

SKITOURENKURS FÜR EINSTEIGER INKLUSIVE AUSRÜTUNG

WINTERKURSE

LERNE VON PROFIS AM BERG FÜR EINEN
ENTSPANNTEN EINSTIEG IN DEN SKITOURENSPORT.

Im Rahmen dieses Skitourenkurses zeigen wir Dir die wichtigsten Tipps und Tricks für einen entspannten Einstieg in das Skitourengehen. Von der Ausrüstungskunde und der Gehtechnik bis hin zum richtigen Umgang mit der Notfallausrüstung erhältst Du einen fundierten Überblick über diesen trendigen Sport.

ECKDATEN

DAUER	1 Tag
SCHWIERIGKEIT	leicht
KONDITION	▲ ▲ ▲ ▲
TECHNIK	▲ ▲ ▲ ▲
TERMINE	Dezember – April
PREIS UND ZAHLUNG	siehe Website — www.firmalpin.at
TEILNEHMER	max. 8 Personen pro Bergführer
BUCHBAR	als Gruppentour mit Privatbergführer



ANFORDERUNGEN

KONDITION ▲ ▲ ▲ ▲

Für diesen Kurs ist eine durchschnittliche Grundkondition ausreichend. Wir legen maximal 300 Höhenmeter zurück. Dies entspricht einer Gehzeit von 1 bis 1,5 Stunde bei moderatem Tempo.

TECHNIK ▲ ▲ ▲ ▲

Es sind keine alpine technischen Vorkenntnisse erforderlich. In der Abfahrt befahren wir leichtes, pistennahes Gelände. Das sturzfreie Bewältigen von roten Pisten wird vorausgesetzt.

PROGRAMM

Kursinhalte:

- Gemeinsames Ausleihen der Ausrüstung
- Ausrüstungskunde
- Techniktraining Aufstieg (Gehformen, Bogentreten, Spitzkehren, Steighilfe, Stockeinsatz)
- Überblick über die Notfallausrüstung
- Umgang mit dem LVS-Gerät
- Organisationsformen und Sicherheitsmaßnahmen im Aufstieg und bei der Abfahrt
- Hangneigungsmessung
- Einführung in das Verhalten im freien, lawinenrelevanten Gelände

Kursziele:

- Fundierter Überblick über den Skitourensport
- Überblick über Sicherheits- und Notfallmaßnahmen im Gelände

AUSRÜSTUNG

BEKLEIDUNG

- Gore-Tex Jacke und Überhose
- Hochtouren- oder Skitourenhose
- Softshell- oder Fleecejacke
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Wechselwäsche (langes Funktionsshirt)
- Skisocken
- Handschuhe (1 x dünn, 1 x warm), Haube / Stirnband
- Skibrille
- Sonnenbrille
- ggf. Ersatzbrille für Brillenträger

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Skitourenrucksack (ca. 30 l) *
- Passende Skitourenschuhe mit Gehfunktion *
- Skitourenski mit Bindung und Harscheisen *
- Passende und gut haftende Spannklebefelle *
- Teleskopskistöcke *
- Modernes Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS, 3-Antennen-Gerät) mit neuen Batterien *
- Lawinsonde und Lawinenschaufel (aus Metall) *

SONSTIGES

- Ski- bzw. Tourenskihelm (empfohlen)
- Rucksackapotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Mobiltelefon
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Thermoskanne (mindestens 1 Liter)
- Jause für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- Bargeld, Ausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)
- Bergekostenversicherung (ÖAV, ÖAMTC, VISA, ADAC, ect.)
- Stirnlampe

*Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt.*

INFORMATIONEN ZUR TOUR

ORGANISATORISCHES

DAUER	1 Tag	
TREFFPUNKT	Termin 1	08:00 Uhr vor der Talstation der Schafbergbahn in Gargellen
	Termin 2	13:00 Uhr vor der Talstation der Schafbergbahn in Gargellen
RÜCKKEHR	Termin 1	12:00 Uhr am Ausgangspunkt
	Termin 2	17:00 Uhr am Ausgangspunkt

Bitte berücksichtigt, dass gerade am Wochenende bei der Anreise ins Montafon mit erhöhtem Verkehrsaufkommen zu rechnen ist.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- durchschnittliche Grundkondition
- Sicherer Stemmschwung auf der Piste
- Sturzfrees Skifahren auf roten Pisten
- Mindestalter: 12 Jahre

INKLUDIERT LEISTUNGEN

- Skitourenausrüstung (Tourenski, Felle, Harscheisen, Stöcke)
- Skitourenschuhe
- Skitourenrucksack
- Komplette Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde)
- Kursleitung durch einen staatl. geprüften Berg- und Skiführer
- Kursdauer: ~4 Stunden

ZUSATZKOSTEN

- Kosten für An- und Abreise
- Kosten für eigene Verpflegung