



Programm 2026

Freiburger Alpinschule e.V.

Mitglied im DOSB

Freiburger Alpinschule – schöne Kurstage in Fels, Eis und Schnee in kleinen Gruppen. In Freiburg, im Schwarzwald, Deutschland und der Schweiz. www.alpinschule.fr



BEGEISTERUNG UND KOMPETENZ FÜR BERG- UND WINTERSPORT

Zum 8. Mal in Folge
Testsieger
unter Freiburgs
Sportgeschäften

Unabh. Kundenbefragung in versch. Branchen
Durch MF Consulting Loth, www.kundenspiegel.de

* Nachlass nicht kombinierbar mit anderen Rabatten,
Werbung, Verleih, Kurse, Bücher und Elektronik

10 %
Rabatt* für
FAS
Mitglieder

Verkauf und Verleih
jetzt
dauerhaft
an
einem Ort



**Herausragende Produkte
und Prof Beratung durch
Bergführer und Trainer**

Klettern / Bergsport / Wandern / Trekking
Kanu / Ski / Skitouren / Langlauf / Snowboard
Running / Tennis / Bike / Verleih und Kurse

Schwarzwaldstraße 173 · 79102 Freiburg · Tel. 0761 / 156 485-0 · www.sport-kiefer.de



Vorwort

Liebe Mitglieder,
wieder steht eine neue Saison ins Haus und wir freuen uns auf tolle Touren!

Wie ihr ja schon in den letzten Jahren beobachten konntet, stehen nun Mountainbike und Touren mit dem Gleitschirm regelmäßig im Programm und wir freuen uns über Wandern, Hochtouren, Klettern, Skitouren und Ski alpin ein breitgefächertes Programm anbieten zu können. Dies alles ist natürlich nur möglich, weil engagierte Ausbilder*innen wirklich alles geben, um diese Vielfalt an Kursen anzubieten.

Diese Saison kommt noch eine Änderung hinzu: Wir haben uns entschieden, das Bezahlssystem so umzustellen, dass ihr gleich bequem die gesamte Kursgebühr über z. B. eure Kreditkarte bezahlen könnt. So vergisst niemand die Kursgebühr zu überweisen, die Anmeldestelle muss niemanden anmahnen und die Tourenleiter*innen haben größere Planungssicherheit.

Und nun wünsche ich euch und uns schöne und erlebnisreiche Touren!
herzliche Grüße vom Vorstand
Martina

Hi! Ich heiße Jörg und ich bin seit 2022 bei der Alpinschule, für die ich Skitouren führe, Kletterkurse gebe und Hike & Fly-Ausflüge für selbstständige Gleitschirmpiloten anbiete. Ich empfinde es als großes Privileg, bei unseren Touren mit vielen verschiedenen und spannenden Leuten zusammenzukommen und gemeinsam in einer Umgebung unterwegs zu sein, die von uns ganz andere Fähigkeiten abverlangt als der Alltag. Beim Bergsteigen interessieren mich vor allem weniger bekannte Touren – ich bin lieber einen Grad leichter unterwegs und dafür mit dem Gefühl, selbst etwas ausbaldowert zu haben, als dass ich für einen Klassiker in der Schlange stehe. In die Berge gehe ich übrigens schon seit meiner Kindheit, mit wechselnden Schwerpunkten: Hochtouren, Klettern in Fels und Eis, Skifahren, Gleitschirmfliegen. An der Alpinschule gefällt mir besonders gut, dass wir ein Verein mit überschaubarer Größe sind und dabei ein vielfältiges Angebot mit Touren aller Niveaus haben.
Jörg Pfisterer



Unsere Ziele

Wir sind ein idealistischer Bergsteiger*innenverein, unsere Ziele sind:

- *naturnahes und naturschonendes Bergsteigen und Skilaufen,*
- *das Kennenlernen der Bergwelt,*
- *die Schönheit und Ursprünglichkeit der Bergwelt zu bewahren,*
- *die Liebe zur Natur.*

Wir vermitteln dies durch individuelle Kurse für jede*n. Dabei achten wir auf kleine bis kleinste Gruppen, um so eine ins Detail gehende Betreuung zu gewährleisten. Dies bietet die Voraussetzung für sachgerechtes, modernes und sicherheitsbewusstes Bergsteigen.

Wir sind bestrebt, unsere Teilnehmer*innen zu selbstständigen und besonnenen Berggänger*innen heranzubilden. Unser Ziel ist es, unsere Mitglieder in die Lage zu versetzen, die Schönheit der Natur im Hochgebirge, abseits gesicherter Wege, verantwortungsbewusst zu erleben und unbeschadet wieder nach Hause zu kommen.

Kontaktadressen

Telefonliste Ausbilder*innen: Seite 32

Kursanmeldung: Martha Käfer, Mettackerweg 21, 79111 Freiburg
Tel. 0761/44 25 20

Bürozeit: Dienstag 18.00–19.30 Uhr, wenn nicht erreichbar, bitte auf AB sprechen

Kontoverbindung: IBAN: DE44 6805 0101 0012 4354 29, BIC: FRSPDE66XXX,
Sparkasse Freiburg

Geschäftsstelle, Informationen und Teilnahmebedingungen:
siehe Homepage www.alpinschule.fr

Kursanmeldung

Um euch für einen Kurs anzumelden, müsst ihr euch zunächst auf der FAS Homepage im Benutzerbereich registrieren.

In der Kursbeschreibung auf der Homepage findet ihr den Anmeldebutton, über welchen Ihr Euch für einen Kurs anmelden könnt. Hier ist zudem ein Hinweis zu finden, ob im Kurs noch Plätze frei sind oder ihr Euch auf die Warteliste setzen könnt. Beim Anmeldevorgang wird die Kursgebühr fällig und direkt über eine Online-Zahlung bezahlt. Nach der Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung per Mail versandt. Bei Anmeldungen auf der Warteliste wird die Gebühr erst beim Nachrücken auf die Teilnehmer*innen-Liste fällig.

Bei Fragen bzgl. der Kursinhalte wendet euch bitte an die Kursleiter*innen, bei Fragen bzgl. Anmeldung/Bezahlung/Stornierung an die Anmeldestelle. Ca. 1 – 2 Wochen vor Kursbeginn wird eine finale Teilnahmebestätigung versandt. Erfolgt eine Absage wird die Kursgebühr gemäß den Teilnahmebedingungen zurückbezahlt.

Bei Abmeldungen durch die Kursteilnehmenden fallen Stornierungskosten gemäß den Teilnahmebedingungen an. Bei Abmeldung von der Warteliste fallen keine Stornierungskosten an. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Da oft kurzfristig Plätze in den Kursen frei werden, empfiehlt es sich, den Termin freizuhalten, auch wenn man nur einen Wartelistenplatz gebucht hat.



Schattenspiele

Mitglied werden

Der Jahresbeitrag beträgt für:

Erwachsene	35 €
Jugendliche bis 18 Jahre	25 €
Schüler*innen, Azubis, Student*innen bis 25 Jahre	25 €
Familien	70 €
Alleinerziehende mit Kindern	35 €

Einmalige Aufnahmegebühr beträgt für:

Erwachsene	25 €
Jugendliche bis 18 Jahre	0 €
Schüler*innen, Azubis, Student*innen bis 25 Jahre	0 €
Familien	50 €
Alleinerziehende mit Kindern	25 €

Um Mitglied zu werden, bitte zuerst auf der Homepage registrieren und dann den Antrag postalisch an die im Aufnahmeantrag genannte Adresse senden.

Was Ihr auch vorhabt, wir haben die passende Brille!

- Sportbrillen
- Sonnenbrillen
- Vergrößernde Sehhilfen
- Brillenoptik
- Gleitsichtbrillen



Albrecht Optik




Habsburgerstrasse 51
79104 Freiburg
Tel: 0761 600 62 80
www.albrecht-optik.com

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 09.00 - 18.30 Uhr • Sa: 09.00 - 14.00 Uhr

Was wir unseren Mitgliedern bieten:

- Versicherungsschutz bei Vereinsveranstaltungen für die Zeit der Mitgliedschaft
- vergünstigte bzw. kostenlose Leihhausrüstung
- aktuelle Informationen über unsere Homepage
- Kletterwand



Im Zustieg zum Cosmique Grat

Wir bieten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene:

Schöne Kurstage in Fels, Eis und Schnee. Kleine Gruppen schaffen den idealen Rahmen, das sichere Gehen, Steigen, Klettern und Skibergsteigen in alpinem Gelände zu erlernen. Wir schulen Sicherheit und Vertrauen:

- im Umgang mit der Ausrüstung
- mit aktuellen Techniken und Bewegungsabläufen
- mit dem Planen und Durchführen einer Bergbesteigung

Interessante Berg- und Kletterkurse in kleinen Gruppen auf ausgesuchten, sicheren Routen geben die Möglichkeit zur Festigung bereits vorhandener Grundfähigkeiten. Eindrucksvolle Hochtourenkurse in kombiniertem Gelände bieten ideale Gelegenheiten in kleinen Gruppen unter unserer Anleitung erlernte Grundlagen anzuwenden und auszubauen.

