

# Kurs: Skitouren (Stufe 2)

## DAS ABC DES TOURENGEHENS (CH) | 3 TAGE

Du weisst wie man Felle auf die Ski zieht? Du hast bereits erste Erfahrungen im Tourengehen gemacht oder einen Einsteigerkurs besucht und möchtest nun deine Technik verbessern? Dann bietet dir der Skitourenkurs zum Vertiefen den richtigen Mix aus Theorie und Praxis für einen fundierten Aufbau in diese wunderbare Disziplin.

Du unternimmst Ausbildungstouren, die du gemeinsam in der Gruppe am Vorabend planst und am nächsten Tag unterwegs analysierst. Individuelles Trainieren und Anwenden des Gelernten ist garantiert!

Dieser Kurs eignet sich vor allem für Skitourengänger. Wir nehmen auf Anfrage auch Splitboarder mit.

JETZT BUCHEN ([https://alpineschool.skischool.shop/index.php?id=15&tx\\_wsshop\\_detail%5Barticle%5D=1&tx\\_wsshop\\_detail%5Baction%5D=show&tx\\_wsshop\\_detail%5Bcontroller%5D=Article](https://alpineschool.skischool.shop/index.php?id=15&tx_wsshop_detail%5Barticle%5D=1&tx_wsshop_detail%5Baction%5D=show&tx_wsshop_detail%5Bcontroller%5D=Article))  
(Preis ab CHF 1085.00 pro Person)

Unsere Termine:

15.12.2023 - 17.12.2023

05.01.2024 - 07.01.2024

17.01.2024 - 19.01.2024

29.01.2024 - 31.01.2024

12.02.2024 - 14.02.2024

21.02.2024 - 23.02.2024

11.03.2024 - 13.03.2024

23.03.2024 - 25.03.2024

### INHALT

- Spuranlage/vorsichtiges Verhalten bei Aufstieg/Abfahrt
- Skitechnik im Aufstieg und der Abfahrt
- Einführung in die Tourenplanung
- Gefahreninterpretation des Lawinenbulletins und Anwendung der Informationen auf geplanter Tour
- Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinen-Schaufel, Lawinen-Sonde und Lawinen-Airbag-Rucksack)
- Individuelles Feedback

### ZIEL

Du bist in der Lage, leichte Skitouren selbstständig zu planen und bei günstigen Verhältnissen durchzuführen. Je nach persönlicher Kondition kannst du an leichten bis mittelschweren geführten Skitouren teilnehmen, z.B. Geniesser-Tagestour oder Skitourentage der Stufe 3 in diversen Gebieten.

### TECHNIK

#### Stufe 2

- Stufe 1 Kurs/Tour oder vergleichbares gemacht
- Privattouren
- SKI: Spitzkehren, Tiefschneeerfahrung



**MAMMUT**  
ALPINESCHOOL

**KONDITION**

**Stufe 2**

- Gehzeit von ungefähr 4 - 6 h
- Bis 1000 hm
- 300 hm / Stunde
- Gute Kondition für ganztägiges Skifahren

**GRUPPE**

3-6 Gäste pro Bergführer

**INKLUSIVE**

- Führung und Betreuung durch diplomierten Bergführer / diplomierte Bergführerin
- Übernachtung mit Halbpension: 2x Hotel (Doppelzimmer)
- Kursunterlagen Achtung Lawinen

**EXKLUSIVE**

- Anreise
- Transporte (evtl. Bergbahnfahrt)
- Zwischenverpflegung und Getränke
- Mietmaterial (Safety-Kit) falls nicht vorhanden
- Skitouren-Set / Splitboard-Set bitte direkt bei Imholz Sport oder Snowlimit anfragen
- Beitrag zum Reisegarantie Fonds (0.25% auf den Gesamtbetrag)

**TREFFPUNKT**

9.30 Uhr Mammut Store Andermatt / Imholz Sport, Furkastrasse 2, 6490 Andermatt  
(Zugankunft 9.22 Uhr Andermatt)

**ENDE DES KURSES**

Ca. 16 Uhr Mammut Store Andermatt / Imholz Sport

**UNTERKUNFT**

Hotel Tiefenbach (<https://www.hotel-tiefenbach.ch/>), FurkapassEs gibt keinen Gepäcktransport, es muss also alles in deinen Rucksack passen. Hausfinken, Duschtücher und Bettdecken/-kissen sind vom Hotel verfügbar.

**PROGRAMM**

**Tag 1** Nach der Begrüssung am Treffpunkt erhältst du das bestellte Mietmaterial. Selbstverständlich steht der Bergführer / die Bergführerin auch mit Tipps und Tricks, was das Rucksackpacken betrifft, zur Verfügung. Ist alles gepackt, geht es nach einer kleinen Einführung zum spezifischen Tourenmaterial los. Gemeinsam geht es mit dem Privatauto, dem Bergschul-Büssli oder dem Zug nach Realp. Gemütlich steigst du auf den Ski zum Hotel Tiefenbach auf und verbesserst deine Technik und das Gleitenlassen der Ski im Aufstieg. (Distanz: 4.5 km, Gehzeit: 2 h, Aufstieg / Abfahrt: 600 Hm / 1200Hm).

**Tag 2-3** Du unternimmst Ausbildungstouren im Gebiet, welche du jeweils am Vorabend gemeinsam mit der Gruppe planst und im Gelände fortlaufend besprichst. Die Tourenziele werden je nach Wetter und Verhältnissen ausgewählt.

Mögliche Gipfel sind: Chli Bielenhorn 2904 m, Klein Furkahorn 3026 m, Schafberg 2591 m und weitere. (Distanz: 5-7 km, Gehzeit: 4-6 h, Aufstieg: 1000 Hm / 1200 Hm).

## Technische Ausrüstung

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

## 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

- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen
- Bekleidung für das Hotel (Minimum)

## Verpflegung

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

## Diverses

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