

Aufbaukurs Skibergsteigen



Kursziel:

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung mittelschwerer Skitouren bzw. Snowboardtouren in unvergletschertem Gelände ermöglichen

Kursinhalt:

Geländebeurteilung, Spuranlage und Aufstiegstechniken, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Erste Hilfe, Verschüttetensuche, Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz

Voraussetzung:

Technische Fähigkeiten:

Grundkurs Skibergsteigen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, gutes skifahrerisches Können in unpräpariertem Schnee. Bitte beachten Sie, dass es sich hier nicht um einen Skikurs handelt. Sicheres Skifahren im Gelände ist Voraussetzung!

Konditionelle Fähigkeiten:

Kondition für 4- bis 5-stündige Aufstiege

Veranstaltungsspezifische Voraussetzungen:

Auch für gute Snowboarder, die in allen Schneearten in unpräpariertem Gelände sicher fahren können

Achtung Snowboarder: Falls du mit Snowboard kommen willst, vergewissere dich bitte, dass du die angegebenen konditionellen Voraussetzungen sicher erfüllst. Kurze und oft nicht vermeidbare Flachstücke und Gegenanstiege, bei denen man umbauen muss, kosten speziell mit dem Snowboard Kraft und erfordern Erfahrung mit dem Material.

Ausrüstung:

Rucksack

Wetterschutz (Jacke, Überhose)

Handschuhe und Mütze

Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift)

Unzerbr. Trink-/Thermosflasche

Stirnlampe/Taschenlampe

Erste-Hilfe-Set

Biwaksack (einer pro zwei Personen)

Karte Maßstab wenn möglich 1:25000

Kompass (einer pro zwei Personen)

Planzeiger

Höhenmesser (einer pro zwei Personen)

Skiset Tourenski

(bestehend aus:

Tourenski mit Aufstiegsbindung

Felle

Harscheisen)

LVS-Gerät (**digitales Dreiantennen-LVS-Gerät**)

Lawinenschaufel

Lawinensonde

Skitourenschuhe

Teleskopstöcke

Snowcard

Für Snowboarder: Snowboardschuhe

Splitboard (optional: Snowboard + Schneeschuhe)

Zusatzinfo:

Teilnahme mit Ski oder Splitboard/Snowboard möglich.