

# SKI- UND SNOWBOARDTOUR FÜR EINSTEIGER GESÄUSE

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

Erlebe die herrliche Welt der Berge abseits von präparierten Pisten. Tauche ein in pures Tiefschneeevergnügen 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.

<b>INHALT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materialkunde</li><li>• Warnzeichen im Gelände sowie günstige und ungünstige Hangexpositionen erkennen</li><li>• Situationsgerechte Aufstiegs- und Spitzkehrentechnik</li><li>• Umgang von Lawinenlagebericht und Tourenplanung</li><li>• Sichere Spuranlage im Aufstieg und bei der Abfahrt</li><li>• Einfache aber effiziente Lawinenkunde</li><li>• Interpretation des Geländes auf Karten</li><li>• Umgang mit der Nofallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde, Airbag)</li><li>• Rettungsabläufe und Unfallplatzorganisation</li></ul>
<b>ZIEL</b>	Du wirst in der Lage sein, einfache Skitouren eigenständig zu planen und durchzuführen. Du weisst, wie eine Versuchsreihe effizient organisiert und durchgeführt wird.
<b>TECHNIK</b>	<b>leicht-mittel</b>  Piste: sichere Fahrweise, Tiefschnee: erste Erfahrungen vorhanden, Gelände: mässig steil, teilweise steilere Passagen, Alpinetechnik: erste Tourenerfahrungen Für Snowboarder - Pisten: Traversen fahren Front-, Backside und Fakie muss beherrscht werden, Tiefschnee: Erste Erfahrungen von Snowboardtouren sind erforderlich, Überwinden von Flachstücken mit Schiebetchnik (Skistöcke)
<b>KONDITION</b>	<b>leicht-mittel</b>  Gehzeiten von 4-6 Std., bis ca. 1000 Höhenmeter, ca. 250 Höhenmeter/Std.
<b>KLEINGRUPPE</b>	6-8 Gäste pro Bergführer
<b>INKLUSIVE</b>	Führung durch Bergführer, Mietmaterial, Kursunterlagen
<b>EXKLUSIVE</b>	Anreise, Transporte, Übernachtung mit Halbpension: 1x Hütte (ca. 60€), Zwischenverpflegung und Getränke
<b>HÜTTE</b>	Gasthof zum Donner, Johnsbach 5, 8912 Johnsbach



#### TREFFPUNKT

Treffpunkt ca. 09:00 Uhr beim Gasthof Donnerwirt oder Anreise am Vortag

#### UNTERKUNFT

Gasthof zum Donner (<http://www.donnerwirt.at/>), Johnsbach 5, 8912 Johnsbach

#### PROGRAMM

**Tag 1** Anreise zum „Donnerwirt“. Begrüßung und Materialcheck durch den Bergführer und schon geht's los ins Gelände. Vor dem Abendessen geht es mit einer Theorieeinheit weiter. Nach dem gemütlichen Abendessen planen wir den nächsten Tag draussen. (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. Nebenbei gibt es schöne Tourenziele wie den Leobner, Blaseneck, Gscheideggerkogel etc. (Distanz: 4-6 km, Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg: ca. 800 Hm)



**MAMMUT**  
ALPINESCHOOL

## 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 für Hüttenleben (Minimum)

## 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 Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf



SAC-/Alpenvereinmitgliedsausweis (falls vorhanden)