

# Grundkurs Skibergsteigen Wochenkurs Einsteiger



- 5 Kurstage

## Voraussetzungen

- die Teilnehmer haben keine Vorkenntnisse im Skibergsteigen
- sicheres und zügiges Skifahren, auch auf schwierigen präparierten Pisten kann vorausgesetzt werden,
- die Kondition der Teilnehmer reicht für zwei- bis dreistündige Aufstiege

## Erster Tag

- **Tour**
  - kurze leichte Eingetour (1-2 Stunden Aufstieg).
- **Praxis**
  - elementare Gehtechniken mit Fellen
  - Tipps zur Abfahrtstechnik im Tiefschnee
  - Verschüttetensuche (oberflächennahe Einfachverschüttung)
- **Theorie**
  - Ausrüstungskunde
  - Besonderheiten des Kursgebiets ( z.B. Witterung, Gelände, Orientierung)

## Zweiter Tag

- **Tour**
  - leichte Halbtagestour
- **Praxis**
  - Spitzkehre, eventuell Gehen mit Harscheisen.
  - Verbesserung der Abfahrtstechnik
  - Verschüttetensuche mit Mehrfachverschüttung
- **Theorie**
  - Alpine Gefahren, Einführung in die Lawinenkunde

## Dritter Tag

- **Tour**
  - Mittellange Tour bei der das Anlegen einer eigenen Spur möglich ist.
- **Praxis**
  - Spuren/Anlage der Spur.
  - Praktische Lawinenkunde, Beurteilung auf Basisniveau.
  - Schätzen und Messen von Hangneigungen.
- **Theorie**
  - Orientieren mit der Karte.
  - Bestimmen der Steilheit eines Hanges aus der Karte.

## Vierter Tag

- **Tour**
  - Konditionell wenig fordernde Halbtagestour.
- **Praxis**

- Spuranlage
- Verbesserung der Abfahrtstechnik
- Orientierung im Gelände
- Komplexe Lawinenübung.
- **Theorie**
  - Tourenplanung (Vortrag) und praktische Tourenplanung.
  - Beurteilung der Lawinensituation (Wissenslücken ergänzen)
  - Entscheidungstraining: Auswahl einer dem Können und der Kondition der Gruppe entsprechenden Tour anhand einer Gebietskarte.

#### **Fünfter Tag**

- **Tour**
  - Eine längere Abschlusstour, die die Teilnehmer jedoch nicht überfordert.
- **Theorie**
  - Kursabschluss