ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Ski-/Snowboardtouren für Einsteiger x Wellness Bregenzerwald/Arlberg

HINEINSCHNUPPERN IN DIE WELT DES TOURENGEHENS! (A) | 2 TAGE

Gemütlich mit den Tourenski aufsteigen, die wohlverdiente Rast auf dem Gipfel geniessen und die eigene Spur in den frischen Pulverschnee ziehen? Lerne in diesem Kurs die Schönheit des Tourengehens kennen. Du unternimmst leichte Einsteigertouren, auf denen dir wertvolle Informationen zur Lawinenthematik und Tipps zur Ski- und Tourentechnik vermittelt werden.

Dieser Kurs eignet sich fu?r Skitourenfahrer und Snowboarder.

Inhalt	• Gefahreninterpretation des Lawinenbulletins, Anwendung der Informationen auf geplanter Tour, Einführung in die 3×3-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 Andermatt oder Davos
Technik	**leicht** Piste: sichere Fahrweise, Tiefschnee: keine Erfahrung notwendig, Gelände: mässig steil, offenes GeländeFür Snowboarder: sicheres Traversenfahren (Front-/Backside), Überwindung von Flachstücken mit Schiebetechnik (Skistöcke)
Kondition	**leicht** Gehzeiten von 2-4 Std., bis ca. 700 Höhenmeter, ca. 250 Höhenmeter/Std.
Treffpunkt	9.00 Uhr Sport Matt, Mitteldorf 34, 8269 Schoppernau (Busankunft 8.50 Uhr Schoppernau, Gemeindeamt)
Abreise	Ca. 16.00 Uhr am Ausgangsort
Unterkunft	Hotel Elisabeth, Niederau 293, A-6886 Schoppernau (19. - 20.12.20)Hotel Adler, Mitteldorf 42, A-6886 Schoppernau (06. - 07.02.21 / 20. - 21.02.21 / 20. - 21.03.21)

Leistungen

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Inklusive

- Führung und Betreuung durch Bergführer
- Übernachtung mit Frühstück inkl. Wellnessbereich: 1x Hotel (Basis Doppelzimmer)
- Mammut Safety Equipement zum Testen (Lawinenausrüstung und Lawinen-Airbag Rucksack im Wert von EUR 70.-)
- Kursunterlagen Achtung Lawinen
- 15% Rabatt für deinen Einkauf auf mammut.com

Exklusive

- Anreise
- Transporte (evtl. Bergbahnfahrt)
- Abendessen, Zwischenverpflegung und Getränke
- Skitourenausrüstung EUR 75.- (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen, Stöcke inkl. Versicherung)
- Skitourenschuhe EUR 40.-

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

Programm

Tag 1

Nach der Begrüssung und Materialübergabe bei Sport Matt startest du deine erste Tour. Du steigst mit den Fellen auf und lernst so ganz nebenbei die Fertigkeit des Tourengehens im Aufstieg und später in der Abfahrt. Eine Einführung in den Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde, Airbag) wird diesen spannenden Tag ergänzen. Dank der super Lage des privat geführten Hotels kannst du bis zum Hotel mit Ski abfahren und am Abend noch im Wellnessbereich entspannen.

Tag 2

Nach dem sehr reichhaltigen Frühstück mit regionalen Produkten aus der eigenen Landwirtschaft stehen heute mehrere Gipfeln zur Auswahl. Der Bergführer wählt gemeinsam mit der Gruppe das Ziel je nach Wetter und Verhältnissen aus. Mögliche Gipfel sind Falzer Kopf 1968 m, Hählekopf 2058 m oder Portlahorn 2010 m. (Distanz: 5-7 km. Gehzeit: 2-4 h. Aufstieg: ca. 700 Hm).

ZERMATTERS
ALPINE SCHOOL

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
- ☐ Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen, Stöcke)
- ☐ Skitourenschuhe
- ☐ Schneeschuhe von MSR (für Snowboarder)
- ☐ (Teleskop)-Skistöcke von Leki (für Snowboarder)

Technische Ausrüstung

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

Bekleidung

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

Übernachtung Hütte

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

Verpflegung

- ☐ Frühstück und Abendessen im Hotel
- ☐ Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann im Dorf gekauft werden
- ☐ Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- ☐ Sonnen- und Skibrille
- ☐ Sonnen- und Lippencrème (LSF 30 oder mehr)

- ☐ Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- ☐ Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- ☐ Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- ☐ Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf