

SKITOURENWOCHENENDE ARLBERG / BREGENZERWALD

HINEINSCHNUPPERN IN DIE WELT DES TOURENGEHENS! (AUT) | 3 TAGE

Die Skitouren Gipfel im Hinteren Bregenzerwald sind sehr schneesicher und bieten herrliche Abfahrten in alle Himmelsrichtungen. Geniesse am Tag die gemütlichen Touren und am Abend den herrlichen Wellnessbereich des 4* Hotels Alpenrose.

Ganz nebenbei als Mehrwert unternimmst du Touren, auf denen dir wertvolle Informationen zur Lawinenthematik und Tipps zur Ski- und Tourentechnik vermittelt werden.

Dieser Kurs eignet sich für Skitourenfahrer und Snowboarder.

INHALT

- Gefahreninterpretation des Lawinenbulletins, Anwendung der Informationen auf geplanter Tour
- Einführung in die 3x3-Methode
- Aufsteigen mit Fellen
- Tipps zum Tiefschneefahren, damit die Abfahrt zu einem Genuss wird
- Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinen-Schaufel, Lawinen-Sonde), Rettungsabläufe
- Kennenlernen des Lawinen-Airbag-Rucksacks

ZIEL

Du kannst je nach deiner persönlichen Kondition an leichten bis mittelschweren geführten Kursen und Touren teilnehmen, z. B. Grundkurs Skitouren, Free Touring Arlberg

TECHNIK

leicht-mittel

Piste: sichere Fahrweise, Tiefschnee: erste Erfahrungen vorhanden, Gelände: mässig steil, teilweise steilere Passagen, Alpinetechnik: erste Tourenerfahrungen Für Snowboarder - Pisten: Traversen fahren Front-, Backside und Fakie muss beherrscht werden, Tiefschnee: Erste Erfahrungen von Snowboardtouren sind erforderlich, Überwinden von Flachstücken mit Schiebetechnik (Skistöcke)

KONDITION

leicht-mittel

Gehzeiten von 4-6 Std., bis ca. 1000 Höhenmeter, ca. 250 Höhenmeter/Std.

KLEINGRUPPE

6-8 Gäste pro Bergführer

HOTEL

Hotel Alpenrose, Lugen 91, 6883 Au

TREFFPUNKT

Treffpunkt 08:30 beim Hotel Alpenrose oder Anreise am Vortag

UNTERKUNFT

Hotel Alpenrose (<https://www.alpenrose-au.at/>), Lugen 91, 6883 Au

PROGRAMM



Tag 1 Individuelle Anreise und Begrüssung, LVS-/ Safety-Instruktion und Eingetour auf einen der schönen Skigipfel der Region. (Distanz: 4-6 km, Gehzeit: 4-6 Stunden, Aufstieg: ca. 1000 Hm)

Tag 2-3 Die Touren am Arlberg und im Bregenzerwald sind sehr vielseitig. Dein Bergführer sucht dir die unverspurtesten Hänge und wählt je nach Wetterlage und Schneelage das passendste Ziel aus. (Distanz: 4-6 km, Gehzeit: 4-6 Stunden, Aufstieg: ca. 1000 Hm)



MAMMUT
ALPINESCHOOL

Technische Ausrüstung

- LVS-Gerät (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät)
- Lawinen-Sonde
- Lawinen-Schaufel
- Tourenrucksack oder Lawinen-Airbag-Rucksack (ca. 30l mit Skibefestigung)
- Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen)
- Pistenskischuhe oder Skitourenschuhe
- Anstatt Skitourenausrüstung: Splitboard mit Fellen oder Snowboard und Schneeschuhe inkl. Snowboardschuhe
- (Teleskop)-Skistöcke
- Skihelm (optional)

Wichtig: Dein persönliches Material muss in einwandfreiem Zustand sein.

Mietmaterial

Unser Bergführer bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden:

- Barryvox (LVS-Gerät)
- Lawinen-Sonde
- Lawinen-Schaufel
- Lawinen-Airbag-Rucksack

Bekleidung

- Skijacke und Skihose (Gore-Tex oder ähnliches Material)
- Soft Shell und/oder Fleecejacke
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Mütze und Stirnband
- 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind- und wasserdicht)
- Funktionssocken und Ersatzsocken

Übernachtung

- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpropfen
- Bekleidung und Schuhe für den Abend (Unterkunft & Dorfleben)

Verpflegung

- Frühstück und Abendessen im Hotel
- Mittagessen nach Infos vom Bergführer im Restaurant oder Gelände
- Lunch für die weiteren Tage (Essen und Trinken) kannst du im Dorf kaufen
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- Sonnen- und Skibrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf