Grundkus Lawinen Arlberg / Bregenzerwald

SICHER DRAUSSEN UNTERWEGS! (AUT) | 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. Du lernst von der Planung bis zur Durchführung auf der Tour die Schneeverhältnisse einschätzen und legst den Grundstein fu?r deine Tourenkarriere. Am Tag nimmst du am lehrreichen Kurs teil und am Abend kannst du den herrlichen Wellnessbereich des 4* Hotels Alpenrose geniessen.

Dieser Kurs eignet sich fu?r Skitourenfahrer und Snowboarder.

INHALT

- Gefahreninterpretation des Lawinenbulletins 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 Nofallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde, Airbag)
- Rettungsabläufe und Unfallplatzorganisation

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 Erfahrungen vorhanden, Gelände: mässig steil, teilweise steilere PassagenFür 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

INKLUSIVE

Führung durch Bergführer, Übernachtung mit Frühstück: 2x Hotel, Mietmaterial, Kursunterlagen

EXKLUSIVE

Anreise, Transporte, Zwischenverpflegung, Abendessen und Getränke, ein allfälliger Einzelzimmerzuschlag ist direkt im Hotel zu bezahlen

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 Anreise nach Schoppernau. Begrüssung durch den Bergführer. Und schon geht es los in den Schnee. Am späten Nachmittag kannst du in der Hoteleigenen Sauna den Tag nochmal wirken lassen. Vor dem gemütlichen Abendessen planen wir gemeinsam den nächsten Tag. (Distanz: 4-6 km, Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg: ca. 800 Hm)

Tag 2-3 Deine Planung vom Vortag wird heute umgesetzt. Unterwegs diskutiert ihr fortlaufend Theorie und Praxis und du geniesst nebenbei die herrliche Umgebung. Nochmal spannend wird es bei der LVS Suche in Notfallsituation. (Distanz: 4-6 km, Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg: ca. 800 Hm)

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)

Mitnehmen

- ☐ Essen und Trinken für den ersten Tag
- ☐ Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

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

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