hinweis

Auf allen Touren können Fotos gemacht werden und in der Galerie oder im Internet aufgeschaltet werden.

Engstligenalp

Adelboden



SNOW DAYS

Auf dem Hochplateau der Engstligenalp, umgeben von Adelbodens mächtiger Bergwelt, bietet die Alpinschule Adelboden am Samstag, 21. Januar und Sonntag, 22. Januar 2013 die einmalige Chance, Wintertrendsportarten wie Skitourenfahren, Schneeschuhlaufen, Eisklettern usw. zu erleben. Die Teilnehmer haben die einzigartige Gelegenheit vom Know-how professioneller Bergführer der Alpinschule Adelboden zu profitieren und sich über Möglichkeiten sowie Gefahren im Schnee zu erkundigen.

Das Material wird zum Testen zur Verfügung gestellt. Die Kurse aus den Disziplinen Skitouren, Lawinenausbildung, Schneeschuhwandern, Eisklettern und Iglu bauen können individuell zusammengestellt werden.

Workshops

Lawinenkunde und LVS

Ein erster Einblick in die Lawinenkunde erhalten

Eisklettern

Die Faszination gefrorener Wasserfälle erleben

Schneeschuhwandern easy

Das Wintererlebnis schlechthin

Schneeschuhwandern alpin, inkl. Lawinenkunde und LVS

Hier wird ein Gipfel bestiegen

Iglu bauen inkl. Übernachten

Sein eigenes Iglu bauen

Skitouren inkl. Lawinenkunde und LVS

Erleben Sie die Ruhe der schönen Winterlandschaft

Preis: CHF 320.– inkl. Bergführer, Material zum Testen, Übernachtung mit HP, Bergbahn und Zvieri zum Abschluss.

Unterkunft: Hüttencamp (Massenlager), Eskimo Camp (Schlafen im selbst gebauten Iglu), Hotel Camp (Doppelzimmer CHF 30.– Aufpreis)

19. - 20.1.13

Technik
Ausdauer

Infos und Buchung:

Alpenschule Adelboden
Dorfstrasse 23
CH-3715 Adelboden

Tel +41(0) 79 363 19 62
info@alpenschule-adelboden.ch
www.alpenschule-adelboden.ch



100 PROZENT

SCHUTZ

HAGLÖFS ist offizieller
Ausrüstungspartner der
ALPINSCHULE ADELBODEN



Spitz II Jacket



Barrier II Jacket



Eryx Hood



Rando Pant

ACE alpine & climbing
equipment AG
Postfach 62
8873 Amden
info@acesport.ch
Tel. 055 611 61 61

www.haglofs-swiss.ch



HAGLÖFS