Schwierigkeitseinteilung der FAS

1. Einteilung Kondition / körperlicher Anspruch

wird aufgeteilt

- in Geh-, Kletterzeit (Z) etc., die pro Tag gefordert ist
- in Höhenmeter (Hm), die im Aufstieg pro Tag zu bewältigen sind



Z = 4–6 Std.
hm = 600–900 m



Z = 6–7 Std.
hm = 900–1200 m



Z = 7–10 Std.
hm = 1200–1500 m



Z = mehr als 9 Std.
hm = über 1500 m

2. Einteilung für Hochtourenkurse



- sicheres Gehen in weglosem Gelände und Firn



- Niveau Kurs „Eis und Firn“ wird vorausgesetzt
- sicheres Gehen mit Steigeisen
- sicherer Umgang mit Eispickel
- Gehen auf Eis- und Schneeflanken
- Gletschererfahrung, teilweise ausgesetztes Gelände mit Absturzgefahr



- Hochtouren-Erfahrung
- ausgesetztes Gelände mit lang anhaltenden, hoch-alpinen Gefahren
- sicheres seilfreies Gehen auf Graten und Flanken, über 40° Steilheit
- Kletterkönnen mit Steigeisen
- Beherrschung der Sicherungstechnik in Eis und Fels



- Erfahrung im kombinierten Gelände
- anhaltend ausgesetztes Gelände mit hoch-alpinen Gefahren
- Erfahrung im kombinierten Gelände und Eisflanken über 45°

3. Einteilung für Skitourenkurse



- mäßig steiles Gelände bis maximal 30°
- Niveau: Kurs Skibergsteigen
- skifahrerisches Können abseits präparierter Pisten



- teilweise steiles, ausgesetztes Gelände über 30°
- örtlich hochalpine Gefahren
- gutes skifahrerisches Können abseits präparierter Pisten



- alpine Skitouren-Erfahrung
- stellenweise sehr steiles Gelände über 35°
- teilweise ausgesetztes Gelände mit Absturzgefahr
- sehr gutes skifahrerisches Können abseits präparierter Pisten,
- auch im schlechten Schnee



- sehr steiles Gelände, stellenweise über 40°
- stark ausgesetztes Gelände mit lange anhaltenden hoch-alpinen Gefahren
- Erfahrung im Skibergsteigen,
- hohe Anforderung an Skitechnik in allen Schneelagen

4. Einteilung Felsklettern nach der UIAA-Skala



I – II



III – IV, Niveau Aufbaukurs Felsklettern
wird vorausgesetzt



V – VI, alpine Erfahrung wird vorausgesetzt



ab VI

5. Mountainbike

Die Schwierigkeit für Mountainbiketouren bei der FAS orientiert sich an der Single-Trail-Skala (www.singletrail-skala.de). Im Gegensatz zu Skipisten findet man selten Trails, die durchgängig den gleichen Schwierigkeitsgrad aufweisen. Unsere Einstufung bietet eine Orientierung, es können auf der Tour vereinzelt aber auch schwerere Abschnitte vorkommen.



Niveau S0–S1, geringer fahrtechnischer Anspruch: kleinere Hindernisse, flache Wurzeln, maximales Gefälle 40%, für Anfänger*innen geeignet



Niveau S1–S2, Erfahrung auf dem Mountainbike notwendig: größere Wurzeln und Steine, enge Kurven, Gefälle passagenweise bis 70%



Niveau S2–S3, sichere Beherrschung des Mountainbikes auch auf anspruchsvollen Trails notwendig: hohe Stufen, Spitzkehren, Gefälle über 70%

Zusatzsymbole



Familienfreundlicher Kurs bei dem die Eltern gemeinsam oder abwechselnd mit den Kindern an den Kursinhalten teilnehmen können. Beide Elternteile müssen angemeldet und die Anmeldeformulare entsprechend gekennzeichnet sein. Die Kinder zahlen keine Kursgebühr. Näheres ist in der Kursbeschreibung des entsprechenden Kurses erklärt.



Ausgesuchter Winterkurs ist für Snowboarder*innen geeignet. Das Gelände hat nur geringe Flachpassagen in der Abfahrt. Aufstieg mit Schneeschuh oder Kurzski. Schwierigkeitseinteilung (Skifahrersymbol) gilt auch hier!



Yoga: Keine Vorkenntnisse erforderlich.



FAS Alpencross 2025
Hängebrücke im Engadin

Alpine Skitouren-Kurse

Teilnahmevoraussetzungen: Kurs Skibergsteigen oder vergleichbarer Leistungsstand
Teilnehmerzahl (TZ): Minimumangabe bei jedem Kurs
Kursvorbesprechung: Ort und Zeit wird von den Organisator*innen bekannt gegeben.

Übernachungskosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

- Nichtmitglieder können an den Kursen „LVS-Suchübung“ und „Skibergsteigen“ teilnehmen.
- Mitglieder können an allen Kursen, abhängig vom Leistungsstand, teilnehmen.

KURS 1



Eröffnungsskitour in den Schweizer Alpen

Samstag, 06.12.25
 oder **Sonntag, 07.12.25**
 (je nach Wetter)

Voraussetzung:

Wir suchen uns die Region mit den besten Schneeverhältnissen im nahen Alpenraum und starten mit Tourenski und Skitourenfellen in den Winter.
 ca. 800 – 1000 Hm Aufstieg.
 Skitouren-Erfahrung

Teilnehmer*innen:

mind. 6

Organisation:

Rolf Schempp (rolf.schempp@alpenschule.fr), Jörg P.

Kursgebühr:

Mitglied 35 €

Mitglied Schüler*in/Student*in: 25 €

Bahnkosten:

Sind je nach Schneelage erforderlich

KURS 2



Leichte Einstiegstouren in die Saison

Samstag, 13.12.25
Sonntag, 14.12.25

Dieses Wochenende bietet eine gute Möglichkeit nach der Eröffnungstour, deine Skitourensaison genüsslich fortzuführen oder einen sanften Einstieg in die Saison zu erleben. Wir suchen uns ein Gebiet in den Schweizer Alpen mit den besten Schnee- verhältnissen, vorzugsweise in der Zentralschweiz, dem Glarnerland oder dem Berner Oberland. In mässig steilem Gelände wollen wir Skitouren mit ca. 900 – 1100 Hm Aufstieg gemütlich angehen

Die Anfahrt erfolgt in Fahrgemeinschaften.

Teilnehmer*innen:

mind. 6

Organisation:

Armin Schäfer (+41 78 866 21 94), Jürgen Roth

Kursgebühr:

Mitglied 75 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 60 €

Bahnkosten:

Übernachtung mit Halbpension ca. 100 CHF

evtl. ca. 30 – 40 CHF



KURS 3

Crashkurs Abfahrtstechnik im Skigebiet

Für Skitour (Wieder-) Einsteiger in einem nahegelegenen Skigebiet
(Schwarzwald/Schweiz) (gleich wie Kurs 4)

Sonntag, 04.01.26

Wenn du mit Fellen im alpinen Gelände einen Berg besteigst, solltest du für eine sichere Abfahrt sorgen. Möchtest du deine Abfahrtstechnik testen und verfeinern, weil du ins Skibergsteigen (wieder) einsteigen möchtest und länger nicht Ski gefahren bist? Dazu bieten wir dir diesen Kurs an. In einem nahe gelegenen Skigebiet werden wir uns zunächst ein paar Grundlagen auf der Piste erarbeiten und dann die Umsetzung im Gelände (Tiefschnee, Buckel oder beides) vertiefen. Ziel ist, eure Skiabfahrtstechnik auf schwierigen Untergründen, wie sie abseits der Piste vorkommen, zu optimieren (in Abhängigkeit von den Schneebedingungen).

Der Kurs ist die optimale Ergänzung zum „Einsteigerkurs Skibergsteigen“ (Kurs 6), wir bieten ihn deshalb auch für Nichtmitglieder an.

Teilnehmer*innen:

mind. 6

Organisation:

Jan Breitenfeldt (0170 / 322 82 28)

Kursgebühr:

Mitglied: 50 €

Mitglied Schüler*in/Student*in: 40 €

Nichtmitglied: 60 €

Nichtmitglied Schüler*in/Student*in: 50 €

Liftkosten:

je nach Skigebiet

Anreise:

Fahrgemeinschaften/Selbstanreise

KURS 4



Crashkurs Abfahrtstechnik im Skigebiet

Für Skitour (Wieder-) Einsteiger in einem nahegelegenen Skigebiet
(Schwarzwald/Schweiz) (gleich wie Kurs 3)

Montag, 05.01.26

Wenn du mit Fellen im alpinen Gelände einen Berg besteigst, solltest du für eine sichere Abfahrt sorgen. Möchtest du deine Abfahrtstechnik testen und verfeinern, weil du ins Skibergsteigen (wieder) einsteigen möchtest und länger nicht Ski gefahren bist? Dazu bieten wir dir diesen Kurs an. In einem nahe gelegenen Skigebiet werden wir uns zunächst ein paar Grundlagen auf der Piste erarbeiten und dann die Umsetzung im Gelände (Tiefschnee, Buckel oder beides) vertiefen. Ziel ist, eure Skiabfahrtstechnik auf schwierigen Untergründen, wie sie abseits der Piste vorkommen, zu optimieren (in Abhängigkeit von den Schneebedingungen).

Der Kurs ist die optimale Ergänzung zum „Einsteigerkurs Skibergsteigen“ (Kurs 6), wir bieten ihn deshalb auch für Nichtmitglieder an.

Teilnehmer*innen:

mind. 6

Organisation:

Jan Breitenfeldt (0170 / 322 82 28)

Kursgebühr:

Mitglied: 50 €

Mitglied Schüler*in/Student*in: 40 €

Nichtmitglied: 60 €

Nichtmitglied Schüler*in/Student*in: 50 €

Liftkosten:

je nach Skigebiet

Anreise:

Fahrgemeinschaften/Selbstanreise



Freeride Tage Davos

Samstag, 10.01.26
Sonntag, 11.01.26

In den Skigebieten rund um Davos laden vielseitige Abfahrten abseits der Pisten zum Tiefschneefahren und Powdern ein. Vermittelt werden Techniken zum Befahren verschiedener Schneearten im Gelände. Im Kursgebiet besteht die Möglichkeit zur Übernachtung im Mehrbettzimmer. Der Skipass ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: Umgang mit dem LVS Gerät und sportliches Kurvenfahren bei paralleler Skiführung auch auf steilen Pisten.

Teilnehmer*innen:

mind. 12

Organisation:

Rolf Schempp (rolf.schempp@alpenschule.fr), Finn, Georg, Stefan

Kursgebühr:

Mitglied: 85 €

Mitglied Schüler*in/Student*in: 70 €

Nichtmitglied: 100 €

Nichtmitglied Schüler*in/Student*in: 85 €

Bahnkosten:

ja

KURS 6



Skibergsteigen

Kursziele:

Gehen und Steigen mit Tourenski – Spuranlage im Aufstieg – Schnee- und Lawinenkunde, Abfahren im Tiefschnee und verschiedener Schneearten – Planen und Durchführen einer Skitour – Orientierung – Alpine Gefahren

Anforderungen:

Kontrolliertes und sicheres Skifahren auf der Piste und ausreichend Kondition für mittelschwere Wanderungen. Bist du dir unsicher, was deine skifahrerischen Voraussetzungen angeht, schlagen wir dir die Teilnahme an Kurs 3 und/oder 5 vor.

Donnerstag, 15.01.26

Theorieabend, 19.00 Uhr, Kultwerk, Holbeinstr. 2

Samstag, 17.01.26

Skitourenkurs im Schwarzwald. Schwerpunkt Aufstiegs- und Abfahrtstechnik, sowie LVS Suche

Sonntag, 18.01.26

Treffpunkt jeweils 8.30 Uhr, Ort nach Absprache

Donnerstag, 22.01.26

Theorieabend, 19.00 Uhr, Kultwerk, Holbeinstr. 2

Samstag, 24.01.26

Skitourenkurs in den Schweizer Alpen. Am Sonntag Besteigung eines hochwinterlichen Alpengipfels mit eigener Tourenplanung und selbständiger Orientierung.

Sonntag, 25.01.26

Im Kursgebiet besteht die Möglichkeit zur Übernachtung im nahe gelegenen Matratzenlager. Treffpunkt nach Absprache.

Teilnehmer*innen:

mind. 8

Organisation:

Stefan Vomstein (0160 / 97 24 67 98), Jörg P., Hanna, Fabio

Kursgebühr:

Mitglied 125 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 95 €

Nichtmitglied 145 €

Nichtmitglied Schüler*in/Student*in 115 €

Bahnkosten:

ca. 20 CHF



KURS 7

Samstag, 17.01.26

Sonntag, 18.01.26

Skitourenwochenende im Tessin, Val Bedretto

Im wunderschönen Val Bedretto verbringen wir ein Wochenende in mäßigem Gelände in einer Gegend, die bekannt ist für die Skitouren-Traumkombination: Schnee vom Norden und Sonne vom Süden. In unserer gemütlichen Unterkunft, dem Ristorante All'Acqua, geniessen wir eine unverfälschte Tessiner Gastfreundlichkeit mit der dazugehörigen leckeren Küche. Direkt von der Unterkunft aus stehen uns zahlreiche Tourenmöglichkeiten zur Auswahl, wie zum Beispiel der Klassiker Poncione di Val Piana, das Helgenhorn oder der Poncione Cavagnolo. Es findet eine Vorbesprechung online in den Tagen vor der Tour statt.

Für die Anreise organisieren wir uns in Fahrgemeinschaften

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

weitere Kosten:

mind. 6

Armin Schäfer (+41 78 866 21 94), Rolf Schempp

Mitglied 80 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 65 €

Übernachtung mit Halbpension im Ristorante All'Acqua: ca. 100 CHF p.P.



KURS 8

Donnerstag, 29.01.26

Digitale Tourenplanung für Skitourengeher*innen

Für alle Interessierten gibt es an diesem Abend einen Überblick über die wichtigsten digitalen Tourenplanungstools am Smartphone und PC. Nach einer Vorstellung der verschiedenen Anwendungen gibt es Zeit für Fragen und Austausch.

Die Veranstaltung findet um 19 Uhr im Mountain Store Freiburg statt.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

mind. 5, max. 15

Jörg Pfisterer (0176 / 24 07 38 01), Stefan Vomstein



Leichtes Skitourenwochenende im Riemenstaler Tal

Ideal für Teilnehmer*innen des Kurses Skibergsteigen (Kurs 6) und Wiedereinsteiger*innen

Freitag, 30.01.26
(morgens Anreise)
bis
Sonntag, 01.02.26

Ausgehend von der Lidernenhütte stehen uns viele herrliche und gut erreichbare Tourenziele zur Verfügung, die wir gemeinsam planen. Somit ist das lange Wochenende optimal geeignet für Teilnehmer des Kurses Skibergsteigen (Kurs 6), die Gelerntes festigen und weiter ausbauen wollen. Es sind aber auch alle willkommen, die einfach eine schöne Zeit im Schnee verbringen und mehr Skitourenenerfahrung sammeln wollen. Das erste Highlight ist die Luftseilbahn, durch die wir uns den Aufstieg zur Hütte verkürzen.

Für die Anreise organisieren wir uns in Fahrgemeinschaften

Teilnehmer*innen:	mind. 12
Organisation:	Fabio Geiger (0172 - 189 86 32), Finn Wilkesmann, Hanna Hüttmeyer
Kursgebühr:	Mitglied 110 € Mitglied Schüler*in/Student*in 90 € evtl. anfallende Bahnkosten ca. 10 CHF
Bahnkosten:	ohne SAC Mitgliedschaft: 95 CHF/Nacht,
Übernachtung:	mit SAC Mitgliedschaft: 78 CHF/Nacht



KURS 10



Freitagsskitour Schwalmere (2.777 m)

Freitag, 06.02.26
(Freitagmittag Anreise)
bis
Sonntag, 08.02.26

Mittelschwere Skitour mit Postkartenausblick auf Eiger / Mönch / Jungfrau. Abseits der großen Touristenströme des Lauterbrunnentals führt die Skitour anfangs über enge Bergwege bis oberhalb der Baumgrenze der Blick zu den Kletterbergen Lohhörner frei wird. Hier queren wir südseitig zu großen Hängen Richtung Skidepot. Den Gipfel erreichen wir nach kurzem Anstieg. Die Abfahrt führt rassig durch das Soustal zurück, je nach Schneelage zur Berg- oder Talstation.

