

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Grundkurs Lawinen - Bregenzerwald/Arlberg

SICHER DRAUSSEN UNTERWEGS! (A) | 2 TAGE

Eine fundierte Lawinenausbildung ist für alle, die sich im Winter in den Bergen abseits von präparierten Pisten und Wegen aufhalten, von höchster Bedeutung. Unser Lawinen Grundkurs bietet dir einen umfassenden Mix aus Theorie und Praxis, dabei legst du den Grundstein für deine Tourenkarriere. Erhole dich im sympathisch geführten Hotel und entspanne dich am Abend im hoteleigenen Wellnessbereich.

Dieser Kurs eignet sich für Skitourenfahrer und Snowboarder.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Gefahreninterpretation des Lawinenlageberichts und Anwendung der Informationen in der Tourenplanung• Vertiefung der 3 x 3 Methode• Warnzeichen im Gelände sowie günstige und ungünstige Hangexpositionen erkennen• Sichere Spuranlage im Aufstieg und bei der Abfahrt• Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinen-Schaufel, Lawinen-Sonde und Lawinen-Airbag-Rucksack)• Richtiges Verhalten bei einem Unfall
Ziel	Du bist in der Lage, die Lawinensituation mit den erlernten Mitteln zu erkennen und auf einfachen Skitouren die Verhältnisse eigenständig zu beurteilen. Du weißt, wie eine Verschüttetensuche effizient organisiert und durchgeführt wird.
Technik	leicht-mittel Piste: sichere Fahrweise, Tiefschnee: erste Erfahrung vorhanden, Gelände: mässig steil, teilweise steilere Passagen, Alpinetechnik: erste Erfahrung von leichten Skitouren Für 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 Schoppernaut (Busankunft 8.50 Uhr Schoppernaut, Gemeindeamt)
Abreise	Ca. 16.00 Uhr am Ausgangsort
Unterkunft	Hotel Adler, Mitteldorf 42, A-6886 Schoppernaut

Leistungen

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Inklusive

- Führung und Betreuung durch Bergführer
- Übernachtung mit Frühstück inkl. Wellnessbereich: 1x Hotel (Basis Doppelzimmer)
- Mammut Safety Equipment 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** Begrüssung und Materialübergabe bei Sport Matt. Das Kursprogramm wird gemeinsam besprochen und das Ausbildungstraining beginnt. Abwechslungsweise vermittelt dir der Bergführer die theoretischen und praktischen Inhalte des Kursprogramms direkt im Gelände. Am Abend planst du in der Gruppe die Tour vom zweiten Tag und kannst dich im hoteleigenen Spa & Wellness Bereich erholen.
- Tag 2** Nach dem reichhaltigen und regionalen Frühstück setzt du heute die Planung vom Vortag auf der Tour um. Unterwegs diskutierst du in der Gruppe fortlaufend die Lawinenthematik. Und nebenbei geniesst du die herrliche Umgebung und eine rassige Abfahrt zurück ins Tal. (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 für Snowboarder: 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 Lippencreme (LSF 30 oder mehr)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

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