SKI- UND SNOWBOARDTOUR FÜR EINSTEIGER TRIEBENTAL

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

Erlebe die herrliche Welt der Berge abseits von präparierten Pisten. Tauche ein in pures Tiefschneevergnügen und wunderbare Aufstiege in grandioser Landschaft.

Sind dir die Begriffe wie Spitzkehren, richtige Wahl der Aufstiegsspur oder der Lawinenlagebericht fremd, so bist du hier genau richtig.

Es ist uns wichtig, wir nehmen uns Zeit dir die Skitourenwelt von A bis Z näher zu bringen.

In diesem Kurs wirst du angefangen vom Material, dem Umgang mit dem LVS bis hin zu den grundlegenden Themen der Lawinensicherheit alles erlernen. Natürlich werden Tipps&Tricks zur richtigen Skitechnik nicht fehlen.

Dieser Kurs eignet sich fu?r Skitourenfahrer und Snowboarder.

INHALT

- Materialkunde
- Warnzeichen im Gelände sowie günstige und ungünstige Hangexpositionen erkennen
- Situationsgerechte Aufstiegs- und Spitzkehrentechnik
- Umgang von Lawinenlagebericht und Tourenplanung
- Sichere Spuranlage im Aufstieg und bei der Abfahrt
- Einfache aber effiziente Lawinenkunde
- Interpretation des Geländes auf Karten
- Umgang mit der Nofallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde, Airbag)
- Rettungsabläufe und Unfallplatzorganisation

ZIEL

Du wirst in der Lage sein, einfache Skitouren eigenständig zu planen und durchzuführen. Du weisst, wie eine Verschu?ttetensuche effizient organisiert und durchgefu?hrt wird.

TECHNIK

leicht-mittel

Piste: sichere Fahrweise, Tiefschnee: erste Erfahrungen vorhanden, Gelände: mässig steil, teilweise steilere Passagen, Alpintechnik (für Skitouren): erste TourenerfahrungenFür 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

4-8 Gäste pro Bergführer

HÜTTE

Berghütte Bergerhube, Triebental 29, 8785 Hohentauern

TREFFPUNKT

Treffpunkt ca. 09:00 Uhr beim Berggasthof „Bergerhube“ oder Anreise am Vortag

UNTERKUNFT

Berghütte Bergerhube (http://bergerhube.at/introseite/), Triebental 29, 8785 Hohentauern

PROGRAMM

Tag 1 Anreise zur „Bergerhube“. Begrüßung und Materialcheck durch den Bergführer und schon geht es los ins Gelände. Vor dem Abendessen geht es mit einer Theorieeinheit weiter. Nach dem gemütlichen Abendessen planen wir den nächsten Tag drausen. (Distanz: 4-6 km, Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg: ca. 800 Hm)

Tag 2 Heute wirst du in der Praxis das Gelände, die richtige Spuranlage, den Lawinenlagebericht und alles rund um die Skitourentechnik umsetzen. Hangbeurteilung, die Lawineverschüttetensuche, Spitzkehren uvm. sind für dich keine Fremdwörter mehr. (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 Hotel/Dorfleben

Verpflegung

- ☐ Frühstück und Abendessen in der Hütte
- ☐ Mittagessen nach Infos vom Bergführer im Restaurant oder Gelände
- ☐ Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann in der Hütte gekauft werden
- ☐ 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

☐ SAC-/Alpenvereinmitgliedsausweis (falls vorhanden)