Teilnehmer*innen:	mind. 6
Organisation:	Andreas Weber (0761 / 5 76 20), Armin Schäfer
Kursgebühr:	Mitglied 40 € Mitglied Schüler*in/Student*in 30 € evtl. anfallende Bahnkosten: ca. 20 €
Bahnkosten:	

Armin und Petra auf der Terrasse der Monte Rosa Hütte

KURS 11**Leichte Genuss Skitouren in den Berner Alpen**

Im Fokus stehen leichte bis mittelschwere Touren je nach Verhältnissen im Berner Oberland

Samstag, 07.02.26

Sonntag, 08.02.26

Die Tourenziele werden je nach Verhältnissen in den Berner Alpen ausgesucht. Je nachdem findet die Übernachtung im Tal oder auf einer Berghütte statt. Als Zielgruppe für dieses Wochenende sind Genusstourengeher*innen und keine Skitoureneinsteiger*innen angedacht.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

mind. 6

Kristin Breitenfeldt (0175 / 685 89 13), Jürgen Roth (0179 / 393 35 63)

Mitglied 75 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 60 €

evtl. anfallende Bahnkosten: ca. 50 €

KURS 12**Powerstep im Muotha- und Bisistal (ca. 1700 hm)**

Samstag, 28.02.26

Sonntag, 01.03.26

Beim diesjährigen Powerstep wollen wir am Samstag ab Stalden auf den Silbernen (1660 hm Aufstieg) und am Sonntag ab Schwarzenbach auf den Glatten (1550 hm Aufstieg). Die Nacht verbringen wir in einer Unterkunft mit Halbpension im Tal, was uns erlaubt, einigermaßen zügig und mit leichtem Gepäck auf Tour zu sein. Bei schlechter Schneelage können wir etwas weiter oben starten und haben im Umkreis auch noch weitere Möglichkeiten.

Es findet eine Vorbesprechung online in den Tagen vor der Tour statt.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

mind. 6

Jörg Pfisterer (joerg.pfisterer@alpinschule.fr), Fabio Geiger

Mitglied 85 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 70 €

KURS 13**Skitourenwochenende Ladies only**

Mädels-Skitourenwochenende in den Glarner Alpen

Samstag, 07.03.26

Sonntag, 08.03.26

Frauenpower ist gefragt! Wir werden uns die Gipfel aber genussvoll erarbeiten.

Angeboten wird eine Skitour jeweils Samstag und Sonntag in den Glarner Alpen.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

Anreise:

mind. 6

Kristin Breitenfeldt (0175 / 685 89 13), Hanna Hüttmeyer

Mitglied 75 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 65 €

Selbstanreise / Fahrgemeinschaften



Mittelschwere Skitouren im Glarner Land

Mit Hüttenübernachtung

Samstag, 07.03.26
Sonntag, 08.03.26

Am Samstagfrüh wollen wir in Privat-PKWs von Freiburg nach Engi im Sernftal fahren. Anschließend geht es mit Seilbahnunterstützung ca. 1000 Hm aufs Sonnenhöreli, wo uns eine tolle Nordabfahrt erwartet. Am Ende des ersten Tages kommt dann noch ein letzter Anstieg von ca. 300 Hm zu unserer Unterkunft mit Halbpension auf uns zu. Am nächsten Tag geht es dann bei einer etwas kürzeren Tour (ca. 800 – 1000 Hm) auf einen der Gipfel in der Umgebung, z.B. den Heustock.

Es findet eine Vorbesprechung online in den Tagen vor der Tour statt.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 6
 Jörg Pfisterer (joerg.pfisterer@alpinschule.fr), Finn Wilkesmann
 Mitglied 80 € Mitglied Schüler*in/Student*in 65 €

KURS 15



Skitourentage in den Lepontinischen Alpen (GR)

Freitag, 13.03.26
(abends, Anreise)
Sonntag, 15.03.26

San Bernardino (1.600 m) bietet durch seine Lage am Alpenhauptkamm hervorragende Voraussetzungen für vielseitige Skitouren in einem abwechslungsreichen Tourengebiet. Wir übernachten im Tal und wählen unsere Tourenziele flexibel aus.

Geplant sind Skitouren im Bereich mittlerer Schwierigkeit mit Tagesetappen zwischen 1200 und 1500 Höhenmetern. Mögliche Ziele sind beispielsweise das Marscholhorn (2.904 m) – eine klassische Skitour mit hochalpinem Charakter – oder der markante Piz de la Lumbreida (2.983 m).

Die Anreise erfolgt am Freitagabend, um beide Tourentage optimal nutzen zu können. Je nach Wetter- und Schneelage können wir die Tourenziele auf der Nordseite oder südlich des Passes wählen.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 4
 Stefan Vomstein (0160 / 97 24 67 98), Finn Willkesmann
 Mitglied 100 € Mitglied Schüler*in/Student*in 85 €



KURS 16

Kurs 16 Skihochtour Piz Buin (3.312 m) und Silvrettahorn (3.244 m)

Samstag, 21.03.2026
Sonntag, 22.03.2026

Skitourenwochenende auf 2 Paradeskiberge rund um den Ochsentalergletscher. Von der Wiesbadener Hütte über den teils spaltenreichen Ochsentalgletscher via Buinlücke zum Skidepot des gleichnamigen imposanten Skiberges. Der Gipfelanstieg erfolgt zu Fuß und erfordert alpine Ski- und Hochtourenenerfahrung. Bei gutem Vorankommen steht das Silvrettahorn mit seinem markanten Gipfel bereit. Der Zugang erfolgt mit Hilfe von Bahn und Zubringerbus von der Vorarlbergseite zur Bielerhöhe.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 4
 Andreas Weber (0761 / 576 20), Armin Schäfer
 Mitglied 90 € Mitglied Schüler*in/Student*in 75 €



Jürgen unterwegs in St. Antönien

KURS 17

4000er mit Ski

Freitag, 27.03.26
bis
Sonntag, 29.03.26

Drei Tourentage in den Walliser oder Berner Alpen bieten eine gute Möglichkeit ein bis zwei tolle Skigipfel zu besteigen. Das kann als Highlight ein Gipfel in der Monte Rosa Kette sein oder das Finsteraarhorn oder doch noch ein alternativer Gipfel. Wir richten uns nach der besten Schneelage aus.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 4
 Rolf Schempp (rolf.schempp@alpinschule.fr), Fabio Geiger
 Mitglied 180 € Mitglied Schüler*in/Student*in 150 €
 Bahnkosten je nach Schneelage/Ziel

November 2025

21.11.	Klettertechnik	19
--------	----------------	----

Dezember 2025

6.12.	Eröffnungsskitour in den Schweizer Alpen	1
7.12.	Ersatztermin Eröffnungsskitour in den Schweizer Alpen	1
13.–14.12.	Einstiegs-Tourenwochenende in die Saison	2

Januar 2026

4.1.	Crashkurs Abfahrtstechnik im Skigebiet	3
5.1.	Crashkurs Abfahrtstechnik im Skigebiet	4
10.–11.1.	Freeride Tage Davos	5
15.1.	Theorieabend Skibergsteigen	6
17.–18.1.	Skibergsteigen	6
17.–18.1.	Skitourenwochenende im Tessin, Val Bedretto	7
22.1.	Theorieabend Skibergsteigen	6
24.–25.1.	Skibergsteigen	6
29.1.	Digitale Tourenplanung für Skitourengeher*innen	8
30.1.–1.2.	Leichtes Skitourenwochenende Riemenstaller Tal	9

Februar 2026

6.–8.2.	Freitagsskitour Schwalmere (2.777 m)	10
7.–8.2.	Leichte Genuss-Skitouren in den Berner Alpen	11
28.2.–1.3.	Power Step im Muotha- und Bisistal (ca. 1700 hm)	12

März 2026

6.3.	Hallen-Kletterkurs Vorstieg 1	20
7.–8.3.	Skitourenwochenende Ladies only	13
7.–8.3.	Mittelschwere Skitouren im Glarner Land	14
13.–15.3.	Skitourentage in den Lepontinischen Alpen (GR)	15
20.3.	Hallen-Kletterkurs Vorstieg 2	21
21.–22.3.	Skihohtour Piz Buin (3.312 m) und Silvrettahorn (3.244 m)	16
27.–29.3.	4000er mit Ski	17

April 2026

17.–19.4.	Skihohtour Gran Paradiso (4.061 m) und Tresenta (3.609 m)	18
24.–26.4.	Von der Halle an den Fels	22

Mai 2026

1.–3.5.	Flow & Fromage Trail-Camp Vogesen	35
9.–10.5.	Felskletterkurs rund um Freiburg	23
14.–17.5.	Bouldern in Fontainebleau	24
31.5.	Fahrtechniktraining in Freiburg	36

Juni 2026

20.–21.6.	Wünsch Dir was: Alpinklettern in der Schweiz	25
-----------	--	----

Juli 2026

3.–5.7.	Wandern und Yoga im Brunnital	30
4.–5.7.	Mehrseillängenklettern in den Alpen	26
11.–12.7.	Plattenschleichen für Jung und Alt am Grimselpass	27
11.–12.7.	Alpines Wandern Jungfrauregion - Schwalmere und Lobhorn	31
17.–19.7.	Klettertage mit Zelt am Furkapass	28
18.–19.7.	Hochtour Wetterhorn (3.692 m)	32
22.–26.7.	MTB-Alpentour „Duro e Dolce“	37

August 2026

7.–9.8.	Sustenhorn Ostgrat (3.502 m)	33
---------	------------------------------	----

September 2026

12.–14.9.	Höhenmeter, Trails und Schorle in der Pfalz, 2nd Edition	38
18.–20.9.	Klettern & Yoga in Baume-les-Dames	29

Oktober 2026

10.–11.10.	Hike & Fly im Berner Oberland	34
------------	-------------------------------	----

November 2026

21. November	Abschlusscocktail, Mitgliederversammlung	39
--------------	--	----



Skihochtour Gran Paradiso (4.061 m) und Tresenta (3.609 m)

4000er Skihochtour

Freitag, 17.04.26

bis

Sonntag, 19.04.26

Wegen Schlechtwettereinbruch konnte 2025 die Unternehmung nicht durchgeführt werden. Wir bieten diese nun als 3 Tageskurs an, damit es entspannter ist. Unweit von Aosta im Nationalpark Gran Paradiso gelegener Hauptgipfel und Namensgeber des Parks. Diese skihochtouristische Unternehmung ist der Abschluss der Skisaison 2025 der FAS. Bitte nutzt die vorherigen Kurse zur Akklimatisation.

Die Tour führt vom Refugio Ghabod über großteils weite Gletscherflächen mit kurzen Steilpassagen in Richtung Gipfel. Sicheres Gehen mit Steigeisen im schneedurchsetzten Felsbereich in UIAA 2. Grat ist erforderlich, um die Gipfel Madonna zu erreichen. Die Abfahrt führt zum Refugio Vittorio Emanuele. Am 3. Tag ist unser Ziel die Tresenta, bevor wir ins Tal nach Pont abfahren

Zur Anreise bilden wir bei der **Vorbesprechung** Fahrgemeinschaften (Termin wird noch bekannt gegeben)

Teilnehmer*innen:

mind. 4

Organisation:

Andreas Weber (0761/576 20) und Fabio Geiger

Kursgebühr:

Mitglied 180 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 150 €

evtl. anfallende Bahnkosten: Zugverladung + Parkgebühr



„Steil“ geht's zu, an der Sulzfluh

Sport- und Alpine Kletterkurse

Teilnahmevoraussetzungen: Kurs Felsklettern oder vergleichbarer Leistungsstand.
Teilnehmerzahl (TZ): Minimumangabe bei jedem Kurs.
Kursvorbesprechung: Ort und Zeit wird von den Organisator*innen bekannt gegeben.

Übernachungskosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

- Nichtmitglieder können an allen Klettertechnik-Kursen teilnehmen.
- Mitglieder können an allen Kursen, abhängig vom Leistungsstand, teilnehmen.

Kletterwand der FAS

Alle genauen Infos zu Kosten, Regeln und aktuellen Öffnungszeiten könnt ihr auf der Homepage der Freiburger Alpinschule www.alpinschule.fr oder der Facebookseite <https://de-de.facebook.com/alpinschule.fr> nachlesen.

Ort: Montessori Realschule, Merzhauserstr. 136, 79100 Freiburg
 Parkplätze sind über die Oltmannstraße zu erreichen.
 Öffnungszeiten der Kletterwand siehe Homepage www.alpinschule.fr



KURS 19



Klettertechnik

Freitag, 21.11.25
um 18 Uhr

FAS Kletterwand, Montessori Realschule Merzhauserstr. 136
 Du willst dein Kletterniveau verbessern?

Dann brauchst du eine gezielte Schulung von Klettertechniken und ein individuelles Feedback, um dein Ziel zu erreichen. Wir hoffen, dich aus einer evtl. festgefahrenen Kletterweise zu einem neuen Kletterverhalten zu führen.

Voraussetzung: für die Teilnahme ist Vorstiegserfahrung.

Teilnehmer*innen:

mind. 3

Organisation:

Michel (michel.vogel@alpinschule.fr), Rolf Schempp

Kursgebühr:

Mitglied: 20 €

Mitglied Schüler*in/Student*in: 15 €

Nichtmitglied: 25 €

Nichtmitglied Schüler*in/Student*in: 20 €

Halleneintritt:

in der Kursgebühr enthalten

KURS 20**Hallen-Kletterkurs Vorstieg 1**

Freitag, 06.03.26
um 18 Uhr

- Du lernst:
- das Klettern im Vorstieg,
 - unter Anleitung die Sicherungstechnik beim Vorsteigen,
 - Tipps und Tricks beim Seil ausgeben,
 - erste Sturz-Erfahrungen zu machen,
 - weiches Sichern,
 - auf Gefahren beim Vorstieg zu achten.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

Halleneintritt:

mind. 3

Michel Vogel (michel.vogel@alpinschule.fr), Katrin Lenser

Mitglied 20 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 15 €

Nichtmitglied 25 €

Nichtmitglied Schüler*in/Student*in 20 €

FAS Kletterwand in Kursgebühr enthalten.

KURS 21**Hallen-Kletterkurs Vorstieg 2**

Freitag, 20.03.26
um 18.00 Uhr
FAS Kletterwand

- Du lernst:
- das Klettern im Vorstieg,
 - unter Anleitung die Sicherungstechnik beim Vorsteigen,
 - Tipps und Tricks beim Seil ausgeben,
 - erste Sturz-Erfahrungen zu machen,
 - weiches Sichern,
 - auf Gefahren beim Vorstieg zu achten.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

Halleneintritt:

mind. 3

Michel Vogel (michel.vogel@alpinschule.fr), Katrin Lenser

Mitglied 20 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 15 €

Nichtmitglied 25 €

Nichtmitglied Schüler*in/Student*in 20 €

FAS Kletterwand in Kursgebühr enthalten.



Rolf beim Plattenschleichen



KURS 22

Von der Halle an den Fels

Draussen Klettern ist anders! Leichtes bis mittelschweres Felsklettern in der Natur.

Freitag, 24.04.26
(Vorbesprechung
Kletterhalle)
bis Sonntag, 26.04.26

Freitagabend
20–22 Uhr
Vorbesprechung in der
FAS-Halle, bitte Kletter-
sachen mitbringen.
Samstag 9 – ca. 16 Uhr
Sonntag 9 – ca. 16 Uhr

Wir sind zwei Tage an Kletterfelsen in der Nähe von Freiburg. Dort zeigen wir euch alles, was wichtig ist, um am Felsen sicher und naturverträglich zu klettern. Wir klettern im Toprope, aber auch im Vorstieg (deswegen solltest du unbedingt schon Vorstiegs Erfahrung in der Halle haben). Am Samstag klettern wir alle in kurzen und einfachen Routen. Am Sonntag wählt ihr je nach Lust und Können eure Routen selbst aus. Wir richten uns mit den Inhalten des Kurses auch nach euren Bedürfnissen.

Voraussetzungen:

Du kannst in der Halle Routen im 5. Grad vorsteigen
 Du beherrscht dein Sicherungsgerät und hast Erfahrung im Vorstieg zu sichern.

Inhalte:

- Gelände- und Routenbeurteilung
- Vorstieg clippen und sichern
- Kommunikation und Kommandos
- Toprope-Routen einhängen und abbauen
- Klettern und Naturschutz

Am Freitag um 20 Uhr findet unser Vortreffen in unserer Kletterhalle statt. Bitte kommt pünktlich (wg. Türschloss) und nehmt euer Material zur Sichtung mit. Wir bilden beim Vortreffen unsere Fahrgemeinschaften für Samstag und Sonntag.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 6
 Christoph Jung (0176 / 24 05 13 34), Inga Lau, Thomas Gindre
 Mitglied 75 € Mitglied Schüler*in/Student*in 60 €
 Nichtmitglied 90 € Nichtmitglied Schüler*in/Student*in 75 €

KURS 23



Fels-Kletterkurs rund um Freiburg

Samstag, 09.05.26
Sonntag, 10.05.26

Du willst:

- von der Halle an den Fels,
- deine Sicherungstechnik festigen,
- Toprope-Klettern am Fels lernen oder verbessern,
- Vorsteigen am Fels lernen oder ausbauen,
- dein Kletterniveau steigern,
- den Kletterschein Toprope oder Vorstieg machen.

An diesem Wochenende werden wichtige Lerninhalte vermittelt und wir gehen auf individuelle Ziele ein, sodass du in deinem Niveau sicher am Fels klettern kannst.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 4
 Michel Vogel (michel.vogel@alpenschule.fr), Katrin Lenser
 Mitglied 75 € Mitglied Schüler*in/Student*in 60 €
 Nichtmitglied 90 € Nichtmitglied Schüler*in/Student*in 75 €
 (FAS Kletterwand) in der Kursgebühr enthalten

KURS 24

**Donnerstag, 14.05.26
bis
Sonntag, 17.05.26**

Bouldern in Fontainebleau

Wir besuchen das berühmteste Bouldergebiet (Bouldern = Klettern in Absprunghöhe) der Welt, 60 km südlich von Paris. Unzählige Blöcke bieten uns Probleme in jeglichen Schwierigkeitsgraden. Ob Einzelprobleme oder ganze Parcours, ob Genuss oder Klettern am Limit, für jeden ist etwas dabei. Übernachtet wird vor Ort auf einem Campingplatz.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 6
Felix Denzer (0175 / 9 56 79 46), Rüdiger B., Felix N.
Mitglied 95 € Mitglied Schüler*in/Student*in 60 €
Anfahrt in Fahrgemeinschaften, welche bei einer Vorbesprechung (Termin wird per Mail bekannt gegeben) organisiert werden.

KURS 25

**Samstag, 20.06.26
Sonntag, 21.06.26**

Wünsch Dir was: Alpinklettern in der Schweiz

Wir planen und suchen gemeinsam eine alpine Kletterroute in den Schweizer Bergen nach dem Motto: „Was ich schon immer gerne mal machen wollte“ – ganz gleich ob lang oder kurz, anspruchsvoll oder plaisir, Granit oder Kalk...
Je nach Ziel übernachten wir in der Hütte, auf einem Campingplatz oder biwakieren.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 3
Jörg Mack (0160 / 766 38 29), Rolf Schempp
Mitglied 90 € Mitglied Schüler*in/Student*in 75 €

KURS 26

**Samstag, 04.07.26
Sonntag, 05.07.26**

Mehrseillängenklettern in den Alpen

Du hast Lust auf Mehrseillängen in alpinem Ambiente? Auf gemeinsame Touren mit herrlichen Aussichten? Dann bist du bei dem Kurs genau richtig!
Mögliche Ziele sind Furka- oder Sustenpass. In die Routenauswahl werden wir euch soweit möglich einbeziehen. Ebenso, ob wir selbständige Seilschaften bilden oder ihr lieber im Nachstieg klettert.
Wir übernachten vermutlich im Zelt.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 3
Michel Vogel (michel.vogel@alpinschule.fr), Rolf Schempp
Mitglied 90 € Mitglied Schüler*in/Student*in 75 €

KURS 27

Samstag, 11.07.26
Sonntag, 12.07.26

Plattenschleichen für Jung und Alt am Grimselpass

Am Samstagfrüh fahren wir gemeinsam an den Grimselpass, wo wir mit unseren Familien am Räterichsbodensee unsere Plattentechnik verfeinern. Der Wandfuß ist kinder- und familienfreundlich und die gut abgesicherten Routen laden die Jüngeren (ab ca. 6 Jahren) zum Topropen und die Älteren zum Vorsteigen und Mehrseillängen-Training ein.

Nach einer Nacht auf einem Campingplatz im Haslital entscheiden wir, ob wir nochmal in einen Klettergarten gehen wollen oder ob wir uns in den Familien die Kinderbetreuung teilen und jeweils ein Elternteil leichte Mehrseillängenrouten klettert, während die restliche Familie eine Wanderung unternimmt. Nachmittags wird dann getauscht – eh klar! :)

Um teilzunehmen, sollte mindestens ein Familienmitglied selbstständig vorsteigen können. Die Ausbilder stehen mit Rat und Tat zur Seite. Das Programm wird an die Teilnehmerzahl und die Fähigkeiten der Teilnehmer*innen angepasst.

Die Anreise erfolgt im Privat PKW.

Ein Ausweichtermin wird nicht angeboten.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 3 Familien
 Jörg Pfisterer
 (joerg.pfisterer@alpinschule.fr),
 Thomas Gindre
 pro Familie: 100 €
 Campingplatz

Zusatzkosten:

KURS 28

Freitag, 17.07.26
bis
Sonntag, 19.07.26

Klettertage mit Zelt am Furkapass

Die Berge am Furkapass laden zum Klettern ein. Wir zelten in dieser schönen Umgebung unterhalb vom Klein Bielenhorn auf einer Wiese. Von hier können wir direkt zu den Klettertouren am Hannibal, Groß Bielenhorn und Klein Bielenhorn aufsteigen.

Wir versorgen uns selbst.

Voraussetzung für die Teilnahme ist alpine Mehrseillängenerfahrung, Humor und Campingausrüstung.

Teilnehmer*innen:
Organisation:

mind. 3
 Michel Vogel
 (michel.vogel@alpinschule.fr),
 Valentina Marker
 Mitglied 130 €
 Mitglied Schüler*in/Student*in 110 €

Kursgebühr:





Klettern & Yoga in Baume-les-Dames

**Freitag (Abend),
18.09.26**

bis

Sonntag, 20.09.26

Wir treffen uns am Freitagabend auf dem schönen, am Doubs gelegenen Zeltplatz und starten mit einer Yogasession.

Mit der Yogapraxis am Morgen bereiten wir uns mental und körperlich auf das Klettern vor. Beim Klettern selbst steht weniger die Schwierigkeit im Vordergrund, vielmehr wollen wir versuchen, das Erlebte beim Yoga im Klettern wieder zu finden: mühelose Bewegungen, Koordination von Atem und Bewegung, Leichtigkeit in der Anstrengung.

Dies ist kein Kletterkurs. Vorstieg ist keine Voraussetzung, aber ihr bildet selbständig Seilschaften, d. h. ihr seid mit dem Umgang von Sicherungsgeräten vertraut. Für die Yogapraxis braucht es keine Vorerfahrung. Eine Yogamatte ist von Vorteil, aber eine normale Isomatte tuts auch.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

mind. 5

Jörg Mack (0160 / 766 38 29), Jörg Pfisterer

Mitglied 80 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 65 €



Steffen in Ueschenen

Alpine Berg- und Hochtouren-Kurse

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse im Begehen von Gletschern und Spaltenbergung

Teilnehmer*innen: Minimumangabe bei jedem Kurs

Kursvorbesprechung: Ort und Zeit wird von den Organisator*innen bekannt gegeben.

- Mitglieder können, abhängig vom Leistungsstand, an allen Kursen teilnehmen.
- Nichtmitglieder können an leichten Wanderungen oder bei entsprechenden Vorkenntnissen und Rücksprache mit der Tourenleitung an allen anderen Wanderungen teilnehmen.

KURS 30



Wandern und Yoga im Brunnital

**Freitag, 03.07.26
bis**

Sonntag, 05.07.26

Bei dieser Tour kombinieren wir genussreiche Wanderungen mit regelmäßigen Yogaeinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene durch unseren Yogalehrer Jörg. Am ersten Tag individuelle Anfahrt ins Brunnital und Auffahrt (oder Aufstieg je nach Gusto und Zeit) zur Alp Sittlisalp, wo wir im Matratzenlager übernachten. Von dort machen wir Freitagnachmittag eine kleine Tour Richtung Chli Spitzen (650 hm ↓, T 3, 3 Std Gehzeit) und absolvieren die erste Yogastunde. Am Samstag starten wir zunächst mit Yoga in den Tag, bevor wir Richtung Seewlialp aufbrechen, wo wir Samstag übernachten werden. Unterwegs nehmen wir vielleicht den weglosen Rinderstock mit und ein Bad im Seewlensee (900hm ↑, 500hm ↓, T 3, 5 Std Gehzeit). Bei der Seewlialp besteht die kostenpflichtige Möglichkeit zur Nutzung eines Badzubers. Die weiteren Yogaeinheiten fügen wir je nach dem passenden Ort und Zeit ein. Am Sonntag starten wir wieder mit Yoga, bevor es alpiner wird. Wir überschreiten den Hoch Fülen (2.506 m) und dann weiter Richtung Plattisee. Dort geht es auf einem leicht ausgesetzten alpinen Wanderweg (T 4, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich) über einen Pass unterhalb des Blau Höreli steil zurück runter zur Sittlisalp (750 hm ↑, 1150 hm ↓, 5 Std Gehzeit). Sollte dort noch Schnee liegen, nehmen wir ab Hoch Fülen eine alternative Route.

**Teilnehmer*innen:
Anforderungen:**

mind. 6
Schwindelfreiheit und Trittsicherheit auf alpinen Wanderwegen, keine Yogavorkenntnisse nötig. Isomatte oder leichte Yogamatte mitnehmen!
Moritz Muthmann (moritz.muthmann@alpinschule.fr),
Jörg Mack (joerg.mack@alpinschule.fr)

Kursgebühr:

Mitglied: 90 € Mitglied Schüler*in/Student*in 75 €
Nichtmitglieder 100 € Nichtmitglied Schüler*in/Student*in 85 €

Bahnkosten:

ca. 12 CHF pro Person



Alpines Wandern Jungfrauregion – Schwalmere, Lobborn

Samstag, 11.07.26

Sonntag, 12.07.26

Am Samstag sehr früh fahren wir aus Freiburg mit PKWs nach Isenfluh bei Interlaken und mit der ersten Bahn nach Sulwald. Von dort nehmen wir erst die Lobhörner und sodann die Schwalmere (2.777 m) in Angriff, so dass insgesamt rund 1600 hm im Aufstieg zusammenkommen. Der Schlusssanstieg zur Schwalmere ist ein alpiner Bergwanderweg und fordert Trittsicherheit (T 4). Zurück geht es auf dem gleichen Weg runter zur urigen Lobhornhütte, in der wir übernachten. (1600 hm↑, 1100 hm↓, insgesamt ca. 7 Std Gehzeit)

Am Sonntag geht es zunächst auf den Bällerrhöchst (2.095 m), um einen tollen Blick auf Thuner- und Briener See zu genießen. Anschließend besteigen wir weglos in alpinem Gelände (Trittsicherheit und Schwindelfreiheit nötig, T 4) den 2 km langen Gratfirst Richtung Höhji Sulegg (2.413 m), Nideri Sulegg (2.344 m) und Schnäbel (2.421 m) bevor wir nun von der anderen Seite bei den Lobhörnern vorbeischaun und dann nach Sulwald absteigen. Von dort nehmen wir die Bahn nach Isenfluh. (900 hm↑, 1300 hm↓, 6 Std Gehzeit).

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

Bahnkosten:

mind. 6

Moritz Muthmann (moritz.muthmann@alpinschule.fr) und

Stefan Vomstein (stefan.vomstein@alpinschule.fr)

Mitglied 60 €

Nichtmitglieder 75 €

ca. 16 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 45 €

Nichtmitglieder Schüler*in/Studentin 60 €

KURS 32



Hochtour Wetterhorn (3.692 m)

Samstag, 18.07.26

Sonntag, 19.07.26

Viel genutzter Anstieg von der Grindelwalder Seite über das Willigrätli auf das Wetterhorn. Nach einem imposanten Hüttenanstieg auf die Glectsteinhütte starten wir frühmorgens, anfangs noch über Wege und Wegspuren, zum Willigrätli. Die Schwierigkeiten liegen bei UIAA 2 – 3 und sind in Hochtourenschuhen im Auf- und Abstieg zu beherrschen.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

mind. 3

Andreas Weber (0761 / 576 20) und Jörg Pfisterer

Mitglied 100 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 80 €



KURS 33**Sustenhorn Ostgrat (3.502 m)****Freitag, 07.08.26****bis****Sonntag, 09.08.26**

Anstieg durch das ruhige Voralptal zur gleichnamigen SAC Hütte. Der Übergang vom Gletscher zum Felsen ist die Schlüsselstelle dieser Route im UIAA Grad 4 und von den Schneeverhältnissen stark abhängig. Im Felsteil erwarten uns Kletterschwierigkeiten im UIAA Grad 3 incl. mobiler Sicherung. Der Abstieg erfolgt über Gletscherflächen zur Sustenlimi und der Chelrenalphütte.

Teilnehmer*innen:

mind. 3

Organisation:

Andreas Weber (0761 / 576 20) und Laura Engel

Kursgebühr:

Mitglied 140 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 120 €

Bahnkosten:

Evtl. anfallende Bahnkosten, ca. 30 €

KURS 34**Hike and Fly im Berner Oberland**

Geführte Wanderungen auf tolle Gipfel oder Hütten für selbstständige Gleitschirmpilot*innen.

Samstag, 10.10.26**Sonntag, 11.10.26**

Die Veranstaltung richtet sich an erfahrene Gleitschirmpilot*innen, die im Rahmen einer geführten Tour tolle alpine Startplätze im Berner Oberland erwandern und von dort ins Tal fliegen möchten.

Zielregion: Hike & Fly-Startplätze um Interlaken. Übernachtung auf einem Campingplatz. Nähere Infos auf der Homepage.

Voraussetzung:

- Fitness für mehrstündige Aufstiege (ca. 1000 Hm) mit Flugausrüstung
- Geeignete Hike & Fly-Ausrüstung

Wichtig: Wir führen nur die Wanderung zum Startplatz und den Abstieg (falls jemand nicht fliegen möchte). Für jeglichen fliegerischen Teil der Veranstaltung übernimmt der/die Teilnehmer*in selbst die volle Verantwortung. Dazu zählt zum Beispiel das Treffen der Startentscheidung, die Flugroute, das Beherrschen des Gleitschirms. Wir bieten keine Hilfestellung in den Bereichen, die das Fliegen selbst betreffen (keine Gebietseinweisung, kein Funk).

Teilnehmer*innen:

mind. 4

Organisation:

Jörg Pfisterer (joerg.pfisterer@alpinschule.fr), Jürgen Roth

Kursgebühr:

Mitglied 90 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 75 €

Bahnkosten:

Evtl. anfallende Bahnkosten, ca. 100 €

Mountainbiken

KURS 35



Flow & Fromage Trail-Camp Vogesen

**Freitag, 01.05.26
bis**

Sonntag, 03.05.26

Die Vogesen sind nicht nur ein überraschend wildes und ursprüngliches Mittelgebirge, sondern sie bieten auch eine Menge toller, herausfordernder Trails für alle Fahrtechnikeure. Wir quartieren uns für ein langes Wochenende in einem Talort der Südvogesen ein und werden von dort drei anspruchsvolle Touren unternehmen. Dichte Wälder, schroffe Felsen und urige Ferne Auberger warten auf uns.

Vorbesprechung am 15.05. um 18.30 Uhr per Teams (Link wird verschickt).

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

Anfahrt:

mind. 5

Anne Hillenbach (0176 - 2 09 59 29 29), Stefan Heigl

Mitglied 85 €

Nichtmitglieder 100 €

PKW von Freiburg

Mitglied Schüler*in/Student*in 70 €

Nichtmitglieder Schüler*in/Studentin 85 €

KURS 36



Fahrtechniktraining in Freiburg

Sonntag, 31.05.26

Im Rahmen einer schönen kleinen Tour in Freiburg wird ausführlich an der Fahrtechnik gefeilt. Egal ob Verbesserung der Basics oder erste Übungen für neue Skills: Ziel ist es, noch sicherer, flüssiger und mit mehr Spaß auf den Trails unterwegs zu sein.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

mind. 4

Anne Hillenbach (0176 - 2 09 59 29 29), Stefan Heigl

Mitglied 35 €

Nichtmitglieder 45 €

Mitglied Schüler*in/Student*in 25 €

Nichtmitglieder Schüler*in/Studentin 35 €

KURS 37



Alpentour „Duro e Dolce“

**Mittwoch, 22.07.26
bis**

Sonntag, 26.07.26

Lange, einsame Anstiege im Wallis, Cappuccino und ein königlicher Reitweg auf über 2000 Metern Höhe, von dem aus man Steinböcke beobachten kann – das klingt dolce! Wer Lust hat dies mit anspruchsvollen Trails und wirklich langen Tragepassagen zu kombinieren, der ist auf dieser Alpentour goldrichtig.

Teilnehmer*innen:

Organisation:

Kursgebühr:

mind. 4

Anne Hillenbach (0176 - 2 09 59 29 29), Stefan Heigl

Mitglied 220 €

Mitglied Schüler*in/ Student*in 200 €



Biken und Rad tragen vor hochalpiner Kulisse im Wallis.

KURS 38



Höhenmeter, Trails und Schorle in der Pfalz, 2nd Edition

**Samstag, 12.09.26
bis
Montag, 14.09.26**

Der Pfälzerwald mit seinen sandig-felsigen Böden und unzähligen Trails in allen Schwierigkeitsgraden ist immer noch ein Geheimtipp für Mountainbiker*innen. Wir quartieren uns günstig in einer Ferienwohnung ein und fahren lange, traillastige Touren, die immer wieder entspannt vorzeitig beendet werden können. Trotz des konditionellen Anspruchs kommt der Genuss nicht zu kurz: wir kehren täglich in den Pfälzer Hütten ein und lassen die Abende bei selbst gekochtem Essen und guten Getränken ausklingen.

Teilnehmer*innen:
Organisation:
Kursgebühr:

mind. 4
Anne Hillenbach (0176 - 2 09 59 29 29), N.N.
Mitglied 85 € Mitglied Schüler*in/ Student*in 70 €
Nichtmitglieder 100 € Nichtmitglieder Schüler*in/Studentin 85 €

KURS 39

Samstag, 21.11.26

Abschlusshock



Checkliste Material

Basis-Ausrüstung

- Schlauchbandschlinge Umfang 2,4 m
- Rucksack 35–45 Liter
- Sitzgurt
- 1 Prusikschlinge Ø 5 mm, 4 m Länge
- Bergsteigerkleidung, Wetterschutz
- Biwaksack
- Stirnlampe (kl. Taschenlampe)
- Waschzeug
- Ersatzwäsche
- Rucksackapotheke, incl. persönliche Medikamente
- 2 HMS-Karabiner

Skibergsteigen

- Tourenski mit Tourenbindung, vom Fachmann eingestellt
- Touren- oder Alpinskistöcke
- Skihandschuhe
- Wollmütze, Überhandschuhe
- LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Sonde
- Klebefelle entsprechend der Skibreite
- Harscheisen
- Gletscherbrille
- Rucksack 35–45 Liter
- Seilrolle bei Gletscherbegehungen
- Steigeisen
- Eispickel
- Skiwachs
- 1 weitere Prusikschlinge Ø 5 mm, 4 m Länge

Hochtourenkurse/Eiskurse

- Steigeisenfester Bergschuh
- Steigeisen
- Eispickel
- Rucksack 35–45 Liter
- Gletscherbrille, Sonnenhut
- Draht für Eissanduhr
- Gamaschen
- 2 Eisschrauben
- Seilrolle bei Gletscherbegehungen
- 3 Expressschlingen
- 2 weitere Bandschlingen Umfang 1,2 m
- 3 Reepschnüre für Eissanduhr
- 50–60 m Einfachseil
- 1 Safebinder (Karabiner mit besonderem Verschlusssystem)

Klettern

- Kletterschuhe (Fortgeschrittene)
- Kletterbekleidung
- 8–10 Expressschlingen
- Magnesiabeutel
- 1 Satz Klemmkeile (Rocks)
- diverse andere Keile (Friends, Hexentric, usw.)
- Bandschlinge Umfang 1,2 m
- 50–60 m Einfachseil
oder 2 Halbseile 50–60 m

Alle technischen Ausrüstungsgegenstände, vor allem die zur Sicherungskette gehörenden, nur nach UIAA/DIN/CE-Norm auswählen!

Telefonliste

Jan Breitenfeldt

mobil 0170 / 3 22 82 28
jan.breitenfeldt@alpinschule.fr

Kristin Breitenfeldt

mobil 0175 / 6 85 89 13
kristin.breitenfeldt@alpinschule.fr

Felix Denzer

mobil 0175 / 9 56 79 46
felix.denzer@alpinschule.fr

Laura Engel

Tel. 0 76 66 / 6 12 87 86
laura.engel@alpinschule.fr

Georg Faller

Tel. 0 76 69 / 2 82 00 47
georg.faller@alpinschule.fr

Fabio Geiger

mobil 0172 / 1 89 86 32
fabio.geiger@alpinschule.fr

Thomas Gindre

mobil 0157 / 52 89 37 11
thomas.gindre@alpinschule.fr

Anne Hillenbach

mobil 0176 / 20 95 92 92
anne.hillenbach@gmx.de

Hanna Hüttmeyer

mobil 01577 / 3 82 04 42
hanna.huettmeyer@alpinschule.fr

Christoph Jung

mobil 0176 / 24 05 13 34
christoph.jung@alpinschule.fr

Inga Lau

mobil 0163 / 9 60 75 34
inga.lau@alpinschule.fr

Katrin Lenser

Tel. 0 76 63 / 0 52 00
mobil 0157 / 30 03 26 43
katrin.lenser@alpinschule.fr

Valentina Marker

Bitte mailen!
valentina.marker@alpinschule.fr

Sebastian Matt

mobil 0173 / 2 93 22 63
sebastian.matt@alpinschule.fr

Moritz Muthmann

Tel. 0761 / 1 51 30 49
moritz.muthmann@alpinschule.de

Felix Niehues

mobil 0177/6 90 27 73
felix.niehues@alpinschule.fr

Jörg Pfisterer

mobil 0176 / 24 07 38 01
joerg.pfisterer@alpinschule.fr

Jürgen Roth

Tel. 0 76 66 / 90 00 45
mobil 0179 / 3 93 35 63
juergen.roth@alpinschule.fr

Armin Schäfer

mobil (+41) 78 866 21 94
armin.schaefer@alpinschule.fr

Rolf Schempp

Tel. 0761 / 2 97 60
mobil 0157 / 30 10 27 87
rolf.schempp@alpinschule.fr

Michel Vogel

Bitte mailen!
michel.vogel@alpinschule.fr

Stefan Vomstein

mobil 0160 / 97 24 67 98
stefan.vomsten@alpinschule.fr

Andreas Weber

Tel. 0761 / 5 76 20
mobil 0162 / 2 51 04 49
andreas.weber@alpinschule.fr

Finn Wilkesmann

mobil 0174 / 9 74 69 11
finn.wilkesmann@alpinschule.fr

**Die Ausbilder*innen der
Freiburger Alpinschule e.V.
stehen gerne für weitere Infor-
mationen zum Kurs bereit.**

**Täglich bis 21 Uhr sind wir
telefonisch erreichbar.**

Impressum

Freiburger Alpinschule e.V.

Mitglied im DOSB
www.alpinschule.fr

Bildnachweis:

Karsten Stroß, S. 3, 5, 26
Jürgen Roth Titel, S. 11, 15, 18, 30
Petra Schäfer S. 12
„Himmelfahrtskommando“ S. 20, 23, 30
NN Mountainbiketouren Anne Hillenbach S. 7, 29, 30
Jörg Pfisterer S. 30



Weil's um
uns alle geht.

Unsere Aufgabe: Das Leben
besser machen. Für die Menschen.
Für unsere Heimat. Für die
Zukunft. Denn wir sind keine Bank.
Wir sind die Sparkasse.

Weil's um mehr als Geld geht.
sparkasse-freiburg.de





**Bergsport
Trefzer**

Ihr Spezialist für

**KLETTERN
WANDERN
SKI**

INDIVIDUELLE BERATUNG

BERGSPORT-KOMPETENZ DURCH PROFIS

QUALITATIV HOCHWERTIGSTE AUSRÜSTUNG

Bundesstrasse 19, 79423 Heitersheim • Tel. 07634-553574 • www.bergsport-trefzer.de